

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

© 2021 С. Ю. Хвостенко, Н. А. Мусихина

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (Киров, Россия)

В статье затронуты проблемы здоровья студентов, рассмотрены методические особенности проведения занятий по аэробике. Материалы изложены на основании изучения литературных источников и собственного опыта работы. Цель статьи – оказание помощи студентам, преподавателям физической культуры, специалистам-инструкторам в расширении их кругозора по данному вопросу, использовании этих знаний в спортивно-оздоровительной работе, проведении самостоятельных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, аэробика, здоровье.

В последнее время достаточно увеличилось количество тяжёлых болезней, особенно среди молодых людей, к сожалению, процветают сердечно-сосудистые и неврологические заболевания. Поэтому с раннего возраста необходимо понимать, что такое здоровый образ жизни и максимально соблюдать все его компоненты, а также регулярно заниматься физической культурой. В решении данной проблемы отдельно занимают место не только школьный возраст [6], но и годы студенчества (происходит становление личности, формируются зрелые взгляды на жизнь и своё здоровье). Изучение проблемы здоровья студентов активно раскрыто в некоторых исследованиях [2, 7]. Изучена положительная взаимосвязь умственной работы и физической культуры [4] и доказана польза подвижных игр в работе со студентами [5]. Важно, чтобы уроки по физической культуре несли в себе положительный потенциал, были интересными, эмоциональными, создавали положительную мотивацию для самостоятельных занятий, в том числе и после окончания вуза.

Одним из популярных направлений по физической культуре у студентов является аэробика. Такие занятия проводятся на специализированных площадках или в оборудованном спортивном зале, при этом, желательно, с музыкальным сопровождением в спортивной одежде, с использованием разнообразного мобильного спортивного инвентаря.

Прежде всего гимнастические и беговые упражнения являются основными средствами занятий по оздоровительной аэробике, а также другие упражнения разнообразной направленности, которые подобраны в зависимости от возраста, пола или уровня подготовки детей или студентов. Можно подбирать физические упражнения в зависимости от цели и задач конкретного занятия. К основным принципам оздоровительной аэробики относятся следующие: принцип доступности и оздоровительной направленности, индивидуализации и последовательности действий, принцип взаимосвязи психологических и физических способностей человека.

Тело человека, как и его мозг, обладает достаточно большим потенциалом, это так называемая «пружина», которая заложена природой и побуждает его к движению. По ходу выполнения физических упражнений, движений и их элементов возникает чувство радости, от их освоения, возможность движения – это весьма эффективное средство поддержания его интереса практически к любому роду занятий.

Человек, который занимается физической культурой – это счастливый человек, он живёт в согласии с окружающим миром, с людьми и с самим собой. Безусловно, повышается мотивация к занятиям оздоровительной аэробикой, также возможность проявить себя – участвовать в различных соревнованиях или фестивалях [1, 3].

Использование популярной, звучной музыки – это однозначно, стимул для регулярных занятий оздоровительной аэробикой. Выбор конкретной музыки должен отражать современный стиль и моду и в то же время соответствовать возрасту мальчиков

¹ Хвостенко Светлана Юрьевна – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, svyatik43@mail.ru.
Мусихина Наталья Андреевна – Вятский государственный университет, студентка факультета информатики и вычислительной техники, musa2337@mail.ru.

и девочек, которые занимаются оздоровительной аэробикой.

Существует несколько положительных влияний во время занятий оздоровительной аэробикой:

1) профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы (гипертония и другие), дыхательной систем (болезни лёгких), опорно-двигательного аппарата (мышцы и суставы) и других систем организма;

2) физиологическое повышение иммунитета и сопротивляемости к различным болезням и заболеваниям;

3) похудение в процессе занятий, в процессе выполнения физических упражнений;

4) улучшение формы осанки;

5) улучшение системы движений, повышение уровня двигательных качеств;

6) приобретение системы движений и двигательных умений, безусловных навыков, которые так необходимы молодым людям в повседневной жизни;

7) выработка важных рациональных двигательных стереотипов, которые используются ежедневно, например, правильного сидения на рабочем месте, положения «стоя», подъёма тяжестей и других моментов;

8) возможность предотвращения разного рода травм;

9) выработка правильного стереотипа к занятиям физическими упражнениями;

При планировании занятий оздоровительной аэробикой следует придерживаться следующих основных моментов:

1) На начальном этапе занятий отдавать предпочтение нагрузкам общеукрепляющего характера, при этом, всё-таки основной акцент следует уделять развитию (общей) выносливости.

2) В дальнейшем постепенно добавлять упражнения силовой направленности, постепенно доведя их объём до 40-50 процентов.

При всём этом большое значение в проведении уроков имеет наличие и использование зеркала. При этом студенты и студентки могут контролировать своё тело, свои движения и копировать их с действиями преподавателя или тренера.

В начале пути, при разучивании более простых элементов движений и физических упражнений, преподаватель или тренер могут стоять лицом к занимающимся, то есть зеркально. При разучивании уже более

сложных двигательных действий, «связок» или комбинаций можно стоять спиной к занимающимся студентам.

Важный момент, все двигательные действия следует выполнять в обе стороны, так как такая равномерная нагрузка способствует всестороннему и гармоничному развитию тела и его частей. Совершенно не нужно увлекаться сложными комбинациями элементов разных движений, особенно это касается начального этапа. Начальные упражнения должны быть предельно просты и целенаправленны. Занятие оздоровительной аэробикой подчиняется традиционным принципам физкультуры и состоит:

1. Из подготовительной части (разминка).

2. Основной части занятия.

3. Заключительной части (заминка).

Каждая из этих частей включает в себя «связки» и комбинации, соединения различные элементы физических упражнений. При этом структура каждого занятия совсем не является какой-либо стандартной схемой или четко установленным планом. Структура занятий может меняться в зависимости от целей, задач, вида аэробики или других моментов.

Также следует отметить, что музыка на занятиях оздоровительной аэробикой со студентами является не только фоном, который безусловно создаёт эмоциональный настрой к каждому занятию, но и формирует умения выполнять движения в согласовании с ритмом, а также динамикой и характером воспроизведения музыки.

При этом музыкальный ритм должен быть чётким и ясным при воспроизведении музыки. Музыка должна быть отвлечённой, без активного воздействия на сознание и воображение студентов и их эмоциональное состояние, для того чтобы они могли сосредоточиться на выполнении элементов оздоровительной аэробики. По мере освоения простых упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать музыку, которая будет эмоциональнее.

Как правило в оздоровительной аэробике применяется музыка с ритмической структурой «4 по 4». Такой счёт музыкального размера определяет подсчёт «раз», «два», «три», «четыре». Это важно, так как он позволяет сделать замечания, или указания по передвижению, или по технике выполнения разных элементов движений и упражнений.

Безусловно, подбирать музыкальное сопровождение и разные произведения для занятий необходимо так, чтобы соответствовать характеру и основным особенностям занимающихся студентов и студенток, воздействуя на их психологическую сферу, а также повышать бодрость тела и духа и уверенность в своих движениях и способностях.

В заключение следует отметить, что студенческий возраст является одним из самых благоприятных (сенситивных) периодов для развития большинства физических качеств и активных занятий физической культурой и спортом. К этому времени организм девушки, женщины практически сформировался: закончилось половое созревание, сформирована сердечно-сосудистая система и дыхательная система, закончила формирование и костно-мышечная система, суставы, а также другие функции организма приобрели возможности взрослого человека.

Психологическая сфера деятельности в этом возрасте становится более стабильной и устойчивой. С социальной точки зрения, студенты, как правило, не обременены семейными проблемами, большим количеством трудовых обязанностей, что позволяет им иметь достаточное количество свободного времени для саморазвития и продолжительных занятий физкультурой.

С физиологической точки зрения студенческий возраст позволяет проводить занятия с высокой кардиологической нагрузкой, при этом, воздействуя на развитие тех или иных физических способностей: прежде всего – это выносливость, координационные способности, сила и гибкость.

В то же время, особенности современного общества, в котором доля физического труда постоянно уменьшается, накладывает свой оттенок и на более молодое поколение, а именно, значительное количество студентов приходит в вуз, уже имея слабое физическое развитие и физическую подготовку. Конечно, это обстоятельство предполагает незначительное дозирование нагрузки при проведении занятий оздоровительной аэробикой, особенно на начальных этапах, важно четко следовать принципам доступности, принципам постепенности и последовательности.

Из опыта работы со студентами можно выделить некоторые особенности относительно занятий оздоровительной аэробикой:

1) «Осознанность» - то есть высокая степень мотивации студентов и студенток,

при этом существует понимание необходимости данных занятий аэробикой; «Дисциплина» – это умение не отвлекаться на посторонние действия в процессе учебных уроков оздоровительной аэробикой; «Заинтересованность» – если что-то не понятно студентам, то они абсолютно беспрепятственно задают вопросы преподавателю.

2) Важный момент – это высокая активность и желание студента выполнять движения за преподавателем или тренером; Большинство студентов способны оценивать профессионально прикладное значение выполняемых двигательных действий; Потребность студентов в дополнительных занятиях оздоровительной аэробикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллин М. Г. Оздоровительная аэробика: Учебно-методическое пособие / М. Г. Абдуллин, Л. В. Гимранова. – М.: БГПУ, 2010. – 64 с.

2. Григорьева И. В. Средства физического контроля в формировании здорового образа жизни / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 126-127.

3. Зиновьева Ю. А. Базовая оздоровительная аэробика / Ю. А. Зиновьева. – Томск: СГМУ, 2010. – 140 с.

4. Мешенина Н. В. Влияние разных видов физических упражнений на умственную работоспособность / Н. В. Мешенина // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 2 (29). – С. 122-125.

5. Пластинина В. Б. Использование подвижных игр в обучении баскетболу / В. Б. Пластинина, А. Н. Столбов // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 3 (30). – С. 62-64.

6. Полевой Г. Г. Развитие пространственной ориентации школьников с разным типом нервной системы / Г. Г. Полевой // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6.

7. Хлюпина Е. Г. Физическая культура как основной компонент здоровья студента / Е. Г. Хлюпина // Вестник воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 4 (31). – С. 143-146.

THE IMPORTANCE OF WELLNESS AEROBICS FOR STUDENTS

© 2021 S. Y. Khvostenko, N. A. Musikhina

Vyatka State University (Kirov, Russia)

The article deals with the problems of students' health, discusses the methodological features of conducting aerobics classes. The materials are presented on the basis of the study of literary sources and their own work experience. The purpose of the article is to assist students, teachers of physical culture, specialists-instructors in expanding their horizons on this issue, using this knowledge in sports and recreation work, conducting independent classes in physical culture.

Keywords: students, physical education, aerobics, health.