

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Соколова Ирина Юрьевна*

ассистент

*Марина Ирина Владимировна*

старший преподаватель

*Филь Валерия Владиславовна*

ассистент

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

### ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛУСФЕР НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ

*Аннотация:* в данной статье авторами рассматривается проблема укрепления здоровья студенток, занимающихся аэробикой на BOSU-полусферах. Исследователи отмечают, что применение современных фитнес-технологий не только повышает интерес к занятиям физической культурой в вузе, но и способствуют формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья.

*Ключевые слова:* физическая культура, аэробика, тренажер BOSU-полусфера, укрепление здоровья, фитнес.

Современная физическая культура – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом, но помимо этого – это ещё и психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Контроль за укреплением и сохранением здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физиче-

ского воспитания, в последние годы наблюдается некоторое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи, особенно девушек.

Проблема в том, каким же образом физическое воспитание в высшем учебном заведении может стать неотъемлемой частью жизни современного студента? Как заинтересовать и увлечь? Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе различных аэробических программ. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Занятие с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

Аэробика в наше время стала популярной и модной. К сожалению, не всем от природы дана идеальная фигура. Но стоит приложить определенные усилия и можно достичь желаемых результатов. Занимаясь аэробикой, вы получаете удовольствие, ведете активный образ жизни. Аэробика в последние годы вызывает огромный интерес не только специалистов, но и неподготовленных людей, которые хотели бы просто оздоровить и укрепить свое тело. Аэробика – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект привлекает студенток заниматься аэробикой.

Занятия по аэробике строятся по всем «законам» обычного занятия по физкультуре. Немаловажным аспектом в аэробике является музыкальное сопровождение. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление. Музыка обладает способностью эмоционального воздействия, повышает продуктивность урока, а также является средством формирования умения выполнить движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Огромный эмоциональный заряд от занятий оздоровительной аэробикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

С целью повышения эффективности занятий в вузе, а также эмоционального настроения студенток использовалось такое направление оздоровительной аэробики

как Bosu-полусфера. Bosu – это многофункциональная тренировка, которая прекрасно готовит человека к повседневной жизни. Она развивает вестибулярный аппарат, ловкость, гибкость, координацию, улучшает осанку, развивает силу основных и мелких мышечных групп.

Bosu-полусфера представляет собой специальный тренажер для занятия фитнесом. Это пластиковая платформа, диаметр которой составляет около 63 см. Для удобства транспортировки у основания расположены две ручки. На ней расположен резиновый купол – полусфера, высота которого составляет около 30 см. На нем можно стоять, балансировать, пружинить, прыгать, садиться, опираться. Все это можно делать с обеих сторон, используя тренажер полусферой вверх и вниз. Сложность тренировки на Bosu зависит от степени его жесткости. Жесткость можно легко регулировать, для этого необходимо выпустить из него немного воздуха.

Bosu-полусфера может применяться для различных видов тренировок. С его помощью можно накачать мышцы. Силовая тренировка дает возможность проработать глубокие мышцы, которые не задействованы при традиционной тренировке. Работать с этими мышцами необходимо, чтобы улучшить состояние позвоночника, что позволит улучшить здоровье в целом. Кроме того, занятия на этом тренажере помогут избавиться от мышечного дисбаланса, «убрать лишние сантиметры» и научиться управлять собственным телом.

Очень часто Bosu-полусфера применяется для проведения кардиотренировок. Нагрузки на таких занятиях гораздо выше, чем при занятиях обычной аэробикой. Это связано с тем, что занимающемуся дополнительно приходится удерживать равновесие. В тоже время – это гораздо более щадящий вариант кардиотренировок, чем беговая дорожка, ведь мягкая поверхность берет на себя часть ударной нагрузки.

Bosu-полусфера может помочь в растяжке и научит хорошо удерживать равновесие. Достаточно часто применяют в качестве разновидности спеп – платформы. В последнее время так же получило развитие направление применения Bosu-полусферы для освоения йоговских асан.

Особенно показана тренировка при помощи Bosu, тем людям, которые увлекаются сноубордом, горными лыжами, коньками и роликами. Она помогает укрепить голеностопный сустав и развить чувство равновесия.

Во время занятий на тренажере нужно проявлять осторожность, чтобы не получить травму. Желательно заниматься в высоких кроссовках с нескользящей подошвой. Так же не следует начинать занятия со сложных упражнений. От простых заданий постепенно следует переходить к более сложным.

Проводимые на базе вуза занятия по аэробике принесли результаты. По наблюдениям и положительным отзывам студенток они с огромным желанием посещали занятия на Bosu, на которых они получали массу положительных эмоций. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях. При сдаче контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и поднимание туловища из положения, лежа на спине) 68% студенток улучшили свои результаты. На 80% повысилась посещаемость занятий физической культурой. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу различных мышечных групп. Занятия фитнесом помогли преодолеть стеснительность и страх, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку. Практически все студентки похудели от 1,5 до 3 килограмм.

Можно сделать вывод о том, что применение современных фитнес-технологий не только повышает интерес к занятиям физической культурой в вузе, но и способствуют формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья. Все это вырабатывает ответственное и осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих, физической культуре, что в последующем будет передаваться и своим детям.

### ***Список литературы***

1. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине физическая культура / Г.А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – №2. – С. 101–108.

2. Размахова С.Ю. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе: Учеб. пособие / С.Ю. Рахманова. – М.: РУДН, 2011. – 175 с.