

3. О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы.- Министерство образования Р.Ф. – Оpubл. 22.02.1999.

Фукалова А.О., Осипов А.Ю., Гайкович В.Ф.

Сибирский федеральный университет.
Красноярский государственный медицинский
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого.
Сибирский государственный аэрокосмический
университет им. акад. М.Ф. Решетнева.
г. Красноярск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ (HOT IRON) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация. В настоящее время значительная часть студентов получают направления в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой. Качественная организация и проведение занятий с подобными студентами являются серьезной проблемой в виду отсутствия единой программы занятий. Авторы рассматривают возможность использования на занятиях с данным контингентом определенных видов оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: студенты, здоровье, оздоровительная аэробика, Hot Iron, специальные медицинские группы.

Как известно, количество студентов имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и получающих по результатам медицинского осмотра направления в специальную медицинскую группу (СМГ) для занятий физической культурой существенно увеличивается в последние годы. Специалисты отмечают, что если для студентов основного учебного отделения занятия строятся на основе примерной программы физического воспитания студенческой молодежи, то для данного контингента единая программа занятий отсутствует, что вынуждает преподавателей самостоятельно разрабатывать программные материалы [5]. К сожалению, в большинстве вузов занятия физической культурой со студентами (СМГ) проводятся в недостаточном объеме, практические занятия часто заменяют теоретическими, распространена практика приема зачета по физической культуре в форме защиты рефератов и т.д. В итоге у молодых людей формируется ошибочное представление о себе, как о людях, которым противопоказана физическая активность и занятия спортом, что в корне неправильно.

В сложившихся условиях актуальными становятся оздоровительные технологии физического воспитания молодых людей с низким уровнем здоровья, при реализации которых существенно повышается уровень их физической и функциональной подготовленности к нагрузкам [1], например занятия различными видами оздоровительной аэробики. Специалисты отмечают, что занятия аэробикой у студентов имеющих различные отклонения в состоянии здоровья приобретают все большую

популярность [2]. Анализ литературы показывает, что большинство специалистов рекомендуют использовать на занятиях преимущественно аэробную нагрузку значительного объема и интенсивности. К сожалению, существует противоречие между данным построением учебного занятия и уровнем исходной физической готовности большинства студентов специальных медицинских групп [4]. Недостаточный уровень физической и функциональной подготовки молодых людей не позволяет им выполнять задания в полном объеме, а в отдельных случаях преподаватели получают вместо оздоровительного – обратный эффект (переутомление и понижение уровня здоровья студентов).

Для решения данной проблемы авторы рекомендуют использовать на занятиях со студентами (СМГ), комплексы упражнений Hot Iron (горячее железо), представляющие собой систему занятий с мини штангами (жимы, приседания, тяги и др.), предназначенные для увеличения силовой выносливости с активным эффектом коррекции фигуры и массы тела. По мнению авторов, использование данной системы занятий является более эффективным в плане повышения уровня физической и функциональной готовности для студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физического развития, чем иные виды аэробики, предполагающие аэробную нагрузку значительного объема и высокой интенсивности. Эксперимент, проведенный одним из авторов статьи, показал высокую эффективность данного вида аэробики, как в повышении уровня физического развития молодых людей без ухудшения их здоровья, так и в вопросах формирования мотивации к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом [3], что в виду низкого уровня мотивации к занятиям у значительной части студентов является существенным достижением.

Библиографический список

1. Евчевская О.В. Повышение эффективности занятий студентов специальной медицинской группы с использованием средств оздоровительной аэробики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. №10 (114). С.199 – 204.
2. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. – М.: Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
3. Осипов А.Ю., Гибаяева Н.Н., Качаева Ю.В., Переус О.В. Hot Iron, как метод повышения уровня физического развития студентов и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2014. №4 (30). С.82 – 86.
4. Осипов А.Ю., Вапаева А.В., Тимофеев А.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы средствами оздоровительной аэробики // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. №1 (19). С.97 – 100.
5. Пивнева М.М., Румба О.Г. Оздоровительная аэробика, как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. №8. С.74 – 87.

Хизбуллина А. Р.
Российский государственный