

УДК 681.3.069

Е.Г.Ярошенко (5 курс, каф. физвоспитания), Т.В.Бушма, к.п.н., доц.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ И ШЕЙПИНГОМ

Современная статистика показывает, что здоровье и уровень развития основных физических качеств студентов ухудшается из года в год. Высокий темп обучения в техническом ВУЗе приводит к большим умственным и эмоциональным нагрузкам.

Цель данной работы заключается в исследовании организации и методов преподавания, которые могли бы формировать устойчивый интерес к физическим упражнениям.

В рамках занятий со студентами отделения гимнастики, проводились тренировки с использованием упражнений высокой и низкой интенсивности, а также их сочетания. Для улучшения координации, умения красиво двигаться под музыку в комплекс включались элементы различных стилей аэробики, таких как «латина», «хип-хоп», «тайбо», «степ» и т.д. Кроме того, использовалась «круговая тренировка», в основе которой лежит чередование аэробной и силовой нагрузок. Данные методики позволяют внести разнообразие в учебно-тренировочный процесс.

Состав студентов подготовительной и специальной медицинских групп постоянно растет. Специальное отделение кафедры физического воспитания нашего университета не имеет возможности принять всех, а потому некоторые студенты, имеющие отклонения в здоровья, занимаются вместе с основным отделением. По этой причине встает вопрос о необходимости применения дифференцированного подхода, который и был нами разработан.

Темп и количество повторений в выполнении упражнений зависят от физической подготовленности. Для студентов специального отделения предлагаются облегченные варианты некоторых упражнений и иногда они заменяются другими с учетом медицинских рекомендаций, в то время как остальные студенты выполняют основной комплекс с полной нагрузкой. В течение занятия объясняется назначение каждого из упражнений и отслеживается правильность их исполнения.

Как отмечают сами студенты, после тренировки они чувствуют прилив сил и эмоциональный подъем, появляется желание заниматься еще и самостоятельно, что влияет на увеличение объема двигательной активности в каникулярные периоды.

Таким образом, проведенные исследования показали: использование дифференцированного подхода способствует повышению уровня заинтересованности студентов, занимающихся аэробикой, увеличению процента посещаемости. Индивидуально дозированная нагрузка позволяет корректировать состояние здоровья студентов с учетом их физической подготовленности.