

Выводы

В то же время, как показали исследования, умеренные нагрузки, занятия массовыми видами спорта (с учетом противопоказаний), лечебная физкультура способствуют, как правило, улучшению или стабилизации зрения и значительно повышают общее физическое развитие людей. Особую пользу им приносят спортивные игры, плавание, туризм [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. — М.: Высш. школа, 1983.
2. Анисимова, С. А. Физкультура при близорукости / С. А. Анисимова. — М.: 1993.

УДК 796.4.412

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Храмович Ю. Ю.

Научный руководитель: преподаватель С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физическая культура располагает мощным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья. Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки. Красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивает ритмическая гимнастика. Простые комплексы упражнений с предметами и без (махи, повороты, наклоны), выполняемые под мотивы современных песен, оказывают оздоровительный эффект на все органы и системы, развивают силу, ловкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, предупреждают развитие остеохондроза, повышают настроение. К таким видам ритмической гимнастики относятся аэробика и шейпинг, выгодно выделяясь среди всех современных видов спорта, составляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни [1].

Цель

Определить наиболее рациональную структуру частей занятия ритмической гимнастики.

Материалы и методы

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Существует 31 вид оздоровительной гимнастики, исторически признанных традиционными или получивших распространение в последнее время. Они условно разделяются на три группы. В первую входят виды, включающие танцевальные движения. Это ритмическая гимнастика, аэробика и другие, содержащие в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика). Во вторую группу входят виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма. Это атлетическая гимнастика, фитнес, калланетика, шейпинг, стретчинг, различные дыхательные, косметические виды гимнастики. В третью группу объединяются виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений. Это йога, тайцзицунь, цигун и др.

Ритмическая гимнастика (известная также под названием аэробика) — комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку, использующийся в оздоровительных целях.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя желание заниматься физическими упражнениями.

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются:

а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня: низкий — до 75 % от максимальной частоты пульса, средний — до 84 %, высокий — до максимальной частоты сердечных сокращений;

б) продолжительность занятий и их частей;

в) количество занятий (в неделю, в течение месяца, цикла и т. д.) и их содержательный режим.

Наиболее типичная структура занятия по аэробике при общей продолжительности его 60 мин включает подготовительную, основную и заключительную части.

Первая часть — продолжительностью 5–10 мин, посвящена общей разминке, разогреванию, подготовке к напряженной и интенсивной работе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.

Вторая часть — продолжительностью 30–45 мин., включает несколько комплексов упражнений: 1) комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп; темп движений поддерживается в пределах 140–160 акцентов в минуту; 2) короткий комплекс движений — «заминка» 3–5 минут — направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью; 3) комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10–15 мин, для мышц туловища, плечевого тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета и утилизации мышцами глюкозы. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т. п.).

Третья часть — 5–10 мин — направлена на восстановление и подготовку к последующей деятельности. Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим по возможности полным расслаблением.

Контрольным показателем нормальной реакции организма на аэробную нагрузку после занятий является 5-минутный период восстановления, когда пульс восстанавливается до показателей перед занятием [2].

Выводы

В результате регулярных занятий ритмической гимнастикой укрепляется костная система, повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхатель-

ной систем, улучшаются процессы пищеварения, уменьшается подверженность депрессии, повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, улучшается сон.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград, 2004.

2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов на Дону: Феникс, 2002. — 384 с.

УДК 612.015.2:796.071:797.12

КОНСТИТУЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ СОСТАВА ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПОВ

Худаяр У. Ш., Азаренок А. С.

Научный руководитель: к.б.н., доцент Н. И. Штаненко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Изучение состава тела — сравнительно новая область биологии и медицины, которая выделилась в отдельное направление исследований во второй половине XX в. Одним из современных методов, позволяющих определить массу и соотношение различных компонентов тела спортсменов, является биоимпедансный анализ — это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма. Состав тела в спорте рассматривается как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности. Определение компонентов состава тела в различные периоды позволяет грамотно корректировать стратегию тренировок, режим нагрузок, эффективно и своевременно подводить спортсмена к пику спортивной формы к началу соревнований.

Цель исследования

Провести анализ изменений состава тела спортсменов, занимающихся греблей на байдарках, в подготовительный и соревновательный периоды. Сравнить основные показатели у мужчин и женщин.

Материал и методы

Проведен анализ состава тела у 17 спортсменов, которые занимаются греблей на байдарках. Из них 10 мужского пола, средний возраст 22 года, и 7 женского, средний возраст 19 лет. Регистрацию показателей биоимпеданса проводили на программно-аппаратном комплексе АВС-01 «Медасс». Результаты исследования заносились в таблицы «Excel», также была использована программа «Statistica» (V. 6.0). Данные описывались функцией непараметрического распределения. Были использованы медиана, коэффициент Спирмана, квартили распределения. Различия считаются достоверными при $p < 0,05$.

Результаты исследования

При анализе результатов наблюдается разная направленность изменения показателей у мужчин и женщин в зависимости от периодов активности. Вариабельность изменения основных показателей носит как отрицательный динамический характер, так и