

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

М.О. Сінліва

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді була і залишається однією з найважливіших проблем суспільства. Студентство, особливо на початковому етапі навчання є найбільш вразливою частиною молоді, оскільки стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю [3]. Основним чинником негативного впливу на фізичне здоров'я студентів є зниження інтересу до традиційних занять з фізичного виховання, у зв'язку з цим актуальності набирає питання вибору різних засобів і методів виховання для усунення наслідків гіподинамії.

Головним у процесі реформування фізичного виховання на сучасному етапі є створення певних умов, які сприяли б активізації особистості з постійним її самовдосконаленням. Розробка методики проведення занять з елементами аеробіки є актуальною, оскільки обумовлюється зростанням інтересу до цього виду фізичної діяльності.

Аналізуючи науково-методичну літературу і узагальнюючи передовий спортивно-педагогічний досвід підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, нами відмічено, що накопичений певний матеріал з питань підготовки тренерів зі спортивно-аеробіки (С.І. Атаманюк, М.Р. Батіщева, Т.З. Лисицька), вивчення впливу аеробіки на організм (Т.З. Лисицька, Є.В. Майданюк, В.С. Чебураєв) [1].

Отже, на сьогодні ефективність аеробіки є загально визнаним фактом. Аеробіка – це комплекс вправ загально розвиваючого і танцювального характеру, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, що відбуваються під музичний супровід. Загально-прийнятим є те, що заняття оздоровчою аеробікою дозволяють досягти таких ознак здоров'я як: відмінне самопочуття, висока фізична і розумова працездатність, відсутність дратівливості, млявості, відчуття гармонії з власним тілом, контролювання ваги, відсутності симптомів «хвороб цивілізації».

Під час побудови занять аеробікою використовуються поточний (безперервний) і серійно-поточний методи. Під час проведення занять з оздоровчою аеробікою також використовуються інтервальний метод і метод «колового тренування», який полягає в чергуванні вправ, що спрямовані на удосконалення силових якостей, що розвивають аеробну витривалість.

Для підтримання інтересу до занять фізичною культурою з елементами аеробіки викладачу необхідно враховувати руховий досвід, фізичну підготовленість та вік студентів. У зв'язку з цим під час проведення занять аеробного характеру використовуються спеціальні методи, які забезпечують варіативність танцювальних рухів. До них належать: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод «Каліфорнійський стиль».

Під час реалізації метода музичної інтерпретації викладач враховує не лише побудову вправи на 2, 4, 8, 16 рахунків, але й зміни у змісті музики. У вправу вводяться додаткові акценти, амплітуду, рухи з відеокліпів, що супроводжують музичний ряд.

Метод ускладнення полягає у поступовому нарощуванні складності виконання вправи (зміни темпу рухів, зміни ритму рухів, введення нових рухів, зміни техніки виконання вправ).

Метод подібності використовується у випадку, підбору вправ, які пов'язані однією руховою темою, напрямком пересувань або стилем рухів. Наприклад, підбирають вправи, в яких основою є переміщення вліво-вправо.

Метод блоків використовується під час об'єднання між собою різних раніше вивчених вправ у хореографічну постановку. Кожна, з підібраних для блоків вправ може повторюватись декілька разів (2, 4), а потім відбувається перехід до наступної вправи.

Метод «Каліфорнійський стиль» є своєрідним узагальненням вимог до вищеперахованих методів. Перед вивченням блоків, вправи розучуються поступово, а далі вони об'єднуються у блоки і виконуються з переміщенням у різних напрямках.

Кожній вправі викладач має надати танцювального характеру, урізноманітнюючи їх рухами рук, оплесками, підскоками, враховуючи танцювальні уподобання молоді [2, с. 16–21]. Рекомендується використовувати музику з якісним записом, з чітким акцентом сильної долі в мелодії; повторністю ритмів. Використання сучасного музичного супроводу в танцювальному жанрі допомагають виконувати вправи з високою амплітудою і гарним настроєм.

Виходячи із вищеперахованого, оздоровча аеробіка може використовуватися як один із різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, підвищення якості навчання та удосконалення фізичного розвитку.

Література

- Індиченко Л.С. Вплив занять класичною аеробікою на розвиток фізичних якостей студенток. Електронний ресурс: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**
- Медведева Е.Н. Фитнес - аеробика в системе физического воспитания студентов. / Е.Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО, 2008. – 50 с.

3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в школе. Электронный ресурс:
http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=7798353