

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, ми хотіли помітити, що діюча в даний час система фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студентів засноване на введенні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних форм занять з фізичного виховання, що відповідають індивідуальним особливостям студентів.

Ряд авторів у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в ЗВО є різні форми фітнес-аеробіки. Проведене на базі КЗ «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» ХОР анкетування також показало, що 17% студентів, що становить 69,6% дівчат, хочуть займатися аеробікою [3, 6].

Багато в чому наше бачення методики проведення занять з оздоровчої аеробіки збігаються з рядом авторів. Але, з огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика, найбільш підходяща студентам академії, вимушеним тривалий час перебувати в статичному положенні – сидячи на лекціях, у комп'ютерів і приладів. Звідси підвищена стомлюваність, болі в спині, погіршення зору, втома. Рівень фізичної підготовленості студентів які не займаються спортом і тривалість навчально-тренувального заняття (90 хв.) наштовхнули нас на необхідність раціонального поєднання аеробного та анаеробного навантаження, вправ гімнастики, йоги, пілатеса, стретчинга, а так само обліку індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [4].

Студенти академічних груп ЗВО, мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості і індивідуальні потреби. Ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з аеробіки при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента [2].

На заняттях аеробікою можна вирішити (при вмілому підборі приміщення, музичного супроводу, обладнання та режиму тренувань) кілька завдань: знизити вагу, коригувати фігуру, зміцнити здоров'я, і створити позитивний емоційний фон.

Метою нашого дослідження є використання методичних особливостей побудови занять з аеробіки зі студентами які займаються в закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання і практичний досвід з організації та змісту занять з фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти.

2. Провести аналіз мотивації, індивідуальних особливостей студентів і можливостей застосування вправ аеробіки в процесі занять фізичного виховання.

3. Розробити методику побудови секційних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти.

Для вирішення завдань нами були застосовані загальноприйняті методи дослідження та власне розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез і узагальнення інформації; педагогічне спостереження і анкетування, педагогічне тестування.

Нами було досліджено 80 студентів 18-19 років і сформовані експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до секційних занять і з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів [9].

Оптимальний розподіл тренувальних занять в часі і правильне чергування роботи і відпочинку на кожному занятті зазвичай розглядаються як найважливіший фактор успішної підготовки. Завдання можна багаторазово повторювати з невеликим відпочинком або взагалі без відпочинку (форсована підготовка): можна «розтягувати» його в часі, включаючи періоди відпочинку або перемикаючи на інші види діяльності [5].

Заняття включають в себе підготовчу, основну і заключну частини. Підготовча частина триває 8-10 хв. У ній ми використовуємо стретчинг, так як вправи на розтягування дозволяють найкращим чином підготувати, розігріти ті групи м'язів, які плануються найбільшою мірою залучити до роботи в основній частині заняття. Вправи стретчинга також сприяють кращій концентрації уваги і допомагають налаштувати нервову систему на режим активного тренування. Розминка проходить під спокійну нейтральну музику.

Основна частина заняття триває 65-70 хв. Музичний супровід, на відміну від попередньої частини заняття, має бути яскравим, енергійним, що створює стан емоційного підйому.

Розроблена нами методика, включає в себе такі напрямки, як фітнес-аеробіка і степ-аеробіка.

Заняття з фітнес-аеробіки складається з декілька частин:

1. Починаємо основну частину з аеробного навантаження, розучуванням танцювальних комбінацій в 2 етапи:

а). після розминки базовими кроками слідує розучування танцювальної композиції або комбінацій шляхом поступового додавання наступних елементів: танцювальних кроків, підскоків, поворотів і т.д. без відпочинку з багаторазовим повторенням;

б). підтримуючи аеробне навантаження, в якості відпочинку, на «марші» розучуються складно-координаційні рухи руками, що в свою чергу дає можливість знизити інтенсивність тренування.

2. Викладач умовно розбиває тих хто займається на підгрупи за рівнем підготовленості:

а). студенти з високим рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей виконують всю зв'язку повністю без спрощень;

б). студенти з низьким рівнем фізичної підготовки, але з високим рівнем координаційних здібностей, повторюють елементи зв'язки на «марші» з мінімальною амплітудою руху рук, або все зв'язування без підскоків, контролюючи індивідуально (самостійно) рівень навантаження для себе;

в). студенти з низьким рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей виконують спрощений варіант: тільки рухи ногами, не використовуючи руки, або ж виконуючи елементарні зручні рухи руками.

У цій же частині заняття, студентам дається час для самостійного закріплення матеріалу який виконується в зручному для них темпі (5-7 хвилин). Або, закріплюємо в пари за більш підготовленими студентами старших курсів, менш підготовлених. Тим самим, краще підготовлені мають можливість «відточувати» нові елементи, навчаючи слабших, підвищуючи свій рівень «майстерності», що дозволяє їм підняти свою самооцінку і додає впевненості в собі. Спостерігаючи за роботою тих хто займається, викладач контролює весь процес, підхід до кожної з пар, вносить відповідні поправки, вказує на помилки, своєчасно їх усуваючи, дає рекомендації, підбадьорюючи студентів.

На закінчення цієї частини заняття виконується багаторазове повторення комбінації що разучується разом з тренером в повільному темпі з поступовим збільшенням, темпу музичного супроводу до середнього.

Найчастіше нами, використовується метод лінійної прогресії, або метод «складання». При лінійному методі спочатку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами (наприклад, «step-touch» або «leg curl»), потім, продовжуючи виконувати його, додають рух руками і так далі.

Ми рекомендуємо часто не змінювати танцювальні комплекси, а урізноманітнити тренувальні заняття новим музичним супроводом і використанням різних форм організації тренувань. Наприклад, замінити фронтальний спосіб проведення заняття на «квадрат» або «обличчям до обличчя». Виконуючи танцювальну комбінацію «обличчям до обличчя»,

з'являється зоровий контакт з партнером, що ускладнює завдання, одночасно підвищуючи емоційний фон.

3. Переходячи до анаеробних навантажень, відводиться час для виконання вправ на зміцнення м'язів черевного преса, стегон, рук, спини з урахуванням індивідуальних потреб студентів. Викладач дає відповідні рекомендації щодо дозування і темпу виконання вправ.

Наприклад:

- студентам, які бажають знизити вагу, зменшити обсяги рекомендується виконувати вправи в швидкому темпі з великою кількістю повторень;

- для студентів, що бажають зміцнити м'язовий корсет, надати форму тіла, рекомендується виконання тих же вправ у повільному темпі з меншою кількістю повторень, або схожого характеру статичні (силові) вправи.

Заняття по степ-аеробіки дають великі можливості для варіації навантаження, розвитку координації та різноманітності танцювальних елементів.

Регулюючи висоту степ-платформи, на тренувальному занятті ми можемо варіювати навантаження для студентів різного рівня фізичної підготовки.

Підтримувати аеробне навантаження потрібну кількість часу. дозволяють різні варіанти, виконання одного і того ж базового кроку для різного рівня координаційних здібностей студентів.

Наприклад: захлест на степі; захлест і «change» на підлозі або на степі. Так само в одній зв'язці можна використовувати заміну складно-координаційної ланки (шосе через степ) на «basik-step» або «v-step».

Велику складність при виконанні сходжень на степ, надає додавання амплітудних рухів руками: складно-координаційних зв'язків руками, поєднаних з музичною темою і стилем [7].

Так само, як і на заняттях з фітнес-аеробіки, викладач розділяє студентів на підгрупи за рівнем підготовленості.

Таким чином, в залі, одночасно можуть займатися до 5-6 підгруп:

1 – низький рівень (початківці) – на степі мінімальної висоти виконують спрощену танцювальну зв'язку, де задіяні тільки ноги і рідко додаються рухи руками;

2 – початківці із середнім рівнем фізичної підготовки – на степі мінімальної висоти, виконують танцювальні комбінації з використанням складно-координаційних ланок і амплітудних рухів руками;

3 – студенти з високим рівнем фізичної підготовки, але низьким рівнем координаційних здібностей – виконують спрощені танцювальні зв'язки з амплітудною роботою руками на степі середньої або максимальної висоти;

4 – студенти із середнім рівнем фізичної підготовки і високим рівнем координаційних здібностей, виконують те ж, що і 3-тя група, але з

додаванням складно-координаційних ланок у танцювальній зв'язці руками і ногами;

5 – студенти з високим рівнем фізичної підготовки і координаційних здібностей – виконують програму на ступі максимальної висоти, з усіма ускладненими ланками: танцювальними комбінаціями; підскоками; багаторазовим виконанням танцювальної комбінації без відпочинку, з переходом на елементарний базовий крок: з навантаженням і гантелями, якщо дозволяє танцювальний стиль комбінації.

Збільшити або зменшити навантаження, а також урізноманітнити заняття, дозволяється зміна музичного супроводу зі збільшенням або зменшенням темпу, а так само використання гантелей, гімнастичних палиць, скакалок, м'ячів. Виконання різних сходжень на степ з гімнастичною палицею або скакалкою в руках впорядковує і полегшує роботу ніг при збільшенні навантаження на верхній плечовий пояс.

Завдання викладача полягає, в наданні допомоги для формування правильної навички на початкових стадіях навчання. Знання студентами результатів діяльності є важливим фактором в організації рухів і їх вдосконалення, адже відомо, що людина схильна ефективніше займатися тією справою, яка має для нього особливий особистісний сенс [1].

Для розвитку творчих здібностей студентів, вміння працювати в команді, формулювати свою ідею, обґрунтовувати її доцільність, ми рекомендуємо в другому семестрі на базі раніше вивчених елементів, самостійно скласти простий танцювальний комплекс. Ми ділимо студентів на групи з 4-6 осіб. Кожна команда складає і вивчає свій комплекс. В кінці навчального року проводяться змагання між сформованими командами. Переможці отримують додаткові бали до заліку.

У заключній частині заняття, що триває 10-17 хвилин, ми використовуємо різні вправи для поліпшення постави, зміцнення м'язів спини, розвитку гнучкості хребта, а також для нормалізації роботи всіх органів і систем організму. Рекомендовані вправи: поза витягнутого «трикутника» – розвиває рухливість в області шиї, плечей і колінних суглобів, чудово виправляє дефекти постави: поза «собаки» з піднятою головою – добре допомагає розвивати рухливість в тазостегнових суглобах і знімати напругу в задній частині ніг; поза «кобри» і поза «човна» – покращують функціонування травної, дихальної та репродуктивної систем, надає гнучкість і зміцнює хребет, покращує зір: «місток» (полегшений варіант) – покращує функціонування щитоподібної залози, полегшує біль в спині і знімає втому, збільшує прилив крові до голови; поза «лебедя» – зміцнює м'язи спини, ніг і плечей, особливо корисно для попереку, масажує внутрішні органи, покращує кровопостачання спинного і головного мозку; поза «немовляти» – розтягує і тонізує хребет, даючи можливість розслабити м'язи шиї і верхньої частини спини; поза «балерини» і поза «балерини» з

нахилом – зміцнює поперековий відділ, надає гнучкість і силу стегон, покращує поставу, знімає напругу в м'язах верхньої частини спини, підвищує здатність до концентрації і самовладання [10].

Для поліпшення зору і зміцнення м'язів очного яблука, а так само для профілактики очних захворювань рекомендуємо виконувати різні вправи для очей: «змінний огляд», колові рухи очима, центральна фіксація погляду, часте моргання протягом 20 с., обертання, переклад фокусування кута зору, ідеомоторні вправи із закритими очима, в поєднанні з періодами затримки дихання, в будь-яких спокійних позах, наприклад, поза «героя». Також в заключній частині заняття ми використовуємо статичний стретчинг.

Розроблена методика дозволяє – використовувати індивідуальний підхід при підборі засобів і методів фізичного виховання. Це дає можливість знайти оптимальний варіант тренування, як для підготовлених студентів, так і для студентів з незначними відхиленнями в стані здоров'я, але мають можливість і бажання займатися в загальних групах по фізичній підготовці.

В кінці нашого дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Розроблено авторська система індивідуалізації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, яка була застосована в експериментальних групах студентів. Вона складається з двох напрямків: 1 – розподіл студентів зі спортивних спеціалізацій відповідно до їх індивідуальних особливостей; 2 – індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання в кожній секції.

2. Розподіл першокурсників зі спортивних спеціалізацій проводилося із застосуванням авторських програм психофізіологічного тестування і урахуванням даних факторного аналізу переважно розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей студентів різних спортивних спеціалізацій. Крім того, в експериментальних групах заняття з фізичного виховання в кожній спортивній секції будувалися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: в секціях волейболу, баскетболу та футболу враховувалася схильність студентів до певного ігрового амплуа, в секції аеробіки враховувалася індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження і характеру вправ, в секції важкої атлетики враховувалася прихильність студентів до різних режимів силових навантажень (розвитку силової витривалості, вибухової сили, максимальної сили).

3. Для визначення схильності студентів до певної спортивної спеціалізації були побудовані шкали оцінок ступеня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

Наше дослідження не передбачає вирішення даної проблеми в цілому, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді ЗВО.

Список використаної літератури

1. **Давыдов В.Ю.** Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. – 140 с.
2. **Зінченко В.Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
3. **Круцевич Т.Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. :Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. **Крючек Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. пособие / Е.С. Крючек – М.: Терра-спорт, 2001. – 64 с.; ил. – (Библиотечка тренера).
5. **Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С.27-31.
6. **Лисицкая Т.С.** Аэробика: Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: "Федерация аэробики", 2002. – Т. 1. – 232 с.
7. **Романова В.І.** Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне: МЕРУ, 2010. – 176 с.
8. **Сергієнко Л.П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с.
9. **Сиднева Л.В.** Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Т.С. Лисицкая. – Троицк: Тривант лтд, 2000. – 60 с.
10. **Трофимова О.В.** Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. – 194 с.

Фоменко О.В., Фоменко В.Х. Особливості побудови занять з аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів закладів вищої освіти

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості побудови занять вправам аеробіки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Це є ефективний засіб збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму. При використанні методики навчання вправам аеробіки на секційних заняттях зі студентами рекомендується дотримуватися особливості в послідовності виконання вправ та самостійним вивченням розроблених методичних рекомендацій.

Ключові слова: секційні заняття, аеробіка, фітнес-аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг.

Фоменко Е.В., Фоменко В.Х. Особенности построения занятий по аэробике с учетом индивидуальных особенностей студентов заведений высшего образования

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности построения занятий упражнениям аэробики с учетом индивидуальных особенностей студентов. Это эффективный способ сохранения и улучшения здоровья, повышение жизнедеятельности и жизнеспособности организма. При использовании методики обучения упражнениям аэробики на секционных занятиях студентам рекомендуется придерживаться особенностей в последовательности выполнения упражнений и самостоятельному изучению разработанных методических рекомендаций.

Ключевые слова: секционные занятия, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, стретчинг.

Fomenko O. V., Fomenko V. Kh. Features of building classes on aerobics, taking into account the individual characteristics of students in institutions of higher education

Among the new sports that have appeared in the world, more and more popular in our country that won such kind of sport as aerobics. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that have its strict rules and system events. A aerobics effectively provides studying the necessary level of motive activity which is the key to the normal functioning of organism, for strengthening of health and good feel.

Basic tasks professionally of the applied physical preparation of students are expounded in higher educational establishments. Exposed professionally functional and aesthetically beautiful orientation of physical education of students with the use of dancing aerobics of fitness. The complexes of dancing fitness-aerobics are offered which allow to perfect necessary professional qualities of students.

In this article the author considers methodological approaches to the learning of fitness-aerobics by the students of the high educational establishments. Classes of aerobics are analysed from the point of improvement of the students' motivation as regards physical and sports activities. Based on scientific works features of methods of teaching aerobics exercises, as one of the non-traditional types of gymnastics that harmoniously combines exercise with elements of dance are used to cope with tasks in the article. It is an effective means to maintain and improve health, improve life activity and staminas of the body. Students are recommended to follow the special features in the sequence of execution of exercises and independent study developed guidelines when they use the methods of teaching fitness-aerobics exercises on extracurricular classes.

Key words: sectional occupations, aerobics, fitness aerobics, step aerobics, stretching.