

Аэробика, как компонент уроков оздоровительной направленности

Абрамова Н.В.

Россия, Медицинский колледж №6 Департамента здравоохранения
г.Москвы

Занятия физической культурой решают целый комплекс задач, среди которых важнейшее место занимает оздоровительная, решаемая с помощью различных средств и методов. Использование в программе физической культуры для студентов медицинского колледжа спортивно-оздоровительной аэробики показало, что применение ее повышает физическую и функциональную подготовленность, вносит разнообразие в занятия физической культурой. В настоящее время аэробика становится компонентом инновационных систем физического воспитания, пропаганды активного и здорового образа жизни. Спортивная аэробика возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Её относят к «сложно-координированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость». Отличительной особенностью занятий спортивной аэробикой является решение следующих задач: укрепление здоровья; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; воспитание правильной осанки; гармоничное развитие основных мышечных групп; профилактика заболеваний; развитие и совершенствование как основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости), так и танцевальных (координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия); повышение работоспособности и двигательной активности; развитие музыкальности, чувства ритма; улучшение психического состояния, снятие стрессов; повышение интереса к развитию потребности в систематических занятиях спортом. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, вызывают положительные эмоции и стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка помогает в обучении, движения легче усваиваются занимающимися. Условия работы и техника безопасности – одно из важнейших требований соблюдение правил охраны труда

студентов, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Преподаватель обязан постоянно знакомить студентов с правилами по ТБ при работе с предметами для аэробики (скакалки, мячи, Степ-платформы, коврики) заботиться о чистоте в спортивном зале, следить за внешним видом студентов и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

Необходимо четко спланировать работу каждого занятия, помня о соотношении времени теоретической части и практической деятельности, беседы должны занимать примерно 10 минут. В ходе беседы предусматривается также анализ результатов деятельности студентов, обсуждение последовательности изучения движений и упражнений. В соответствии с особенностями подготовленности группы студентов, используются различные формы и методы занятий. **Словесный метод** используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального материала. **Наглядный метод** используется при показе фотографий, видеоматериалов. **Практический** – это упражнения, тренинг, репетиции. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития студентов. На начальном этапе беседы краткие, возможно в сочетании с демонстрацией видеофильмов. На этих занятиях студенты получают информацию о классической аэробике, её истории развития.

Формы организации деятельности занимающихся: используются групповая и индивидуальная форма. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основные средства подготовительной части – это строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия,

составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений и комбинаций; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения, постановочная работа. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет занимающимся радость. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Занятия по спортивно-оздоровительной аэробике предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

К особенностям методики проведения спортивной аэробики относятся следующие моменты. Безопасность аэробной тренировки подразумевает

правильный подбор упражнений и составление комплексов; новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе; для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом действием – показом; технически правильное усвоение отдельных движений и их объединения в комплексы; на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятий; подбор музыкальных произведений должно соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся.

На первом занятии девушкам предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, затем соединяются в последствии в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Для освоения предлагаемой программы рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” раздельным способом без музыки, затем выполнить эти упражнения с музыкальным сопровождением. В уроках аэробно-силовой направленности используются прыжки со скакалкой, отжимания, упражнения с отягощениями (длинная резина). Самое главное после основной части аэробики – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Здесь очень важна правильная заминка после каждого занятия. Основным принципом в аэробике – никогда не заканчивать упражнение резкой.

Таким образом, спортивная аэробика – это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, могущий дать довольно высокий эффект при условии соблюдения также специфических условий.

Список литературы:

1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.

3. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО,1999.-58.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.
7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.-94 с.