

Т.А. Бусел, Л.М. Морозова

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность этого процесса достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов обучения физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины.

Уровень и качество исследований в этой области постоянно повышаются за счет усиления внимания к вопросам организации здорового образа жизни, совершенствования интеллектуальных, физических, морально-волевых составляющих учебно-воспитательного процесса.

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца. Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. Современная танцевальная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшаяся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Единственный и гарантированный способ, который позволяет изменить форму, объемы тела и, что немаловажно, закрепить полученный результат, – сочетание регулярных тренировок и аэробики, подкрепление всего этого правильным режимом питания и психологическим настроением [1].

Для повышения мотивации к занятиям и эффективного воздействия физической нагрузки на организм студенток филологического факультета 1–4 курсов основного отделения, мы начали использовать в своей практике элементы танцевальной аэробики. Данный вид физических нагрузок сочетает в себе многообразие двигательных действий, а в сочетании с современными популярными музыкальными ритмами создает оптимальное психологическое настроение в группе. Как известно данный вид физической нагрузки носит аэробный характер и является самым полезным по воздействию на все системы организма. Упражнения аэробного характера в большой степени развивают общую выносливость, повышают физическую работоспособность всего организма, что благотворно влияет на здоровье студенток филологического факультета, так как их непосредственная деятельность в большей степени связана с сидячим образом жизни.

Цель работы определить влияние танцевальной аэробики на уровень развития физических качеств, студенток филологического факультета.

В нашем исследовании приняли участие 54 студентки филологического факультета 1–4-ых курсов.

Мы включали элементы танцевальной аэробики, в учебные занятия исходя из общих педагогических принципов. В подготовительной части занятия использовались общепринятые средства физической культуры (разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения). Основная часть занятия предусматривала в первой половине освоение программного материала, а вторая половина основной части занятия уделялась разработанным

комплексам танцевальной аэробики. Нагрузка в упражнениях придерживалась принципа постепенности и дозировалась исходя из подготовленности студенток. На первых занятиях на танцевальную часть отводилось от 10 до 15 минут времени с небольшой интенсивностью. Постепенно увеличивая эти показатели от занятия к занятию доводя время выполнения до 25–30 минут. Разминка перед танцевальной частью занятия начиналась медленно при темпе музыки, соответствующей ЧСС до 100 уд/мин (фаза развития выносливости для ССС включает аэробные упражнения с увеличением интенсивности в ускоренном темпе до 140 уд/мин, фаза развития силы мышц проходит в замедленном темпе). Помимо этого необходимо учитывать общественные предпочтения относительно современных музыкальных веяний, а не свои личные. Музыка должна быть приятной, легкой, задорной и желательной популярной [2]. В заключительной части занятия темп и объем музыки снижаются, вызывая расслабляющее завершение. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели физического развития студенток филологического факультета

Нормативы	Сентябрь		Май		Достоверность различий P
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Прыжок в длину, (см)	161,7222	±10,9103	165,1091	±9,662207	-1,73031 P<0,05
Сгибание / разгибание рук в упоре, (кол/раз)	13,55556	±4,4321	15,12727	±2,2311	-2,35333 P<0,05
Бег 100 м, (сек)	17,92037	±0,967272	17,63636	±0,802165	1,68228 P<0,05
Бег 500 м, (мин)	2,191111	±0,241315	2,085091	±0,244638	2,29855 P<0,05

Примененные нами сочетания принципов и средств танцевальной аэробики на практических занятиях со студентками филологического факультета позволяют нам более грамотно планировать тренировочные занятия и получать от них максимальную пользу. А также разработанная нами тренировочные программы позволили с успехом реализовать основные задачи оздоровительной тренировки. Данная схема работы может быть использована педагогами и инструкторами в различных учебных заведениях, физкультурных организациях и фитнес клубах.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование. Гимнастика. Сборник статей / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец. – М., 1985. – 268 с.
2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули. – М., Олимпийская литература, 2000. – 375 с., ил.
3. Шенфилд, Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки, грудь / Б. Шенфилд. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 208с., ил.