

Королёва Н. Ю.

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Занятия по физическому воспитанию способствуют оптимальному функциональному состоянию организма студенческой молодёжи, формированию потребности и привычки в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

С учётом этого в УИПА на кафедре физического воспитания разработана программа проведения занятий с фитнес-аэробики для студентов I-IV курсов (девушек). Систематические занятия по физическому воспитанию помогают воспитывать такие качества, как настойчивость, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе.

Упражнения с фитнес-аэробики благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Танцевальные упражнения формируют правильную осанку, красивую походку, развивают чувство ритма и координацию движений, выносливость и скоростно-силовые качества, способствуют повышению эмоционального состояния учащихся.

Каждое занятие строится из подготовительной, основной и заключительной частей.

Физическая нагрузка регулируется количеством упражнений в комплексе, характером, способом, темпом и ритмом выполнения, количеством повторений каждого упражнения.

Подбор упражнений в комплексе и их структура тщательно продуманы. Каждое предназначено, прежде всего, для конкретной части тела – рук, ног, туловища и т.д. А второстепенные детали помогают сделать его более зрелищным, привлекательным, эстетичным. Одновременно движение разными частями тела дают возможность, с одной стороны, улучшить координацию движений, максимально расширить воздействие упражнений на организм, с другой – наиболее эффективно использовать время, отведенное для занятий.