

Булгакова К.А.

Алтайская государственная педагогическая академия.
Научный руководитель – П.Г. Воронцов, к.филос.н., доц.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В настоящее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нервно-соматические заболевания, отклонения в психическом и физическом развитии. По последним научным данным, в целом по России 70-80% детей имеют различные отклонения в состоянии здоровья, среди дошкольников, поступающих в первый класс практически здоровых 10-12%, а к выпускному классу их численность сокращается наполовину.

Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у учащихся школ обусловлено недостаточной двигательной активностью, высоким психоэмоциональным стрессом в связи с адаптацией к учебному процессу, постоянным усложнением и интенсификацией программ, учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками, для оптимального функционирования всех систем организма.

По свидетельству педагогов, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с большим нежеланием посещают уроки физической культуры или часто пропускают их. Причин этому много.

Наиболее существенной, по мнению многих ученых и практических специалистов является низкий уровень мотивационной сформированности у учащихся, обусловленный малой привлекательностью и однообразием занятий физической культурой. Подобное снижение интереса младших школьников СМГ к урокам физической культуры и другим видам физкультурно-оздоровительной деятельности вызывает у ученых и практиков тревогу, т.к. оно не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования. Как следствие, снижается физическая подготовленность и ухудшается состояние здоровья подрастающего поколения. Отмечают, что важнейшим эмоциональным фактором в освоении ценностей физической культуры является получение быстрого эффекта от физкультурно-оздоровительных занятий, поэтому приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм должен отдаваться популярным видам двигательной активности, таким оздоровительно-коррекционным средством в последние годы является «оздоровительная аэробика».

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как "использующий кислород". Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Одним из средств оздоровительной аэробики, которое получило широкое распространение, является танцевальная аэробика. Танцевальная аэробика –

основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца. Тренировки проводятся в режиме низкой и средней интенсивности. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Она привлекает эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических, психических качеств и укреплению здоровья. Так же, занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Само занятие состоит из базовой и вариативной составляющих. На базовую составляющую уделяется не менее 60% времени, отводимого на все занятие. При этом она выполняет роль углубленной подготовительной части с более широким спектром использованных средств, чем в традиционных занятиях.

К базовой относятся общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения под музыку которые включают в себя шаги, ходьбу на носках, медленный бег, подскоки, полуприседы, наклоны, повороты и т.д., а так же упражнения направленные на тренировку навыков правильного дыхания. Для прыжков характерна минимальная высота полета, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. На вариативную часть занятия отводится 40% времени. Для ее проведения занимающиеся делились на подгруппы с учетом характера патологии. Сюда включаются упражнения корригирующей гимнастики, упражнения с предметами (со скакалками, гимнастическими мячами, обручами, гантелями), упражнения на гимнастической стенке. Все упражнения направлены на развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.

Общая последовательность применения средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий строится таким образом, чтобы сначала адаптировать занимающихся к выполнению избранных физических упражнений и минимальной нагрузке, затем постепенно увеличить нагрузку до развивающего режима работы и оптимальной ее величины, а в дальнейшем – обеспечить поддержание достигнутого уровня функциональной работоспособности. При составлении упражнений соблюдаются методические требования: интенсивность упражнения регулируется от низкой до средней, отдых между сериями зависит от характера применяемого метода, нагрузка повышается постепенно с учетом состояния школьников. Выбор упражнений зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся,

координационных способностей и характера их патологии.

У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, повышается сила сердечной мышцы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья. Формирование красивого телосложения - наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой.

Многие виды упражнений, предусмотренных традиционной программой для здоровых учащихся общеобразовательных школ, по рекомендациям врачей были исключены из-за опасности прогрессирования и усугубления имеющихся нарушений, но аэробику можно считать хорошей заменой гимнастики для детей специальной медицинской группы. Так как она исключает акробатические упражнения, упражнения на снарядах и другие запрещенные, в связи с отклонением, упражнения. Риск травматизма минимален.