

К вопросу о физической нагрузке преподавателя аэробики

Платонова Л.М., Крутых М.Е., Халло Г.В., Ажгирей Г.В, Панова Е.В.
Белорусский национальный технический университет

Проблема повышенной физической и психологической нагрузки преподавателя аэробики на занятиях обусловлена непрерывностью движений, большим объёмом двигательного материала, необходимостью соблюдать оптимальный баланс – «обучение-нагрузка» и др. Режим проведения занятий подчёркивает значимость проблемы. Это не стимулирует преподавателей к освоению современных средств физической культуры. Вместе с тем, оздоровительная аэробика выгодно отличается от традиционных средств физического воспитания: содержанием, эффективностью, эмоциональным и эстетическим аспектом и др.

Решение проблемы лежит в нескольких плоскостях: организация физического воспитания в вузе, объём индивидуальной учебной нагрузки, курсы повышения квалификации (при наличии мотивации) и др. Но существуют и субъективные аспекты вопроса, в частности, - уровень квалификации преподавателя.

Мы сделали попытку изучить спектр методов и приёмов, уменьшающих физическую нагрузку преподавателя на занятиях аэробикой без снижения их качества. Для этого использовались: педагогическое наблюдение, анализ практической работы и мастер-классов ведущих специалистов (по материалам международных семинаров и конференций), практики проведения уроков аэробики в вузе, изучение литературы, личный опыт. Начинающие преподаватели часто выполняет с группой весь объём движений, пользуясь преимущественно методом показа движений (только зрительный анализатор). Затрудняется акцентирование внимания на качестве выполнения упражнений занимающихся. Недостаток опыта (знаний, умений, навыков) использования разных методов и приёмов затрудняет обучение.

Были выявлены основные факторы, оказывающие влияние на эффективность проведения занятия аэробикой:

1. Знание предмета (содержание занятий, техника движений).
2. Владение технологией обучения и управления нагрузкой.
3. Практическая подготовленность (умения, навыки, опыт).
4. Правильная организация тренировочного занятия (и др.).

Овладение разнообразием соответствующих методов и приёмов – ключ к эффективным занятиям, вызывающим интерес у занимающихся и оптимизирующим работу преподавателя.