

Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности

Барыбина Л. Н., Семашко С. А., Кривенцова Е. В.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Аннотации:

Целью работы являлась разработка системы проведения занятий по аэробике в высшем учебном заведении с применением индивидуального подхода. Было проанализировано около 15 литературных источников. В эксперименте принимали участие 105 студентов. Разработана методика, которая сочетает фитнес-аэробику и степ-аэробику. Методика позволяет учитывать физические возможности, функциональные различия, уровень подготовленности занимающихся и их потребности, использовать индивидуальный подход при подборе средств и методов физического воспитания. Предложена организация занятий, при которой в зале одновременно могут заниматься до 5-6 подгрупп студентов с различным уровнем подготовленности и координационных способностей. Рекомендованы варианты оптимального распределения тренировочных занятий во времени и правильное чередование работы и отдыха на каждом занятии.

Барыбіна Л. М., Семашко С. А., Кривенцова О. В. Застосування індивідуального підходу в методиці занять з аеробіки зі студентами різного рівня підготовленості. Метою роботи була розробка системи проведення занять з аеробіки у вищому навчальному закладі із застосуванням індивідуального підходу. Було проаналізовано близько 15 літературних джерел. У експерименті брали участь 105 студентів. Розроблена методика, яка поєднує фітнес-аеробіку і степ-аеробіку. Методика дозволяє враховувати фізичні можливості, функціональні відмінності, рівень підготовленості тих, що займаються і їх потреби, використовувати індивідуальний підхід при підборі засобів і методів фізичного виховання. Запропонована організація занять, при якій в залі одночасно можуть займатися до 5-6 підгруп студентів з різним рівнем підготовленості і координаційних здібностей. Рекомендовані варіанти оптимального розподілу тренувальних занять в часі і правильне чергування роботи і відпочинку на кожному занятті.

Barybina L.N., Semashko S.A., Kriventsova H.V. The application of individual approach in how to conduct aerobics classes with students of different levels of preparedness. The aim of this work was to develop a system of classes in aerobics in high school with an individual approach. On this subject has been analyzed about 15 references. 105 students took part in an experiment. The technique, which combines fitness aerobics and step aerobics. The technique allows to take into account the physical capacity, functional differences, the level of preparedness and dealing with their needs, as well as to use an individual approach in the selection of means and methods of physical education. We propose the organization of activities in which the hall can simultaneously engage up to 5-6 subgroups: students with low fitness and low levels of coordination abilities, students with an average level of physical fitness and low levels of coordination abilities, students with high levels of physical fitness and low levels of coordination abilities, students with an average level of physical fitness and a high level of coordination abilities, students with high levels of physical fitness and coordination abilities.

Ключевые слова:

студенты, аэробика, фитнес, методика, индивидуализация, физическое воспитание.

студенти, аеробіка, фітнес, методика, індивідуалізація, фізичне виховання.

students, aerobics, fitness, method, individualization, physical education.

Введение.

Проблемой изучения показателей физического состояния студентов занимались многие современные исследователи (З.Я.Меркулова, 2008; С.О.Глядя, 2005; Р.Р.Сиренко, 2006; Заплишний И.И., Сенченко Ф.С., Бойко М.П., 2007; С. Танянский, Л.Барыбина, Е.Церковна, 2008) [3, 5, 9-11]. Авторами отмечается недостаточная эффективность применения различных методик проведения занятий по физическому воспитанию, не вполне отвечающая современным требованиям высшей школы, а так же подчеркивается актуальность исследований, направленных на совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в вузах.

По мнению ряда авторов (Е.Л. Каравая, Л.И. Орехов, 2007; Е.В.Алешин, В.В.Хижняк, Н.А.Баербаш, 2009; Г.В.Безверхняя, М.И. Маевский, 2010, С.С.Ермаков, 2012), современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и культурой, широтой знаний человека в сфере физкультурно-спортивной деятельности. В этом аспекте проблемы физического воспитания молодежи остаются актуальными и требуют поиска новых подходов с учетом изменяющихся условий жизнедеятельности и структуры образовательных программ в учебных заведениях.

Многие специалисты в области физического воспитания [1, 2, 6-8] предусматривают и предлагают значительные изменения в содержании и структуре этой

дисциплины и, рассматривая вопрос о применении различных форм организации процесса физического воспитания в вузе, считают наиболее актуальной в современных условиях – секционную форму проведения занятий. Усовершенствованные педагогические технологии и наработки, применяемые преподавателями на занятиях по видам спорта, позволяют каждому студенту, сохраняя психологический комфорт, найти свое направление, свой путь в физическом совершенствовании и укреплении здоровья.

Известно, что к совершенству ведет только эффективная тренировка, которая в полной мере способствует реализации генетических возможностей человека, а также педагогический талант преподавателя. Управление и организация учебно-тренировочной деятельностью требуют от тренера тщательной и продуманной подготовки.

Р. Н. Сингер (1980) считает, что одно и то же количество и качество тренировок неодинаково эффективно для всех занимающихся. Врожденные свойства, индивидуальные особенности личности, прошлый опыт позволят одним усвоить больше движений, другим – меньше за время одних и тех же тренировок. Некоторые студенты могут получить большую пользу от одной методики обучения, в то время как для иных более эффективной может оказаться другая. Поэтому, когда обучаемый сталкивается с теми или иными трудностями при освоении задания, преподавателем должны быть использованы более гибкие и индивидуальные подходы.

Работа выполнена согласно Сводному плану научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 91 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ гос. регистрации 0112U002001).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – разработать систему проведения занятий по аэробике в высшем учебном заведении с применением индивидуального подхода.

В эксперименте принимали участие 105 студентов.

Результаты исследования.

Теоретические и организационно-методические основы применения индивидуального подхода на занятиях по аэробике в высшем учебном заведении.

В наш техногенный век понятие «фитнес» вошло в жизнь так же стремительно, как и желание быть в хорошей физической форме у каждого уважающего себя человека.

Фитнес-аэробика и ее разновидности являются одним из самых распространенных направлений в практике физической культуры.

Среди многих специализаций по видам спорта, культивируемых в ХНУРЭ, аэробика является одной из популярных секций.

На наш взгляд, не малая заслуга состоит в том, что на занятиях преподаватели учитывают индивидуальные различия занимающихся и используют индивидуальный подход при подборе средств и методов физического воспитания.

Как известно, в достижении оптимального результата помогают правильно подобранные упражнения, режим тренировок в зависимости от целей и физических возможностей занимающихся.

На занятия по специализациям студенты приходят, чтобы решить ряд своих задач – учиться и совершенствоваться в избранном виде спорта, повышать функциональные возможности, создавать привлекательные формы, укреплять здоровье и др. Студенты академических групп технического вуза, имеют различный уровень физической подготовленности, разные возможности и индивидуальные потребности.

Мы задались вопросом – как возможно на одном занятии по аэробике при разнородном контингенте занимающихся и при этом, одинаковых для всех наборе упражнений, сделать занятие лично значимым и индивидуально направленным для каждого студента.

Занимаясь фитнесом, можно варьировать физическую нагрузку в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности и целевой направленности, будь то уменьшение (снижение) лишнего веса (что в последнее время обусловлено не только малоподвижным образом жизни, но и продуктами питания); или созданием упругости мышц, «построением» своего тела.

Как известно, различают аэробную нагрузку и анаэробную. Аэробная нагрузка направлена на развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение устойчивости к стрессам, и, конечно же, сжиганию подкожной жировой прослойки.

Анаэробная нагрузка, помогает проработать мышечные группы, приобрести атлетическую форму.

На занятиях аэробикой можно решить (при умелом подборе класса, музыкального сопровождения, оборудования и режима тренировок) несколько задач: и снизить вес, и скорректировать фигуру, и укрепить здоровье, и создать позитивный эмоциональный фон.

Оптимальное распределение тренировочных занятий во времени и правильное чередование работы и отдыха на каждом занятии обычно рассматриваются как важнейший фактор успешной подготовки. Задание можно многократно повторять с небольшим отдыхом или вообще без отдыха (форсированная подготовка); можно «растягивать» его во времени, включая периоды отдыха или переключая на другие виды деятельности (Р. Н. Сингер, 1980).

Характеристика авторской методики проведения занятий по аэробике в высшем учебном заведении с применением индивидуального подхода.

Нами разработана следующая методика, включающая в себя такие направления, как фитнес-аэробика и степ-аэробика.

Занятие по фитнес-аэробике разбивается на несколько частей:

1. Начинаем занятие с аэробной нагрузки, разучиванием данс-композиций и танцевальных комбинаций в 2 этапа:

а) после разминки базовыми шагами следует разучивание танцевальной композиции или комбинации путем постепенного добавления последующих элементов: танцевальных шагов, подскоков, поворотов и т.д. без отдыха с многократным повторением;

б) поддерживая аэробную нагрузку, в качестве отдыха, на «марше» разучиваются сложнокоординационные движения руками, что в свою очередь дает возможность снизить интенсивность тренировки.

2. Преподаватель условно разбивает занимающихся на подгруппы по уровню подготовленности:

а) студенты с высоким уровнем физической подготовки и координационных способностей выполняют всю связку полностью без упрощений;

б) студенты с низким уровнем физической подготовки, но с высоким уровнем координационных способностей, повторяют элементы связки на «марше» с минимальной амплитудой движения рук, либо всю связку без подскоков, контролируя индивидуально (самостоятельно) уровень нагрузки для себя;

в) студенты с низким уровнем физической подготовки и координационных способностей выполняют упрощенный вариант: только движения ногами, не используя руки, либо же выполняя элементарные удобные движения руками.

В этой же части занятия, занимающимся дается время для самостоятельного закрепления разученного материала в удобном для них темпе (5-7 минут). Либо, закрепляем в пары за более подготовленными

студентами старших курсов, менее подготовленных занимающихся. Тем самым, лучше подготовленные имеют возможность «оттачивать» новые элементы, обучая более слабых, повышая свой уровень «мастерства», что позволяет им поднять свою самооценку и придает уверенности в себе. Наблюдая за работой занимающихся, преподаватель контролирует весь процесс, подходит к каждой из пар, вносит соответствующие поправки, указывает на ошибки, своевременно их устраняя, дает рекомендации, подбадривая и обучающих и обучаемых.

В заключение этой части занятия выполняется многократное повторение разучиваемой комбинации вместе с тренером в медленном темпе с постепенным увеличением темпа музыкального сопровождения до среднего.

3. Переходя к анаэробным нагрузкам, отводится время для выполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, бедер, рук, спины с учетом индивидуальных потребностей занимающихся. Преподаватель дает соответствующие рекомендации по дозировке и темпу выполнения упражнений. Например:

- студентам, желающим снизить вес, уменьшить объемы рекомендуется выполнять упражнения в быстром темпе с большим количеством повторений;
- для студентов, желающих укрепить мышечный корсет, придать форму телу, рекомендуется выполнение тех же упражнений в медленном темпе с меньшим количеством повторений, либо похожего характера статические (силовые) упражнения.

II. Занятия по степ-аэробике дают большие возможности для вариации нагрузки, развития координации и разнообразия танцевальных элементов.

Регулируя высоту степ-платформы, на тренировочном занятии мы можем варьировать нагрузку для студентов разного уровня физической подготовки.

Поддерживать аэробную нагрузку нужно количество времени, позволяют разные варианты выполнения одного и того же базового шага для разного уровня координационных способностей занимающихся. Например: захлест на степе; захлест и «change» на полу или на степе. Так же в одной связке можно использовать замену сложно-координационного звена (шоссе через степ) на «basik-step» или «v-step».

Большую сложность при выполнении восхождений на степ, придает добавление амплитудных движений руками (сложно-координационных связок руками, сочетающихся с музыкальной темой и стилем).

Так же, как и на занятиях по фитнес-аэробике, преподаватель разделяет занимающихся на подгруппы по уровню подготовленности.

Таким образом, в зале одновременно могут заниматься до 5-6 подгрупп:

- низкий уровень (начинающие) – на степе минимальной высоты выполняют упрощенную танцевальную связку, где задействованы только ноги и редко добавляются движения руками;
- начинающие со средним уровнем физической под-

готовкой – на степе минимальной высоты, выполняют танцевальные комбинации с использованием сложно-координационных звеньев и амплитудных движений руками;

- студенты с высоким уровнем физической подготовкой, но низким уровнем координационных способностей – выполняют упрощенные танцевальные связки с амплитудной работой руками на степе средней или максимальной высоты;
- студенты со средним уровнем физической подготовки и высоким уровнем координационных способностей, выполняют то же, что и 3-я группа, но с добавлением сложно-координационных звеньев в танцевальной связке руками и ногами;
- студенты с высоким уровнем физической подготовки и координационных способностей – выполняют программу на степе максимальной высоты, со всеми усложненными звеньями: танцевальными комбинациями; подскоками; многократным выполнением танцевальной комбинации без отдыха, с переходом на элементарный базовый шаг; утяжелителями и гантелями, если позволяет танцевальный стиль комбинации.

Увеличить или уменьшить нагрузку, а так же разнообразить занятия, позволяет смена музыкального сопровождения с увеличением или уменьшением темпа, а так же использование гантелей, гимнастических палок, скакалок, мячей. Выполнение различных восхождений на степ с гимнастической палкой или скакалкой в руках упорядочивает и облегчает работу ног при увеличении нагрузки на верхний плечевой пояс.

Задача преподавателя состоит в оказании помощи для формирования правильного навыка на начальных стадиях обучения. Знание студентами результатов деятельности является важным фактором в организации движений и их совершенствовании, ведь известно, что человек склонен эффективнее заниматься тем делом, которое имеет для него особый личностный смысл.

Выводы.

Предложена методика проведения занятий по оздоровительной аэробике с учетом индивидуальных потребностей, возможностей, способностей, уровня физической подготовленности занимающихся.

Показано, что разработанная методика, включающая в себя такие направления, как фитнес-аэробика и степ-аэробика, позволяет использовать индивидуальный подход при подборе средств и методов физического воспитания. Это дает возможность найти оптимальный вариант тренировки, как для подготовленных студентов, так и для студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющих возможность и желание заниматься в общих группах по физической подготовке.

Перспективы наших дальнейших исследований связаны с разработкой и совершенствованием методик преподавания оздоровительной аэробики в техническом вузе.

Література:

1. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2008, С. 9-11.
2. Барыбина Л.Н., Церковная Е.В., Блинкин И.Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008, № 4, С. 35 – 37.
3. Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. №11. С. 31.-33.
4. Ермаков С.С., Русланов Д.В., Прусик Кристоф. Новые технологии: оздоровительные упражнения комплексной направленности без использования тренажеров. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 45-49.
5. Ермаков С.С., Кривенцова І.В. Методологічні основи змісту навчальної дисципліни фехтування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. №5. С. 50-55.
6. Іваненко Т. В. Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008, № 6, С. 99–104.
7. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е.В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студентов. Физическое воспитание студентов. 2012, №. 1, С.42-47.
8. Охрімченко О.В., Верещагіна О.П. Взаємодія духовного, фізичного та естетичного виховання та їх вплив на формування особистості студента. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009, №5, С. 202-205.
9. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. №1. С. 102-106.
10. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу. Навчальний посібник за загальною ред. Єрмакова С.С. – Харків, ХДАДМ, 2012. – 146 с.
11. Футорний С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – №5. С. 98-102.

Информация об авторах:

Барыбина Людмила Николаевна
mila_17.08@mail.ru

Харьковский национальный университет радиоэлектроники
пр. Ленина, 14, г. Харьков, 61166, Украина

Семашко Светлана Анатольевна
mila_17.08@mail.ru

Харьковский национальный университет радиоэлектроники
пр. Ленина, 14, г. Харьков, 61166, Украина

Кривенцова Елена Владимировна
mila_17.08@mail.ru

Харьковский национальный университет радиоэлектроники
пр. Ленина, 14, г. Харьков, 61166, Украина

Поступила в редакцию 26.07.2012г.

References:

1. Akimova M.E. Soderzhanie i metodika provedeniia zaniatii po aerobike so studentami vysshikh uchebnykh zavedenij.. [Table of contents and method of leadthrough of employments on aerobics with the students of higher educational establishments]. *Problemy i perspektivy razvitiia sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniakh* [Problems and prospects of development of sporting games and single combats are in higher educational establishments.], 2008, pp. 9-11.
2. Barybina L.N., Cerkovnaia E.V., Blinkin I.Iu. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2008, vol. 4, pp. 35 – 37.
3. Iermakov S.S., Apanasenko G.L., Bondarenko T.V., Prasol S.D. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010. vol.11, pp. 31.-33.
4. Iermakov S.S., Ruslanov D.V., Prusik Kristof. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.2. pp. 45-49.
5. Iermakov S.S., Krivencova I.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.5, pp. 50-55.
6. Ivanenko T. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2008, vol. 6, pp. 99–104.
7. Kozina Zh.L., Iermakov S.S., Bazyliuk T.A., Voloshina E.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.1, pp.42-47.
8. Okhrimenko O.V., Vereshchagina O.P. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.5, pp. 202-205.
9. Pavlova Iu., Tulajdan V., Vinograd'skij B. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.1. С. 102-106.
10. Iermakov S.S. *Formuvannia zdorov'ia osobistosti v umovakh navchal'nogo zakladu* [Forming of health of personality is in the conditions of educational establishment], Kharkov, 2012, 146 p.
11. Futornij C.M. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.5, pp. 98-102.

Information about the authors:

Barybina L.N.

mila_17.08@mail.ru
Kharkiv National University of Radio Electronics
Lenin Avenue, 14, Kharkov, Ukraine, 61166

Semashko S.A.

mila_17.08@mail.ru
Kharkiv National University of Radio Electronics
Lenin Avenue, 14, Kharkov, Ukraine, 61166

Kriventsova H.V.

mila_17.08@mail.ru
Kharkiv National University of Radio Electronics
Lenin Avenue, 14, Kharkov, Ukraine, 61166

Came to edition 26.07.2012.