

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИИ ПО АЭРОБИКЕ В КАЗНУ

Спорт - источник здоровья и силы, это не просто увлечение десятков тысяч людей, а целый образ жизни. Спорт - это воплощение силы, красоты, здоровья и устремленности духа к новым вершинам. Именно поэтому спорт приобретает все больше приверженцев, все большую важность и значение в обществе, особенно среди молодежи. Занятия спортом сегодня все больше и больше входят в моду, и, приходя в спортивный зал, порой, многие теряются от разнообразия спортивных дисциплин, которые нам предлагают. Например, аэробика – термин знакомый всем и который интерпретируется по-разному.

Аэробика — это выполнение самых разных физических упражнений в сопровождении музыки. Польза аэробики несомненна: регулярные занятия помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют развитию эластичности кожи и мышц, активизируют обмен веществ. Благоприятное воздействие наблюдается и на нервную систему, а также на общее состояние организма.

Аэробика — это ключ к здоровому сердцу и реальный шанс дольше оставаться активными и полными сил.

В течение последнего десятилетия многочисленные данные о низкой физической подготовленности молодежи, а также неполная мобилизация средств физической культуры говорят о необходимости поиска новых путей повышения физической подготовленности студентов. Сейчас эффективность аэробики общепризнанна.

Аэробика — это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.

Польза, которую мы получаем от занятий аэробикой, не сводится только к потере лишних килограммов; она крайне важна для нашего организма и уменьшает риск возникновения различных заболеваний:

Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляется сердечная мышца, сердце становится более выносливым;

Помогает поддерживать вес в норме;

Снижает риск возникновения сахарного диабета, ожирения и сердечных заболеваний;

Увеличивает хороший холестерин и сокращает плохой холестерин;

Улучшает транспортировку кислорода, увеличивает вентиляцию легких, вырабатывает правильное дыхание, повышает выносливость человека;

Стимулирует выделение эндорфинов;

Улучшает качество сна;

Развивает мышцы, делая их более сильными и эластичными;

Снижает риск развития различных хронических заболеваний, например, сердечных заболеваний или гипертонии;

Поднимает настроение, помогает избавиться от депрессии и справиться со стрессом;

Повышает работоспособность организма;

Укрепляет костную систему;

Улучшает кровоснабжение и циркуляцию крови;

Предупреждает риск возникновения раковых заболеваний;

Меняет отношение к жизни, делая ее более яркой и красочной;

Продлевает жизнь, делает вас здоровыми и счастливыми.

В нашем ВУЗе занятия аэробикой проводятся более инновационным способом. Этот способ обусловлен комбинацией всех видов аэробики. В обязательном порядке используем «Классическую аэробику». Это наиболее известный и довольно распространенный вид аэробики. Он подразумевает вариации и сочетания таких базовых

элементов, как махи, прыжки, подскоки, пробежки. Тренировки проводятся под музыку. Также проводятся занятия по «Степ-аэробике». Базовый элемент – шаги, для занятий необходима специальная степ-платформа. В разновидности аэробики входит и «силовая аэробика». Она подразумевает упражнения с силовыми нагрузками. Используем такие вспомогательные атрибуты, как гантели и лёгкие штанги. «Танцевальная аэробика» подразумевает сочетание аэробики и элементов танца. В свою очередь данное направление делится на несколько подвидов: джаз-аэробика, латина-аэробика, сальса-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, ретро-диско, боди-балет. «Фитбол-аэробика» отличается она тем, что для тренировок используется специальный гимнастический мяч – фитбол.

Также имеются и некоторые другие виды аэробики. Например:

Спортивная аэробика сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, танцев и базовой аэробики.

Велоаэробика. Тренировки проводятся на велотренажёрах. Кроме того, во время занятий имитируются подъёмы, спуски и повороты.

Йога- аэробика– это сочетание аэробики и йоги (аэробные нагрузки и растяжки и расслабления).

Босу-аэробика. Тренировки проходят на специальной платформе-полусфере с воздухом.

Боевая аэробика – это сочетание элементов различных видов борьбы и аэробики.

Флекс-аэробика развивает гибкость.

Слайд-аэробика – это комплекс упражнений, проводимых на специальной скользящей дорожке – слайде.

Микс-аэробика сочетает в себе элементы нескольких разновидностей аэробики.

Также уроки аэробикой носят комбинированный характер, четко виден переход от низкоударных упражнений низкой частоты к высокоударным упражнениям высокой частоты.

Урок состоит из:

Разминки;

Аэробной части;

Стретчинга (упражнений на растягивание).

Длительность урока составляет 60-80 минут. Именно такое время считается наиболее эффективным на наш взгляд. Занимая 17—20 % всего времени учебного занятия. Оставшееся время отдается упражнениям, входящим в программу по физическому воспитанию (спортивная игра, плавание, занятия в тренажерном зале и т. д.). Урок аэробике в нашем ВУЗе проходит под музыкальное сопровождение и имеет танцевальную направленность. На наших уроках используется структурный метод конструирования программы.

В структурном методе программа готовится заранее, разрабатываются комбинации, состоящие из различных аэробичных шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие программы повторяются в течение определенного цикла занятий. Но иногда на уроках аэробики используется спонтанный метод. При этом методе широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов. При таком методе студентки с удовольствием выполняют новые варианты движений на уроке. В основном такой метод используется для хорошо физически подготовленных студенток с высоким уровнем координации.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

Постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

Увеличение температуры тела;

Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;

Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;

Повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

Постепенно снизить процессы в организме;

Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкому к исходному.

Необходимо отметить, что оптимальным пульсом для занятия аэробикой составляет 140—160 ударов в минуту. Именно при таком пульсе достигается наибольший эффект тренировки.

Аэробикой в нашем ВУЗе занимаются студентки 1—2 курса. Особенный интерес проявляют студентки и первого, и второго курса. Это объясняется тем, что девушки в основном набирают вес, а аэробика по нашему мнению лучше других видов помогает скорректировать фигуру.

Инновационная аэробика предлагает оптимальную нагрузку, с постоянной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении достаточно длительного времени.

#### Заключение

На начальном этапе занятий аэробикой у студенток нашего ВУЗа был достаточно низкий уровень физического развития. Инновационное применение занятий аэробикой улучшили физическую подготовленность студенток нашего ВУЗа.

Произошло улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, ЧСС снизилась с 75 до 71 удара в минуту, средняя масса тела уменьшилась с 61 кг до 58 кг. Учитывая доказанную эффективность предложенного комплекса инновационной аэробики рекомендуется вводить занятия аэробикой во всех высших учебных заведениях.

#### Литература:

Е.С. Крючек, «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», С-Петербург, 1999 г.

Ритмическая гимнастика. Методические рекомендации для тренеров. — Брянск, 1985 г.

Ростова В.А., Ступкина М.О., «Оздоровительная аэробика» — 2003 г.

Яных Е.А., Захаркина В.А. Аэробика дома. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 175 с.