

Т. С. Алипова

РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ

Современный процесс урбанизации и рыночные отношения оказывают негативное влияние на работоспособность и здоровье молодого поколения студентов. Дисбаланс физических и социальных сторон жизни девушек приводит к снижению потребности в двигательной активности. Адекватные физические нагрузки могут приостановить негативные изменения в деятельности разных систем и функций организма человека. Появляется объективная необходимость повышения эффективности физического воспитания студенток, основным компонентом которого является система целенаправленных физкультурно-оздоровительных программ.

В современной фитнес – индустрии существует масса программ, которые выполняют оздоровительную задачу и имеют свои методические особенности проведения. Любая аэробная деятельность включает длительную интенсивную работу множества мышечных групп и имеет физиологический и биомеханический эффект.

Из всех составляющих физического воспитания, важное значение имеет интенсивность занятий. Чтобы полностью раскрыть свой генетический потенциал, интенсивность, которая применяется, должна быть достаточно велика, чтобы превысить рабочий порог организма. Если интенсивность занятий будет недостаточной, чтобы заставить организм тратить свои ресурсы, то у него не будет стимула, чтобы выйти из состояния гомеостаза.

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающегося. Дозированная нагрузка – это изменение её объема и интенсивности. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений. Интенсивность нагрузки характеризуется количеством усилий, потраченных при выполнении упражнения или временем, затраченным на выполнение конкретного объема работы. Это внешние характеристики выполнения нагрузки. Они используются

при подготовке к проведению занятий под музыкальное сопровождение. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Интегральным показателем реакции организма на выполненную работу является частота сердечных сокращений (ЧСС). Чем больше физическая нагрузка, тем чаще сокращается сердце и организм больше потребляет кислорода. В процессе занятий под музыку для решения задач воспитания выносливости, быстроты, силы, преподаватель контролирует ЧСС у занимающихся и проявляет особое внимание к появлению внешних признаков утомления. Повышение нагрузки должно быть педагогически оправдано. Физическая нагрузка зависит от суммарного количества выполненной работы на занятии и от интенсивности этой работы, обязательно адекватной состоянию занимающихся. На занятиях выполняется много действий: двигательные, умственные, отдых. Значимости их разные, но все они необходимы.

В учебных занятиях определяется плотность в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Плотность занятий зависит от количества занимающихся в группе, краткостью объяснения, замечаний, обсуждений.

Программа танцевальной аэробики составляется таким образом, чтобы студенты постепенно привыкли к непрерывной нагрузке и выдерживали её в течение выделенного времени, если они регулярно, без пропусков, посещали занятия по физическому воспитанию.

С. Ю. Андреева

ИННОВАЦИОННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Социально-экономическое переустройство общества ведет к изменениям в системе образования, одной из немногих сфер, сохраняющей, несмотря на трудности и потери, специфический консерватизм. Процесс развития образовательной системы как составной части системы более широкого социального порядка