

1А.И. Ножка, 2Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доц.

¹УО «Барановичский государственный университет»

²УО «Брестский государственный технический университет»

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

На современном этапе к учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования (УВО) предъявляются определенные требования. Она должна обеспечивать не только развитие физических качеств и оздоровительный эффект, но выполнять образовательную функцию. Практика свидетельствует, что поиск средств и методов, позволяющих в условиях высшей школы с высокой долей эффективности готовить будущих специалистов к ведению высокопродуктивной, здоровой жизнедеятельности является одной из актуальных задач физического воспитания студентов.

В настоящее время стало особенно заметно проявление интереса молодых людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика.

Аэробика — это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

Оздоровительная аэробика является одним из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой и одним из средств повышения умственной и физической работоспособности, занятия которой показаны практически всем здоровым людям, а также лицам с умеренно выраженными нарушениями сердечно-сосудистой регуляции, опорно-двигательного аппарата и различных функциональных систем организма.

Занятия аэробикой обладают комплексным воздействием на организм, при этом позволяют достичь главных целей оздоровительного фитнеса:

- развитие силы, выносливость и гибкость;
- улучшение телосложения;
- создание ощущения физического и психологического расслабления;
- улучшение координации движений;

- развитие чувства ритма;
- развитие грациозности, элегантности, свободы движений;
- повышение физической работоспособности.

Как свидетельствуют проведенные исследования, занятия оздоровительной аэробикой благотворно влияют на состояние сердечно-сосудистой системы. В результате тренировки происходит улучшение ионного обмена, способствующего лучшей сократимости миокарда (т. е. производительности сердца как насоса), а это в комплексе с увеличением просвета и эластичности сосудов, капилляров обеспечивает ткани кислородом, гормонами и питательными веществами [1].

Оздоровительная аэробика стимулирует синтез и выброс гормонов, вызывающих анаболический эффект. Большинство систем организма обеспечивают мышечную деятельность, поэтому если студент регулярно занимается аэробикой и имеет тренированные мышцы, то можно говорить о большем уровне работоспособности всех систем организма.

Посредством систематических занятий оздоровительной аэробикой улучшается состояние позвоночника за счет увеличения трофики межпозвоночных дисков, путем растягивания глубоких мышц позвоночного столба, а также укрепления мышц спины и брюшного пресса, создавая тем самым естественный корсет для позвоночника (Г. С. Туманян, 2009, В. Н. Утенко, С. А. Суханов, 2000) [2].

В ходе педагогического эксперимента нами был апробирован вариант включения средств оздоровительной аэробики в занятия по физическому воспитанию студентов УВО.

Занятия оздоровительной аэробикой проходят под динамичное музыкальное сопровождение, что способствует «снятию стресса» и «расслабляет» психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта после тренировки. Решается также вопрос о ликвидации монотонности занятий за счет сочетания аэробной и статодинамической нагрузки.

Методика проведения занятий с использованием средств оздоровительной аэробикой включает в себя четыре части:

Первая часть занятия — разминка. Состоит из несложных в координационном плане упражнений, выполняемых с небольшой амплитудой.

Вторая часть — основная аэробная. Состоит из серии основных шагов на 8 счетов (одна восьмерка). Четыре восьмерки, объединенные вместе, называют блоком. Как правило, на одном занятии разучивается 4—8 блоков, которые объединяются в одну танцевальную композицию. Преимущество такого метода заключается в том, что разучивание последовательно выполняемых движений требует запоминания, включая механизмы двигательной памяти, исключая тем самым монотонность и рутинность повторения одного и того же действия много раз. Обязательным является то обстоятельство, что при использовании данного метода должен строго соблюдаться принцип доступности и постепенности.

Третья часть — силовая, основная. Позволяет компенсировать недостаточную эффективность аэробной части занятия в отношении развития силы основных мышечных групп. Силовая часть одного занятия направлена на укрепление, как правило, одной мышечной группы (мышцы пресса и спины, мышцы верхних конечностей, мышцы нижних конечностей). Эта часть состоит из подходов, включающих 5—6 целенаправленных упражнений на одну мышечную группу. После каждого подхода применяется «стрейчинг» работавших мышц. Таких подходов должно быть 2—4 в структуре одного занятия.

Четвертая часть — заключительная, направлена на восстановление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Она включает упражнения на расслабление и восстановление частоты сердечных сокращений.

Эффективность включения данного метода в занятия физической культурой определялась в ходе педагогического эксперимента по результатам тестирования УОФП: выносливости — челночный бег, регистрировалось время преодоления беговых отрезков; теста на гибкость — наклон вперед из положения сидя; теста на силу — сгибание-разгибание рук в положении упор лежа.

С этой целью нами определялось влияние занятий оздоровительной аэробикой в ходе практических занятий по учебной дисциплине «физическая культура» на показатели общей физической подготовленности студенток.

Исследование проводилось на базе Брестского государственного технического университета и Барановичского государственного университета со студентками 4 курса дневной формы получения образования. Были сформированы 3 группы — 1 контрольная (КГ) и 2 экспериментальные (ЭГ1 и ЭГ2), по 18 человек в каждой. В течение одного года девушки КГ занимались по обычной программе физического воспитания студентов, девушки ЭГ1 и ЭГ2 — с использованием оздоровительной аэробики 3 раза в неделю по 2 академических часа. Выборки формировались с учетом уровня физической подготовленности и избранного студентками направления спортивного совершенствования.

За основу нормативов общей физической подготовленности нами принята оценочная система многоборья «Здоровье» (Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2000—2008 гг.), где каждый результат сопоставляется с показателями соответствующей для данного возраста таблицы.

Для определения развития уровня быстроты испытуемые выполняли тест в беге на 100 м. Было установлено, что у девушек, занимающихся в контрольной группе, также как и у студенток экспериментальных групп, уровень развития быстроты составил 15,2 с. Соответственно занятия в обеих группах способствуют поддержанию и развитию скоростных способностей.

При оценке силовых способностей студентками выполнялся тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа. У девушек контрольной группы полученный результат свидетельствует о невысоком уровне развития силы — средний показатель составил 30,3 раз. Силовые способности испытуемых занимающихся оздоровительной аэробикой соответствуют высокому уровню — 38,9 раз.

Полученные результаты в беге на 1000 м показали, что у девушек контрольной группы средний результат составил 4 мин 50 с. У студенток экспериментальных групп результат в беге был значительно выше, чем в контрольной, и составил 3 мин 48 с.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной методики проведения занятий физической культурой с использованием средств оздоровительной аэробики со студентками УВО.

Литература

1. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2006. 512 с.
2. Утенко, В. Н. Использование нетрадиционных средств в оздоровительной физической тренировке: состояние проблемы и возможные пути ее решения / В. Н. Утенко, С. А. Суханов // Вестник Балтийской педагогической академии. — 2000.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ