

**Миронова Елена Николаевна,**

преподаватель физической культуры,

ГАПОУ КО «Калужский базовый медицинский колледж»,

г. Калуга

### ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГАПОУ КО КБМК ПОСРЕДСТВАМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация.** Проблема сохранения и укрепления здоровья современной молодёжи является наиболее важной и актуальной в настоящее время. Современное общество нуждается в личности, способной к саморазвитию, чтобы адекватно реагировать на постоянные изменения в окружающем мире. Условия жизни человека, быстро усложняющиеся и изменяющиеся, оказывают решающее воздействие на специфику современного заказа на выпускника образовательного учреждения. Эта проблема меня, как педагога по физической культуре, волнует в большей степени и не остаётся без внимания.*

***Ключевые слова:** здоровье, аэробика, двигательная активность, не навреди, объективность, гибкость, силовая выносливость, методы, тесты.*

Актуальность работы определяется наблюдающимися противоречиями между необходимостью поддержания приоритета образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровьесбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования студентов. Данное противоречие послужило основой для формирования проблемы – создание здоровьесберегающей модели организации физкультурного образования студентов колледжа.

Основной целью моей педагогической деятельности, является при-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

общение студенческой молодёжи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения интереса к двигательной активности посредством современных технологий через занятия аэробикой. В своей работе для достижения поставленной цели мной предусмотрены задачи, которые имеют свою специфику.

**Образовательные:** осуществлять теоретическую подготовку студентов к использованию аэробики в оздоровительных целях. Разучивать и совершенствовать различные комплексы аэробных упражнений. Разучивать комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Научить самостоятельно составлять индивидуальные аэробных упражнений. Научить использовать отдельные приёмы самомассажа.

**Воспитательные:** способствовать воспитанию эстетических вкусов. Воспитывать волевые качества. Воспитывать сознательную дисциплину, чувство коллективизма.

**Оздоровительные:** развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость, быстроту. Укреплять ССС, дыхательную систему, нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Улучшать подвижность суставов. Развивать координационные способности. Оздоровительная тренировка мной основывается на ряде закономерностей (биологических, педагогических, психологических) которые формируются в определенные принципы. Они имеют много общего с дидактическими принципами, принятыми в общеобразовательной педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений, но в ходе реализации имеют свои особенности. Эти принципы доступности «Не навреди!», биологической целесообразности, индивидуализации, возрастных изменений в организме, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Все эти принципы я и пыталась соблюдать, когда составляла программу

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

внеурочных занятий по аэробике для студенток медицинского колледжа.

При составлении программы я учитывала объективность и доступность учебного материала для студенток 15 – 20 лет. Программой предусмотрен обязательный курс лекционного материала. 1. История возникновения «аэробика». Физиологическая суть понятия «аэробика». 2. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Одежда, обувь, оборудование. 3. Основные принципы рационального питания. 4. Воздействие аэробной нагрузки на организм занимающихся.

На основе рабочей программы составлен развёрнутый календарно тематический план, рассчитанный на 120 часов, из них 8 часов посвящено теоретическому материалу и 112 часов практика. На лекциях студенты знакомятся с историей возникновения аэробики, с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях. Рассматриваются вопросы правильного питания, воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

Занятие имеет трёхчастную структуру. Подготовительная часть составляет 5-10% от общего времени занятия. В процессе её выполнения организм успевает перестроиться на другой уровень функционирования, повышается восприимчивость к звуковому сопровождению. Подготовительная часть, как правило, сопровождается энергичной, ритмичной музыкой. Смысл разминки размять мышцы, разогреться и подготовиться к более сложным упражнениям.

Основная часть занимает 80-85% времени. Эта часть является главной для достижения оздоровительного эффекта. Она состоит из нескольких серий, выделенных по принципу воздействия на различные группы мышц. Движения выполняются под музыку в среднем темпе. Основная часть состоит из четырёх серий (эта часть видоизменяется, в за-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

висимости от решаемых задач).

После основной части следует заключительная, составляющая 5 – 10 % общего времени. В неё входят упражнения на растяжку основных групп мышц, и упражнения на расслабление, восстановление дыхания – не сложные в координационном плане. Выполняется заключительная часть под медленную музыку, желательно спокойную и расслабляющую. В ходе выполнения упражнений на растяжку, все движения следует выполнять медленно, плавно без рывков. Каждое растягивающее движение повторяется 2-3 раза. Рекомендуется выполнять часть упражнений с закрытыми глазами, что помогает снять мышечное напряжение, и способствует более полному расслаблению. В этой части применяется самомассаж и массаж при помощи партнера с использованием гимнастических мячей. Массаж выполняется в среднем темпе со средней силой, ритмично и мягко, с целью снятия напряжения в мышцах, нормализации кровотока, ускорения процессов восстановления после нагрузки. В основном используется приём поглаживание, разминание и валяние. Массаж делается с небольшим акцентом на группы мышц, выполнявших основную работу.

В своей работе я использую **структурный метод** конструирования программного материала – т.е. заранее подбираю музыкальные фонограммы и разрабатываю комбинации, состоящие из различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определённом порядке, с заданной частотой, количеством движений в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Преимуществом используемого метода является то, что после разучивания упражнения, занимающиеся, более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях.

Для поддержания интереса к занятиям, в своей практике я широко

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

применяю методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений, к ним относятся:

1.метод музыкальной интерпретации комплексов движений, т.е. произвольное выполнение движений в соответствии с жанром музыки и последующей оценки выполненных упражнений с технической и эстетической точки зрения занимающихся и преподавателя.

2.метод усложнений комплексов движений (от простого, к сложному).

В решении задач оздоровления в ходе занятия моей осуществляется педагогический контроль по основным показателям: субъективные показатели - самочувствие, отношение к занятию, посещаемость занятий, проявляемый интерес и степень удовлетворенности, а так же объективные показатели: ЧСС, частота дыхания, восстановление их после нагрузки.

**1. Определение состояния органов дыхания:** Проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности люди могут задерживать дыхание на 60 -120 секунд.

### **2. Гибкость** (подвижность позвоночника)

Гибкость определяем, сделав максимальный наклон вперед вниз с прямыми ногами, стоя на гимнастической скамейке. Кончики пальцев рук опустить как можно ниже. Измеряется расстояние между кончиками пальцев верхних и нижних конечностей (см). Если пальцы соприкасаются, результат равен 0, если, пальцы рук выше, результат записывается со знаком « - », если руки опускаются ниже пальцев ног, результат записывается со знаком «+».

### **3. Силовая выносливость:** а) мышц верхних конечностей (отжима-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ние от гимнастической скамейки - количество раз). б) мышц спины и брюшного пресса (подъём туловища из положения, лёжа на спине)

**4. Степень восстановления пульса после нагрузки:** через 1-2 мин. после серии упражнений ЧСС не должна превышать 100 – 120 уд/мин; а к 15 мин п

По результатам проделанной мной работы можно сделать выводы: в результате оптимизации спортивно-оздоровительной работы в колледже удалось создать предпосылки для решения многих задач, стоящих перед администрацией и педагогическим коллективом в реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации». Благодаря действию систематических занятий удастся эффективно формировать у студентов колледжа осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т.С. Ритм и пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
2. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – М.: Национальная школа аэробики.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение, Владос, 1994.
4. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – СПб., 2004.
5. Новиков В.А. Физическая культура и спорт. – Москва, 2003.