

УДК796

ПРИМЕНЕНИЕ ВИДОВ АЭРОБИКИ И ЙОГИНА ЗАНЯТИЯХ С ДЕВУШКАМИ

Нимаева С.Н.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

tangarov.pavel@mail.ru

Аннотация: В данной исследовательской работе пишется о пользах и направленностях частых методик, таких как аэробика и йога. А так же их влияние на студентов.

Ключевые слова: частные методики занятия физической культурой, аэробика, йога, студенты.

APPLICATION OF TYPES OF AEROBICA AND YOGA LESSONS WITH GIRLS

Nimaeva S.N.

Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk Russia

tang

arov.pavel@mail.ru

Annotation: In this research paper we write about the benefits and directions of private techniques such as aerobics and Pilates. And the influence of the students.

Key words: private methods of physical training, aerobics, yoga, students.

Занятия физической культурой – это профилактика большинства заболеваний, а так же возможность восстановления и сохранения красоты тела от природы, улучшение ритма жизни и создание хорошего настроения.

Актуальность данной темы состоит в том что сегодняшние дни становится популярным занятие физическими упражнениями такими как аэробика и йога. С каждым днем интерес молодежи увеличивается к данным методикам. Регулярное занятие помогает сохранить здоровье и улучшить физические характеристики студентов. Так же они несут оздоровительную характеристику.

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания, высокую психоэмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи), накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер деятельности общества. Направленность образовательного процесса по физической культуре заключается в физическом и духовном совершенствовании, а также полноценном оздоровлении студентов вуза, подготовке их к эффективной профессиональной деятельности и к активной личной жизни.

Целью внесения изменений в учебно-методический комплекс по дисциплине физическая культура по теме «фитнес» для девушек является усовершенствование учебного процесса, адаптация программы к современным тенденциям в фитнес-индустрии и поиск новых средств и методов обучения. [2,3]

Изучив литературный список по данной проблеме можно выделить что в данный момент существует несколько направлений аэробики, а именно:

- танцевальное (джаз, фанк, хип-хоп, латина и т. д.)
- аэробика циклического характера (сайкл).
- гимнастико-атлетическое (классическая аэробика, степ и т. д.);

Так, степ-аэробика — танцевальные занятия при использовании специализированных платформ, имеющих приспособления, позволяющие корректировать высоту. Фитбол-аэробика — это комплект упражнений с использованием специальных больших швейцарских мячей. Все это повышает разгрузки на позвоночный столб, мобилизации различных его отделов, это корректирует лордозов и кифозов, а также формированию мышечного корсета. Это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются одновременно двигательный и вестибулярный аппараты, зрительные и тактильные анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Благодаря вибрации при воспроизводстве упражнений и амортизационной функции мяча, улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах.

улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. [3,5].

Ключевым фактом в аэробике является правильность дыхательного режима при выполнении упражнений. От правильности дыхания зависит. Именно на его стабилизацию и облегчение направляют многочисленные упражнения и движения. Следовательно, главным принципом обучения является координация дыхания. Для повышения и поддержки оптимального физического и психического качества (здоровья) необходима регулярная двигательная деятельность, которая, в первую очередь, оказывает свое воздействие на обменные процессы в организме. Известно что в фундаменте жизни, лежит обмен веществ. В процессе занятия спортивными упражнениями, аэробикой, при мышечной работе, по сравнению с состоянием покоя, обмен веществ в организме происходит гораздо активней и повышается во много раз. Мышечная ткань участвует во всех движениях, совершаемых человеком. [4,5].

Известно, что основой системы фитнеса является функциональная направленность программ, которые классифицированы на аэробные, силовые и психорегулирующие. Практика показывает, что изучение аэробных программ, в отличие от силовых и психорегулирующих, вызывает затруднения у студентов. Это связано с набором специфических физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Особенно это характерно для степ-аэробики, так как движения осуществляются со специальной платформой. [4]

Положительной стороной йоги является индивидуализация выполнения упражнений для каждого занимающегося. Йога способствует укреплению мышц верхней части спины и брюшного пресса, естественному вытяжению позвоночника и коррекции его

правильного положения, формированию осанки, развитию гибкости и других физических качеств. [2].

Занятия начинались с комплекса «сурьянамаскар», приветствие солнцу – обязательного упражнения при такого рода занятиях хатха-йогой. Далее следует выполнение другого комплекта упражнений «Око возрождения», затем ряд асан: тадасана, таласана применяются для растягивания верхней части тела, укрепления и повышения силы дыхательных мышц, шеи, нижней части спины, ног, пашимотанасана и ваджрасана – для улучшения работы сердца, пищеварения, подвижности суставов нижних конечностей. Даламана применяется в комплексе для поднятия тонуса мышечных тканей спины, подвижности в плечевых суставах, а прасарита для бодрости тела и развития, подвижности суставов нижних конечностей. [1,3].

В данной работе было проведено исследование в формате тестирования. Метод: опрос в социальной сети Инстаграм. Количество опрошенных: в общей сложности в нем приняло участие 100 человек, с разных курсов Иркутского Государственного Университета Путей Сообщения.

Цель опроса: выявить заинтересованность и знания обучающихся проходящих данный опрос.

Им был предложен ряд вопросов, которые были проанализированы и по результату этого анализа были получены следующие цифры:

На первый вопрос “Занимаетесь ли вы физической культурой” и результаты были следующими: 73% отметили положительный ответ, 27% отметили отрицательный вариант.

Однако ответ на второй вопрос дал следующие результаты “Хотели бы вы заниматься аэробикой и йогой на физических занятиях”: 63% ответили, что хотели бы; 37% ответили, к сожалению, что нет. Исходя из этого, можно сделать вывод, что эти методики нравятся не всем, но их количество меньше чем тех, кому нравятся эти методики.

Третий вопрос звучал так “Интересуют ли вас виды аэробики”: да- 69%. нет -31%.

Четвертый вопрос звучал так “Согласны ли вы с тем, что аэробика и йога несут оздоровительный характер» Да - отметили 88%; Нет - отметили 12%. Следует, что, к сожалению, не все обучающиеся ознакомлены с характеристиками данных методик. Данное исследование носило поверхностный характер.

На основании анализа литературы можно сказать, что йога является, безусловно полезным атрибутом в разнообразии физических нагрузок, так же в литературе указаны ее основные направления, которые на поддержку дыхания также йога направлена не только на физическое воспитание, но и моральное в ней существуют приемы для контроля разума и сознания, которые не являются чисто физическими атрибутами данной практики. Так же на основании тестирования можно сказать о том, что многие люди, занимающиеся спортом не против введения йоги в состав учебного занятия. Про аэробику можно сказать что данный вид занятий вполне традиционен и используется повсеместно и уже доказал свою эффективность. Путем решения является не постоянное введение данных занятий в виду их сложности и требования физической подготовки, а внедрение некоторых элементов в физическом плане нагрузки и растяжек, без использования не чисто физических упражнений.

Список литературы.

1. Артемьева Л.Б “ЙОГА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД ГИМНАСТИКИ В ВУЗАХ”/ МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «СИМВОЛ НАУКИ» №6/2016// стр 139
2. Биндусов, Е.Е. Сравнительный анализ воздействия некоторых видов оздоровительной гимнастики на студенток технического вуза / Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А. // Физ. воспитание и спорт. тренировка. - 2016. - № 4 (18). - С. 28-35.
3. Евтых С.А. “Экспериментальное обоснование методики обучения степ-аэробике студенток вузов”/Физическая культура, спорт – наука и практика 30 марта 2018г..//

4. Колягина Л.Ю., Романов В.Н., Якутина Н.В., “ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ НА ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ”/Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г.//стр 94-97
5. Л. В. Морозова “Аэробика и ее разновидности:методические особенности, перспективы” /Научные труды СЗИУ — филиала РАНХиГС. Том 5. Выпуск 2(14)// стр 249-25

