

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ АЭРОБИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Е. А. Поздеева – заведующий кафедрой физического воспитания Омского юридического института, кандидат педагогических наук;

Л. С. Алаева – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Сибирского государственного университета физической культуры и спорта

В настоящее время оздоровительная аэробика является одним из самых востребованных направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, которые построены на основе различных гимнастических упражнений. Важное место занимает аэробика в физическом воспитании студенческой молодежи.

В специальной литературе чаще всего встречаются следующие виды оздоровительной аэробики: классическая, степ-, фитбол-, слайд-, памп-, танцевальные виды, терраробика, виды с силовой направленностью и аэробика с элементами боевых видов спорта¹.

На практических занятиях по дисциплине «Физическая культура», как правило, используются те виды аэробики, которые вызывают наибольший интерес у студенток, а также для которых имеется специальное оборудование и инвентарь в спортивных залах. В этой связи в Омском юридическом институте (ОмЮИ) в зале фитнеса проводятся занятия по классической аэробике, различным танцевальным видам, степ-, терра-, фитбол-аэробике и аэробике с силовой направленностью с использованием такого инвентаря, как степ-платформа, амортизаторы, большой гимнастический мяч, гантели, набивные мячи, утяжелители, гимнастические палки различного веса.

Как отмечают исследователи, все виды аэробики обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом, систематически занимаясь любым видом аэробики, можно достичь оздоровительного эффекта – развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую вы-

носливость, гибкость, а также воспитать такие способности, как музыкальность, ритмичность, координационные способности. Развитие данных физических качеств и способностей относится к решению оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания молодежи и является немаловажным компонентом подготовки студентов к будущей профессии.

Одна из образовательных задач физического воспитания студентов вуза – овладение системой практических умений и навыков, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности. Так как занятия по оздоровительной аэробике – наиболее интересная система физических упражнений для студенток, необходимо подобрать методику овладения практическими навыками самостоятельного ее использования. Задача настоящего исследования – найти и апробировать методику овладения навыками составления и проведения простых (базовых) комплексов оздоровительной аэробики.

Однако на сегодняшний день даже тренеру-преподавателю, работающему в области оздоровительных технологий, очень сложно ориентироваться на высоком уровне во всех существующих направлениях в связи с большим объемом информации, которая к тому же не всегда доступна. На семинарах при участии федерации аэробики России проводятся занятия по новым направлениям, где предлагается изучить новую хореографию, разобраться в технике основных шагов либо использования инвентаря. С таким объемом информации справиться практически невозможно, и при появ-

¹ См.: Лисицкая Т. С. Аэробика. В 2 т. Т. 2. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. С. 215.

лении нового направления необходимо вновь знакомиться с основами и методами его проведения.

Для решения данной проблемы требуется систематизировать все имеющиеся направления и выявить единый подход к принципам составления и проведения комплексов оздоровительной аэробики.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) способы проведения упражнений характерны для любого занятия по аэробике. Они утверждают, что групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения². Деятельность занимающихся на занятиях по аэробике может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный, индивидуальный, круговой и интервальный методы проведения занятий.

Основой хореографии аэробики, по мнению Т. С. Лисицкой, является элемент – наименьшее, но вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются простотой и доступностью. Усложненный элемент – это модификация. Основные элементы и их модификации могут входить в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений составляют комбинации. Количество элементов в комбинации зависит от поставленной задачи, а также от принадлежности к той или иной части урока³.

Однако классификация движений в аэробике по структуре действий с точки зрения применения ее на занятиях для студентов нефизкультурных вузов будет очень сложна для освоения.

Исследование Л. С. Алаевой показало, что разработанная автором классификация направлений оздоровительной аэробики **по содержанию средств** наиболее эффективна в процессе составления и освоения комплексов. Л. С. Алаева выделила следующие группы: оздоровительные направления с использованием оборудования, инвентаря и танцевально-стилизированные направления. Было выявлено, что за основу любого комплекса оздоровительной аэробики можно взять общеразвивающие упражнения. Так, отдельное действие – это элемент. Усложнение за счет сочетаний движений руками и ногами, изменения темпа и ритмического рисунка

движения, смены ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов. Несколько двигательных действий (элементов) составляют упражнение. Несколько упражнений формируют соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию, а затем и комплекс. Таким образом, автор предлагает общую структуру комплекса оздоровительной аэробики, основанную на общеразвивающих упражнениях, которая выпадит следующим образом: элемент – упражнение – соединение – комбинация – комплекс⁴.

Приведем пример. Приставной шаг является элементом, четыре приставных шага с движением полусогнутых рук назад – это упражнение. Скрестный шаг вправо и влево – упражнение. Четыре приставных шага с движением полусогнутых рук назад и скрестный шаг вправо, влево – это соединение, дальнейшее добавление связок составит целый комплекс.

Данный подход можно использовать в учебном процессе по физическому воспитанию студентов нефизкультурных вузов, так как будет соблюдаться преемственность обучения и согласованность образовательных задач. Преемственность обучения заключается в следующем. В соответствии с учебной программой кафедры физического воспитания ОмГЮИ студентки на первом курсе осваивают комплексы общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ), их методику составления и проведения, на втором курсе обучения знакомятся с различными видами оздоровительной аэробики.

Комплексы ОРУ на практических занятиях по физической культуре в ОмГЮИ используются по-разному в зависимости от частей и задач урока. Целью выполнения ОРУ в подготовительной части занятия является оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, при этом происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Упражнения выполняются серийно-поточным способом под музыкальное сопровождение. Это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются в основной части занятия. В основной части ОРУ используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости). В заключительной части ОРУ выполняются с целью активного отдыха и переключения студентов на другой

² См.: Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие. М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2001.

³ См.: Лисицкая Т. С. Аэробика. Т. 2. С. 114.

⁴ См.: Алаева Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2007.

вид учебной деятельности. Каждый комплекс сопровождается объяснением частных задач, проговариваются терминологическая запись и методические указания к подбору, последовательности, проведению и выполнению упражнений. После этапа освоения и закрепления навыков проведения и составления комплексов ОРУ различной направленности проводятся контроль и оценивание.

На основе ранее полученных знаний, умений и навыков (на первом и втором курсах обучения) для студентов третьего курса ставилась задача освоения методики составления и проведения комплексов оздоровительной аэробики. Решение этой задачи было осуществлено за счет внедрения научно-методической разработки Л. С. Алаевой.

В основе этой методики лежат следующие положения и принципы:

1. Основой урока аэробики являются общеразвивающие упражнения, а направления с использованием оборудования и инвентаря имеют общие характерные группы движений: стойки, ходьба, прыжки, выпады, махи, приседы, движения туловищем, головой, руками, кистью и их разновидности.

2. На занятиях преподаватель проводит упражнения поточным способом (без остановок). В зависимости от амплитуды, скорости и характера выполнения упражнения относят к той или иной группе интенсивности. Низкая интенсивность выполнения упражнения характеризуется малоамплитудными движениями с небольшим сопротивлением при использовании низкой ударной нагрузки на суставы. Средняя интенсивность – движениями с небольшой амплитудой при использовании высокой ударной нагрузки на суставы. Высокая интенсивность – движениями с большой амплитудой, большим сопротивлением или скоростью при использовании высокой ударной нагрузкой на суставы. Следовательно, каждое упражнение можно выполнить с разной интенсивностью и ударной нагрузкой.

3. В основе составления комплексов упражнений оздоровительной аэробики лежит двигательное действие (элемент), несколько двигательных действий образуют упражнение, выполненные подряд упражнения создают соединение, несколько соединений являются составными частями комбинации, и сумма комбинаций образует комплекс упражнений.

4. Вариация и стилизация движений осуществляется при изменении характера выполнения в зависимости от музыкального сопровождения различных танцевальных стилей или в зависимости от используемого оборудования.

Соблюдая данные положения, мы использовали рекомендованное автором содержание занятий по оздоровительной аэробике. Подготовительная часть урока оздоровительной аэробики состояла из координационно несложных движений, выполняемых с невысокой амплитудой. «Разминка» начиналась с упраж-

нений, в которых были задействованы крупные мышечные группы: обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, вариации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног и движениями рук. При проведении данной части применялись упражнения с низкой ударной нагрузкой на суставы. Подготовительная часть завершалась упражнениями на гибкость.

Основная часть делилась на блоки аэробной нагрузки (кардиоблок) и анаэробной нагрузки с применением упражнений силового характера (силовой блок). Продолжительность каждого составляла 50 %. В кардиоблоке использовались различные виды аэробики: классическая, танцевальная, степ-аэробика и др. Силовой блок представлял собой упражнения кондиционной гимнастики (фитнес-гимнастики) с отягощением, амортизаторами, а также с различным оборудованием и инвентарем. В зависимости от поставленной задачи на занятии менялась последовательность проведения аэробного и силового блока. Силовой блок занятия выполнялся в положениях стоя, сидя и лежа, длительность составляла от 10 до 20 минут. Эта часть состояла из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязаны с избранной методикой развития или поддержания силы. Как правило, часто использовались упражнения статодинамического характера.

Заключительная часть урока включала упражнения на гибкость, которые выполнялись обычно в положении стоя, лежа, сидя на полу. Особое внимание обращалось на растягивание частей тела, участвующих в предыдущей работе. Выполнялись статические положения: наклоны в разных направлениях, выпады, полуприседы, удержание согнутых ног впереди и сзади.

После завершения педагогического эксперимента были проведены контрольные занятия по оцениванию уровня сформированности навыков составления и проведения комплексов оздоровительной аэробики. Положительные и достоверные результаты позволяют сделать вывод о практической значимости разработанной методики, о ее доступности и эффективности.

Таким образом, используя данный подход, будущие специалисты смогут за более короткий срок приобрести необходимые знания и умения по составлению и проведению комплексов аэробики. Это позволит получить предпосылки к последующему самообучению и ориентированию среди огромного разнообразия оздоровительных программ, что обеспечивает самосовершенствование и формирование творческой готовности к использованию средств физической культуры в дальнейшей профессиональной и бытовой деятельности.