

Особенности современной оздоровительной аэробики

Платонова Л.М., канд. филос. наук, доцент,

Крутых М.Е., Халло Г.В

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь*

Проблема вовлечённости в занятия физической культурой, развитие физкультурных и спортивных интересов и активности предполагает развитие видов занятий по своим содержательным и качественным характеристикам [1-3].

Оздоровительная аэробика, как вид физической культуры, имеет широкий диапазон – от базовых общеразвивающих упражнений под музыку до современного уровня. С целью выявления характеристик и стандартов аэробики международного класса, мы изучали работу ведущих специалистов фитнес-аэробики разных стран по материалам международных конвенций. Это позволило выделить ряд ключевых характеристик современной практики.

Аэробика, будучи существенной частью фитнеса, использует его разновидности и средства. Акцент фитнеса на улучшение телосложения вполне совпадает с мотивацией студентов. По данным нашего исследования, потребности студенток в связи с занятиями аэробикой направлены не столько на укрепление здоровья и развитие физических качеств, сколько на улучшение телосложения (86% опрошенных) и снижение массы тела (80%).

Разновидности используемых в современной аэробике направлений достаточно многообразны:

- координационное направление: базовая, классическая, танцевальная аэробика;
- степ-аэробика трёх уровней (в зависимости от подготовленности, интенсивности и технической сложности);
- силовая направленность: с использованием собственной массы тела и различных отягощений и предметов (гантели, амортизаторы, палки, мячи, тренажёры и др.);
- стретчинг: развитие гибкости, подготовка мышц и суставов к работе, их восстановление;

➤ смешанные виды фитнеса (например, сочетание силы и гибкости): пилатес, шейпинг, калланетика, фитбол, фитнес-йога, и др;

➤ специфические виды: с элементами боевых искусств (кик-боксинг, тай-бо, боксинг), спиннинг и др.

Изучение опыта работы ведущих специалистов позволяет сделать вывод и о существенном развитии танцевальных видов: латина, джаз-модерн, рок-н-ролл, современные (фанк, хип-хоп) русский фольклор, ирландские (ривер-данс), арабские (белли-данс), кантри, танго, леди-данс, боди-балет и др.

В определённой мере, эти танцевальные направления используются и в степ-аэробике. Выделяется силовая и интервальная направленность. Разнообразие придаёт и расстановка степ – платформ. Всё это расширяет вариативность степ-аэробики, как эффективного способа тренировки и снижения массы тела. Её эффективность приравнивается к воздействию бега со скоростью 12 км/ч. При этом снимается монотонность бега и сила давления на стопу [4].

Силовую направленность занятий важно гармонизировать аэробной нагрузкой и растяжкой, как и компенсировать недостаточную проработку определённых мышечных групп (брюшного пресса, спины, плечевого пояса) при аэробных нагрузках.

Стретчинг может быть основой занятий (например, боди-флекс), или элементом других видов фитнеса, улучшающим функциональное состояние. Выделяют предварительный, промежуточный и заключительный стретч.

Развиваются и востребованы также смешанные и специфические виды фитнеса.

Разнообразие используемых направлений и средств - важная особенность современной аэробики, ее современный стандарт. Это предполагает систематическую смену программ, комплексов уроков. Как показывает практика, - в зависимости от степени новизны, сложности и усвоения, - не следует прорабатывать композицию более трёх раз.

Другая важнейшая характеристика современной аэробики – построение занятия на основе целостной, сложной двигательной

композиции (программы). Такая технология означает наличие конкретной цели - освоение программы движений.

Конкретная двигательная цель (не обобщенная, отдалённая, скрытая, достижимая не в перспективе, а в пределах одного занятия), содержание программы, логичность этапов её освоения, новизна и разнообразие, – создают физическое и интеллектуальное напряжение, высокий эмоциональный уровень занятий.

В проведённом нами исследовании, на вопрос: «Что дают Вам занятия аэробикой?» - 77,5% студенток ответили, что занятия поднимают настроение, эмоциональный тонус. Следовательно, современная аэробика - это одно из средств удовлетворения потребности в положительных эмоциях.

Следующая особенность современной аэробики - непрерывность и динамика движений. Практически – двигательная плотность занятий близка к 100%, а число движений на месте – сводится к минимуму (и используются преимущественно в разминке, заминке, стретчинге и силовых заданиях).

Непрерывность и динамика движений требует продуманной методики регулирования нагрузки вместе с процессом обучения. Возникает вопрос об оптимальной технической сложности. Для его решения необходима содержательная и методическая проработка материала, владение разнообразными приёмами обучения (разделение и объединение; облегчение и усложнение; терминология, чёткая, краткая, образная речь, язык жестов и др.), а не только показ и повторение.

Это существенная интеллектуальная составляющая занятий – свидетельство оптимальной сложности, расширения знаний, двигательного опыта.

Проведённое исследование позволяет сделать выводы о характерных особенностях современной аэробики: многообразие используемых направлений и видов, программное построение занятий на основе целостной двигательной композиции, наличие конкретной цели, достижимой в пределах одного занятия и взаимно связанных с этим задач, высокая техническая сложность программы, продуманный процесс освоения двигательного материала, обучение в процессе регулирования нагрузки, высокая двигательная плотность и динамичность движений,

систематическая (и частая) смена программ, существенные эмоциональные и интеллектуальные компоненты занятий.

Знание и использование особенностей современной оздоровительной аэробики позволяет поддержать и повысить интерес к занятиям, их эффективность, сделать отношение к физической культуре более позитивным и активным. Внедрение мирового опыта в практику построения и проведения занятий – поднимает её преподавание на уровень международных стандартов, что и является целью преподавания любого предмета и высшего образования в целом.

1. Виленский, М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры, 1994. - № 10. - С. 9-15.

2. Кряж, В.Н. Оценка студентками эффективности занятий ритмической гимнастикой / В.Н. Кряж, Е.П. Левина, З.С. Кряж // Актуальные проблемы физ. воспитания и спортивной тренировки студенческой молодёжи : тез. докл. Междунар. научно-практич. конф. – Минск : Министерство образования РБ, 1995. - Ч. 1. - С. 21-22.

3. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов.- М. : Советский спорт, 1994. – 132с.

4. Яных, Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных [и др.]. – М. : «АСТ Сталкер», 2006. – 48 с.

УДК 796.01:159.9

Принцип субъективности в личностно-ориентированной физической подготовке студентов

Бутько А. В., Зайцева О.В.

*Белорусский государственный университет культуры и искусств
Минск, Беларусь*

Принципы личностно-ориентированной физической подготовки студентов творческого вуза – это те основные требования, правила, нормы, которые должны предъявляться содержанию, формам, методам данного вида работы. Каждый принцип может быть