

Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности

Люлина Н. В., Захарова Л. В.

Красноярский государственный торгово-экономический институт

Аннотации:

Рассмотрены особенности методики проведения занятий по аэробике. В эксперименте принимали участие 24 девушки первого курса. Предложены направления совершенствования внеурочных форм занятий. Основная направленность занятий – овладение двигательными действиями из различных видов спорта и повышение уровня физической подготовленности девушек. Предложена методика занятий по аэробике с использованием имитационных упражнений из различных видов спорта. Показано, что с мнимыми предметами в руках можно выполнять различные упражнения: метание копы или ядра, броски мяча и другие. Установлено, что при медленной имитации индивидуальность нагрузки регулируется волевыми способностями человека. В этом случае охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы.

Люліна Н.В., Захарова Л.В. Особливості методики занять з аеробіки з використанням вправ спортивної спрямованості. Розглянуто особливості методики проведення занять з аеробіки. У експерименті брали участь 24 дівчини першого курсу. Запропоновані напрями вдосконалення позаурочних форм занять. Основна спрямованість занять – опанування рухових дій з різних видів спорту і підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат. Запропонована методика занять з аеробіки з використанням імітаційних вправ з різних видів спорту. Показано, що з уявними предметами в руках можна виконувати різні вправи: метання списа або ядра, кидки м'яча та інші. Встановлено, що при повільній імітації індивідуальність навантаження регулюється волевыми здібностями людини. В цьому випадку охоронні рефлекси не дозволяють перенапружити м'язи.

Lulina N.V., Zaharova L.V. Features of method of employments on aerobics with the use of exercises of sporting orientation. The features of method of leadthroughofemploymentsareconsidered on aerobics. 24 girls of the first course took part in an experiment. Directions are offered perfection of outside the time limit forms of employments. A basic orientation of employments is a capture from the different types of sport and increase of level of physical preparedness of girls motive actions. Is proposed method of employments on aerobics with the use of imitation exercises from the different types of sport. It is rotined that with imaginary objects in hands it is possible to execute different exercises: javelin-throwing or kernel, throws of ball etc. It is set that during a slow imitation individuality of loading is regulated the volitional capabilities of man. In this case protective reflexes do not allow to overstrain a muscle.

Ключевые слова:

аэробика, подготовленность, обучение, упражнения, тесты, комплекс, имитация, способности.

аеробіка, підготовленість, навчання, вправи, тести, комплекс, імітація, здібності.

aerobics, preparedness, teaching, exercises, tests, complex, imitation, capabilities.

Введение.

В системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности человека во многом определяет возможности освоения всех социальных ценностей, и в этом смысле является основой, без которого сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен [2].

Основополагающим фактором достижения крепкого состояния здоровья является рациональная двигательная активность. Между тем, на современном этапе развития общества, отмечается ее повсеместное снижение, обусловленное научно-техническим прогрессом породивший двигательный голод. Подрастающее поколение все реже задумывается о необходимости занятий физическими упражнениями, как неотъемлемой части общей культуры человека, подавляя ее иными интересами [1].

Восполнить недостаток двигательной активности в первую очередь, призвана система физического воспитания, которая реализует ее лишь на 10-15% процентов за счет урочных форм занятий физической культурой. Вследствие чего, для решения поставленных задач, происходит смещение акцента на дополнительные формы занятий физическими упражнениями в структуре образовательных учреждений.

Хорошим стимулом для студенток является напоминание о том, что занятия ф.к. позволят им оставаться длительное время в прекрасной форме и укрепить здоровье. Бесчисленное разнообразие инновационных форм занятий физическими упражнениями призваны содействовать существующей проблеме.

В настоящее время, несмотря на отмечающуюся положительную тенденцию в развитии современных физкультурно-оздоровительных и прикладных форм занятий физическими упражнениями, задача вовлечения в них молодежи, характеризуется проблемной ситуацией, что объясняется их однообразием [7].

В настоящее время одним из культивируемых видов спорта наиболее приемлемой для девушек является аэробика.

Занятия аэробикой привлекают своей доступностью. Данные тренировки благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему – повышается работоспособность, дыхание становится глубже и полнее, мышцы пропускают большое количество крови, укрепляется мышечный корсет, активнее протекает обмен веществ, улучшается пищеварение, возрастает сопротивляемость к болезням [2].

Традиционные методики занятий по аэробике ориентированы на решение оздоровительных задач и организацию активного досуга, и отнюдь не ориентированны на поддержание устойчивого интереса к занятиям.

Мы рассматриваем методику занятий по аэробике для девушек, с использованием упражнений имитационного характера. Благодаря включению в занятия по аэробике имитационных упражнений из различных видов спорта, девушки совершенствуют технику выполнения движений из спорта, а так же знакомятся с новыми для них видами спорта.

Занятия аэробикой проходят с музыкальным сопровождением. Музыка направленно стимулирует и регулирует двигательную активность и психическое

состояние занимающихся на фоне положительных эмоций, музыка является некой профилактикой утомления у занимающихся. Занятие проходит под музыку нон-стоп – это способствует минимизированию простоя на уроке и повышению плотности занятия [4].

В ходе анализа научно-методической литературы по рассматриваемому вопросу, было выявлено, что до настоящего времени проблема методики проведения занятий аэробикой с девушками относится к числу малоизученных.

Поэтому, разработка методики по аэробике с использованием имитационных упражнений, является наиболее перспективным путем решения выше изложенных проблем, и актуальна в настоящее время.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – совершенствование внеурочных форм занятий, направленных на овладение двигательными действиями из различных видов спорта, и повышение уровня физической подготовленности девушек.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить состояние вопросов содержания и проведения занятий по аэробике с девушками.
2. Определить уровень физической и технической подготовленности студенток.
3. Разработать экспериментальную методику по аэробике с использованием имитационных упражнений из различных видов спорта.
4. Экспериментально подтвердить эффективность содержания разработанной методики.

В ходе работы мы использовали следующие *методы исследования*: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений (тестирование), педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрию, методы статистического анализа.

Практическая значимость нашей работы характеризуется тем, что предложенные в ней методы и средства занятий аэробикой, содержат наиболее эффективные упражнения (имитационного характера) из различных видов спорта, которые содействуют повышению уровня физической подготовленности, а также могут широко использоваться учителями физической культуры и тренерами в педагогической деятельности.

Исследование было организовано в четыре этапа:

I этап был посвящен теоретическому обоснованию исследования, изучению и анализу учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся содержания и методики проведения занятий по аэробике. Так же на этом этапе происходило наблюдение за тренировочным процессом различных тренеров по аэробике.

Основной целью II этапа была разработка методики занятия по аэробике для девушек экспериментальной группы.

На III этапе был проведен основной педагогический эксперимент, целью которого стало непосредственное внедрение разработанных нами методов и средств в занятия по аэробике.

Для проведения исследования были отобраны две группы – контрольная и экспериментальная по 12 девушек.

В экспериментальной группе на занятиях применялась экспериментальная методика с использованием имитационных упражнений из различных видов спорта.

В контрольной группе занятия проводились преподавателем физической культуры по традиционной существующей методике.

Здесь же было проведено тестирование показателей двигательных способностей у занимающихся экспериментальной и контрольной групп.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились три раза в неделю по 60 минут.

Когда у девушек начали возрастать показатели развития двигательных качеств, программа была заменена на более сложную. Она усложнялась за счет повышения сложности координационных связок, увеличения интенсивности занятия, темпа музыки, и увеличения сложности и числа повторений силовых упражнений.

В качестве средств развития двигательных способностей, использовались упражнения имитационного характера из различных видов спорта, направленные на освоение и совершенствование двигательных действий различной спортивной направленности.

Нами были апробированы 10 комплексов, направленных на развитие двигательных способностей, а так же изучению и совершенствованию двигательных действий. Главным критерием при отборе упражнений были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на двигательные способности.

При выполнении упражнений с медленной имитацией на занятиях, индивидуальность нагрузки очевидна, так как регулируется волевыми способностями человека, а охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы. При выполнении медленных, имитационных упражнений из различных видов спорта, происходит проработка зачастую бездействующих групп мышц, развиваются внутримышечные координационные способности.

С мнимыми предметами в руках можно выполнять различные упражнения, к примеру, метание копья или ядра из легкой атлетики, броски мяча из баскетбола, волейбола и т.д. Эти трудоемкие упражнения способствуют развитию мышц, и их успешно используют для коррекции тела.

Таким образом, занятия в экспериментальной группе были построены на комплексном использовании групп имитационных упражнений из различных видов спорта, которые были направлены не только на развитие ряда двигательных способностей, но и на

овладение и совершенствование техники различных видов спорта.

Ведущим методом развития двигательных способностей был метод строго регламентированного упражнения.

Эффективность имитационных упражнений и методов развития физических способностей во многом зависит от организации деятельности занимающихся. Поэтому в процессе тренировочного занятия мы использовали поточный, групповой, индивидуальный и круговой способы организации занимающихся.

Таким образом, основным средством воспитания двигательных способностей, а так же совершенствования и овладения техникой движения, являются физические упражнения имитационного характера и содержащие элементы новизны. Предложенные методы и средства помогут развить двигательные способности и значительно повысить технику выполнения движений у девушек.

Результаты исследования.

По результатам первичного тестирования, занимающиеся экспериментальной группы (ЭГ) по показателям исследуемых двигательных способностей имели незначительное превосходство над контрольной группой (КГ).

Динамика показателей исследуемых двигательных способностей после проведения эксперимента составила:

Показатели координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям (тест «Три кувырка вперёд») у занимающихся ЭГ увеличились на 12,2%; в КГ на 3,05%. Занимающиеся ЭГ после эксперимента по данному показателю превосходят КГ на 11%.

Показатели скоростных способностей в тесте «Челночный бег 3x10м» у занимающихся ЭГ увеличились на 4,2 % в КГ на 1,0%. По данному показателю после эксперимента занимающиеся ЭГ превзошли КГ на 3,2%.

Показатели скоростно-силовых способностей в тесте «Прыжок в длину с места» у занимающихся ЭГ увеличились на 12,2 в КГ на 4,1%. По данному показателю после эксперимента занимающиеся ЭГ превзошли КГ на 8,1%.

Показатели гибкости в тесте на гибкость («складка сидя») у занимающихся ЭГ увеличились на 42,1 % в КГ на 4,2%. По данному показателю после эксперимента занимающиеся ЭГ превзошли КГ на 37,9%.

Показатели силовой выносливости в тесте поднимание туловища за 1 минуту у занимающихся ЭГ увеличились на 31,3 % в КГ на 6,6%. По данному показателю после эксперимента занимающиеся ЭГ превзошли КГ на 24,7%.

Показатели аэробной выносливости «6-ти минутный бег» у занимающихся ЭГ увеличились на 10,8 % в КГ на 6,5%. По данному показателю после эксперимента занимающиеся ЭГ превзошли КГ на 4,3%.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента занимающиеся экспериментальной группы значительно превосходят по всем показателям двигательных способностей, исследуемых контрольной группы.

Выводы.

На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема методики проведения занятий по аэробике остается недостаточно изученной и требует дальнейшего обоснования.
2. Установлено, что экспериментальная методика, направленная на развитие двигательных способностей, а также техники выполнения движений, основанная на использовании рациональных соотношений групп имитационных упражнений, способствует значительному повышению уровня физической и технической подготовленности девушек.
3. Предложенная нами экспериментальная методика развития двигательных способностей позволила улучшить показатели от 12 до 42% в экспериментальной группе, тогда как у испытуемых контрольной группы динамика этих показателей составила от 1 до 7%.
4. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики развития двигательных способностей и повышения техники выполнения движений девушек первокурсниц.

Традиционные методики занятий по аэробике ориентированы на решение оздоровительных задач и организацию активного досуга, и отнюдь не ориентированы на поддержание устойчивого интереса к занятиям.

Имитационные упражнения можно делать как в движении, так и на месте, и не только с помощью активных движений, но и медленно, напрягая мышцы волевым усилием. Роль воображения в выполнении этих упражнений велика, оно позволяет проводить отождествление с тем или иным объектом.

При выполнении медленных, имитационных упражнений из различных видов спорта, происходит проработка зачастую бездействующих групп мышц, развиваются внутримышечные координационные способности, статическая координация и динамическое равновесие, сила.

Говоря о нагрузке, нельзя не упомянуть, что при медленной имитации, индивидуальность нагрузки очевидна, так как регулируется волевыми способностями человека, а охранительные рефлексы не позволяют перенапрячь мышцы.

С мнимыми предметами в руках можно выполнять различные упражнения, к примеру, метание копья или ядра из легкой атлетики, броски мяча из баскетбола, волейбола и т.д.

Литература:

1. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 252 с.
2. Губа В.П., Королева Л.В. Методические особенности развития занятий оздоровительной аэробикой у женщин. – М., Весна, 2001. – С.6-10.
3. Кеннеди Р., Гринвуд-Робенсом М. Фитнесс-тренинг. – М.: Медиа-Пресс, 2000. – 145 с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.— М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. — 61с.
5. Полукорд А. Фитнес. – М.: АСТ, 2006. – 174 с.
6. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – Троицк, Тривант ЛТД. 1997. – 48с.
7. Шипилина И.А. Аэробика: учеб. пособие — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 219 с.

Информация об авторах:

Люлина Наталья Владимировна
natali6503@mail.ru

Красноярский государственный торгово-экономический институт
ул.Л. Прушинской 2, г.Красноярск, 660075, Россия.

Захарова Лариса Вячеславовна
natali6503@mail.ru

Красноярский государственный торгово-экономический институт
ул.Л. Прушинской 2, г.Красноярск, 660075, Россия.

Поступила в редакцию 01.11.2011 г.

References:

1. Gorcev G. *Nichego lishnego: aerobika, fitnes, shejping* [There is nothing superfluous: aerobics, fitness, shaping], Rostov on Don, Phoenix, 2004, 252 p.
2. Guba V.P., Koroleva L.V. *Metodicheskie osobennosti razvitiia zaniatij ozdorovitel'noj aerobikoj u zhenshchin* [Methodological features of the development activities improving aerobic exercise in women], Moscow, Spring, 2001, pp.6-10.
3. Kennedi R., Grinvud-Robensom M. *Fitness-trening* [Fitness training], Moscow, Media Press, 2000, 145 p.
4. Kriuchek E.S. *Aerobika: sodержanie i metodika ozdorovitel'nykh zaniatij* [Aerobics: content and methods of health activities], Moscow, Terra-Sport, Olympia Press, 2001, 61 p.
5. Polukord A. *Fitnes* [Fitness], Moscow, Astrel, 2006, 174 p.
6. Sidneva L.V., Alekseeva E.P. *Uchebnoe posobie po bazovoj aerobike* [Tutorial on basic aerobic], Troitsk, Trovant LTD, 1997, 48 p.
7. Shipilina I.A. *Aerobika* [Aerobics], Rostov on Don, Phoenix, 2004, 219 p.

Information about the authors:

Lulina Natal'ia Vladimirovna
natali6503@mail.ru

Krasnoyarsk State Trade and Economic Institute
L. Prushinskie str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia.

Zaharova Larisa Viacheslavovna
natali6503@mail.ru

Krasnoyarsk State Trade and Economic Institute
L. Prushinskie str. 2, Krasnoyarsk, 660075, Russia.

Came to edition 01.11.2011