

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ПСМ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Х. Н. Симанович

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

Спортивная аэробика – это доступное средство физического воспитания, сочетающее в себе спортивные элементы с музыкальным сопровождением и хореографией.

Интерес к такой дисциплине, как спортивная аэробика, обеспечивается не только широтой распространения, но и доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности студентов, а также разнообразием форм и методов проведения. Также данный вид спортивной деятельности характеризуется согласованностью интеллектуальной и двигательной деятельности [2].

Преимущества занятий спортивной аэробики в высших учебных заведениях:

- высокая моторная плотность;
- высокая оздоровительная эффективность со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшение обменных процессов и снижение жирового компонента тела;
- эмоциональность занятий, музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание, доступность выполнения гимнастических, танцевальных и силовых упражнений;
- повышение физической подготовленности занимающихся, а именно уровня координационных способностей, гибкости, силы, выносливости;
- высокий интерес девушек к комплексам танцевальной аэробики, показательным выступлениям и соревнованиям по аэробике, что может являться средством формирования спортивной культуры;
- система увеличения и снижения физической нагрузки на основе темпа музыкального сопровождения, амплитуды движений, количества прыжковых и беговых упражнений, продолжительности выполнения основного комплекса [3].

Особую актуальность при изучении содержания спортивной аэробики приобретают требования, предъявляемые этим видом спорта к личности занимающихся, а также изучение их двигательных и специальных способностей. При сопоставлении этих показателей представляется возможным определить степень соответствия способностей, занимающихся требованиям этого вида спорта. Кроме того, разработка методики преподавания спортивной аэробики в учреждениях высшего образования способствует существенному повышению уровня развития двигательных способностей, положительно сказывается на спортивно-технических результатах и состоянию здоровья занимающихся [4].

Оптимальной структурой занятий ПСМ по спортивной аэробике является 3-х разовые занятия. В соответствии с задачами тренировки подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятий.

На занятиях по спортивной аэробике формируется положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, интересные и доступные упражнения); расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях; происходит приобщение к соревновательным формам аэробики (спортивная аэробика, фитнес-аэробика, показательные выступления); формируются основы оздоровления (аэробная физическая нагрузка, анализ двигательной активности, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента тела) [1].

В настоящее время существует большое разнообразие видов и направлений аэробики, которые имеют широкую сеть разветвлений и продолжают развиваться и дополняться.

Подводя итоги, можно сказать, что полученные на занятиях спортивной аэробики знания, умения и навыки помогут повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, также позволят значительно улучшить состояние здоровья и будут способствовать физическому развитию и воспитанию занимающихся.

Литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 389 с.
2. Ахмаева, И. В. Аэробика : методические рекомендации / И. В. Ахмаева. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2011. – 51 с.
3. Евменчик, А. А. Средства оздоровительной физической культуры : методические материалы / А. А. Евменчик, И. В. Евменчик, О. Ю. Лединская. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 196 с.
4. Шутова, Т. Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2017. – С. 116–122.