

Возможности применения и перспективы развития оздоровительной аэробики в образовательных программах вузов

Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Существует немалое количество видов оздоровительной аэробики, и каждый из них направлен на решение определенных задач (развивать гибкость, координацию, силовые показатели, выносливость и т. д.). Для осуществления подготовки студентов, необходимо сформировать методологию улучшения уроков аэробикой, которые могли бы комплексно решать сразу несколько поставленных задач, уделяя должное внимание различным уровням физической подготовки учащихся.

Различные системы в аэробике могут эффективно развивать выносливость, гибкость, силу и координацию. Разнообразие, постоянное обновление, логически выверенные, основанные на фактических данных программы, высокий эмоциональный фон занятий, музыкальное сопровождение, все это позволяет этому типу тренировок, поддерживать высокий рейтинг более двух десятилетия среди других систем здравоохранения.

В современной аэробике появился новый тренд – фитбол аэробика (упражнения с большими мячами). Фитбол широко используется в оздоровлении организма, поскольку с его помощью можно выполнять упражнения для силы и координации, исправить осанку и вывести систему растяжки на новый уровень.

Все это без исключения дает возможность увеличить насыщенность занятий и персонально изменять нагрузку.

Фитбол аэробика – новый вид упражнений с использованием специальных надувных пластиковых шаров различных размеров, которые достигают диаметра от 55 - 65 см до 1 метр

С помощью специально разработанной техники, вы можете улучшить форму, разработать координацию движений и гибкость, правильную осанку, укрепить сердечнососудистую и дыхательные системы. Фитбол аэробика имеет возможность практиковаться во всяком возрасте. На тренировках производятся различные упражнения (превалируют силовые и растяжка).

Отличительная черта данного вида аэробики состоит в том, что при неизменном размере мяча (фитбола), физиологическая динамичность может быть изменена посредством изменения только исходного положения тела. Выбор нагрузки определяют наставник индивидуально.

Методика фитбол аэробики эффективна для развития двигательных характеристик, направлена на гармоничное развитие отдельных учащихся, помогает улучшить общую физическую форму, и направлена на сохранение здоровья. Техника фитбола является альтернативой традиционным средствам физического воспитания, используемого для занятий в высших учебных заведениях.

В разработанных упражнениях, используется линейный метод, в основном занятия сопровождаются музыкальным «фоном», что позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятии и мотивацию продолжать этот вид упражнений после окончания университета.

Разработка и внедрение методики включает в себя три этапа.

- Первый этап – организация и методика.
- Второй этап – внедрение в учебный процесс.
- Третий этап – тестирование в педагогическом эксперименте.

Студенты первого и второго курса, основная медицинская группа в возрасте 17-20 лет приняла участие в эксперименте. Занятия проводились в спорте зале Российского государственного профессионально-педагогического

университета. Первый год исследования выявили уровень физической подготовленности студентов по четырем контрольным тестам:

Бег на расстоянии 2000 м по времени (в секундах).

Отжимания от пола, ноги на скамейке (раз / мин.).

Прыжок в длину с места (см.).

Поднятие корпуса лежа. (раз / мин.).

По результатам контрольных испытаний все девушки были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная (10 в каждой группе), чтобы проверить эффективность разработанной методики [1].

Учитывая то, что оздоровительная гимнастика – это сочетание прыжков, что производится с музыкальным сопровождением, установив число подходов и их интенсивность, выбрав музыку, создается возможность создать совокупность специальных упражнений, которая позволит не только усовершенствовать физиологическую конфигурацию тела, но и сформировать мотивацию к активной физической деятельности.

Структурная схема занятий имеет четыре части.

Первая часть подготовки (разминка) было 15-20% от общего времени работы. Задачи были частью подготовки: подготовить тело к основной работе, его адаптация к повышению температуры тела, увеличение притока крови к мышцам. Использование общих развивающих упражнений, стоя на полу (для мышц шеи, плеч, предплечий, спина, ноги), чтобы подготовить мышцы и сухожилия к основному сложному упражнению. Разогрев состоит из упражнений на растяжку на низких и средних амплитудах, тем самым улучшая подвижность в суставах.

Вторая часть – основная (аэробная) 50-55% от общего времени занятия. Главными целями аэробной части были: увеличение функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной, мышечной системы организма. Развитие общей выносливости, улучшение гибкости, суставной подвижности, скорости, и координации движения. Эта часть показывает формирование положительных эмоций и поддержание интереса к спортивной

деятельности. Комплексы состоят из основных аэробных шагов (подъемы, выпады, выбросы, так далее.). Основные шаги выполняются с добавлением движений рук, удерживая фитбол.

Третья часть – основная (силовая) 15-20% от общего времени занятия. Основной целью этой части является разработка самостоятельной силы и мышечной выносливости. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа на полу с помощью фитбола.

Четвертая – финальная часть 10-15% от общего времени занятия. Основная цель заключительной части является восстановление до первоначального состояния. Заключительная часть предназначена для завершения работы, постепенного снижения нагрузки, включает в себя упражнения на растяжку, повышение гибкости мышц. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа на полу.

Сегодня существует приблизительно 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Самые популярные программы – это степ-аэробика, фитбол, йога, аквааэробика, аэробика, аэробика с элементами силового тренинга и т.д. Во многих, вышеперечисленных разновидностях аэробных упражнений широко используются гантели, резиновые амортизаторы, расширители различных конструкций, медицинские шарики (весом от 0,05 до 5кг), различной массы утяжелители и др.

Программа по фитболу интенсивно развивается в последние годы. Введение вышеописанной программы подразумевает достаточный рост уровня физической подготовки учащихся. Отдельное внимание уделяется развитию скоростной силы и силовой выносливости. Это говорит о том, что разные виды занятий аэробикой оказывают благоприятный эффект на развитие двигательных характеристик студентов.

Список литературы

1. Зайцева Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность: учеб.-метод. пособие / Г.А. Зайцева. – М.: Изд. Дом НИТУ «МИСиС», 2017. – 56с.