

Особенности структуры урока современной оздоровительной аэробики

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

Трёхчастная структура урока оздоровительной аэробики является общепризнанной. Однако в виду многообразия средств аэробики и её динамичного развития, особенностей различных типов урока, континуумом педагогического мастерства (от начинающего до международного класса), изучение особенностей структуры занятий современной аэробикой актуально для практики.

Анализ теоретических и практических материалов позволяет выявить некоторые особенности элементов структуры урока современной аэробики и их некоторую недооценку в практике физического воспитания.

Традиционное построение занятия подразумевает следующую компоновку занятия. Подготовительная часть состоит из двух элементов: собственно разминки и стретчинга небольшой амплитуды. Основная часть обычно состоит из аэробной и силовой. Аэробная часть, в свою очередь, включает три ступени: аэробная разминка, аэробный пик и первая аэробная заминка. В основную часть урока входит и партерная (силовая) часть. В случае комбинированного урока в структуре основной части может быть больше предметов. В заключительной части (общей заминке) используются танцевальные движения низкой интенсивности, глубокий стретч, движения для отдыха, дыхания, расслабления.

Вместе с тем, внесение некоторых корректив в структуру, а также подбор средств и методов делают занятия аэробикой более привлекательными для студентов и преподавателей. Особенности структуры урока современной аэробики являются большая сложность и многослойность каждой части урока; широкий спектр разнообразных (в том числе танцевальных) средств во всех частях урока; наличие пиковой аэробной зоны ЧСС; особая роль первой заминки после аэробной части в регулировании нагрузки; универсальность использования стретчинга (в разминке, после аэробной части, в промежутке между силовыми упражнениями и т.д.).

Всё это гармонизирует нагрузку и разнообразит занятия, повышает их интеллектуальную и эмоциональную насыщенность, и, следовательно, позволяет эффективнее решать поставленные задачи урока и физического воспитания посредством использования современной оздоровительной аэробики.