ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗҰУ-ДА БІЛІМ АЛАТЫН СТУДЕНТТЕРГЕ АЭРОБИКА БОЙЫНША ЖАТТЫҒУЛАР ЖҮРГІЗУ ӘДІСНАМАСЫ.

Ларионова О.П., Романова О.В., Синельникова Г.А.

Ұлт денсаулығы – қоғамының әлеуметтік тұрақтылғын анықтатын экономикалық, саяси категория. Елдің еңбек потенциалы, қорғанысты ұйымдастыруға қабілеті, сонымен қатар, болашақта дені сау ұрпақ қалдыру тікелей денсаулыққа байланысты болып табылады. Сонымен, аэробика бойынша жаттығуды кіріктіру әл-Фараби атындағы Ұлттық Университетте білім алатын студенттердің денсаулығы мен өміріне тиімді болып табылады.

Аэробика – музыка арқылы жүзеге асырылатын аэробтық жаттығулардар тұратын гимнастика. Қазіргі кезде «аэробика» терминімен келесілерді атайды: фитнес, ритмдік гимнастика, степ-аэробка, тай-бо, аква-аэробика, пилатес, функционалдық тренинг және т.б. Қазіргі таңда аэробика фитнестің өте кең таралған түрі. Яғни , «фитнес сөзі» белсенді өмір салтынында «формада болу» мағынасында қолданылады. Ол спортпен шұғылдану және дұрыс тамақтануды меңзейді. Аталған іс-әрекетті үйлесімді жүзеге асырса, соңында денсаулықты нығайтып, жақсы көңіл-күй береді. Сонымен қатар, аэробиканың келесі танымал түрлері бар:

*Степ-аэробика* – степ-платформаны қолдану арқылы хореография элементтерімен қадам жасау. Аталған жаттығуларда гірлер, боди-барлар, түрлі салмақтағы гимнастикалық таяқтартар қолданылады.

*Аква-аэробика* – мұндай жаттығулар үлкен және кішкентай бассейндерде жүзеге асырылады. Әдетте судың қарсы келуін арттыратын арнайы құрылғылар қолданылады. Су – жаттығу жасауға қолайлы отра. Себебі, ол қосымша кедергі туындатады, алайда бұлшықеттерді және тамырларды жарақаттамайды, денені шынықтырады, икемділікті жақсартады, бұлшықет пен байланыстарды созады, артық калорияны жояды, жарақаттан кейін қалпына келуге септігін тигізеді, барлық жастағы адамдар мен жүкті әйелдерге де пайдалы болып келеді.

*Пилатес* – тіреу-қозғалтқыш аппараттың нығаюы, қайтадан қалпына келуіне арналған жаттығулар.

*Функционалдық тренинг* – өмірдегі физикалық белсенділік, қолдағы ауыр сөмкемен баспалдақпен көтерілу, терезелерді жуу және т.б.

*Ритимикалық гимнастика* – физикалық жаттығулардың көп адам қатысатын түрі – бұл бір-бірінен кейін дәлме-дәл қайталанатын жаттығулар жүйесі.

Ритмикалық гимнастика – адамдарың демалуы мен тәрбиеленуіндегі керемет құрал болып табылады.

*Слайд* – бөксе жағындағы майлардан арылғысы келетін әйелдерге ең тиімді аэробика түрі. Тәннің негізгі бұлшықеттерінің нығаюына қызмет етеді.

*Памп* – тәннің коррекициясы мен бұлшықеттердің реттелуіне бағытталан болып келеді.

*Тай-Бо* – стресстің алдын алу, көңіл-күйді көтеруге, жүректің жұмысын қалпына келтіруге, жалпы өзін-өзі жақсы сезінуге септігін тигізетін аэробика түрі.

*Бокс* – аэробика және каратэ – сіздің тәніңіз әдемі болуы үшін арналған.

*Кик* – күштік төзімділік, икемділік және координацияны жақсартуға арналған. Бұлшықеттердің иілгіштігін және күшін арттыруға қажетті болып табылады.

*Тай-Кик* – тері астындағы майларды мүлдем болдырмауды қалайтындарға арналған аэробика түрі.

*Спилинг* немесе *сайкл рибок* қол мен аяқ бұлшықеттерін, ішті қатайтады. Артық салмақты тастауға септігін тигізеді.

*Фитбол-тренинг* арнайы допты қолдану арқылы жүзеге асырылатын түрлі іс-әрекеттерді және статикалық қалыптарды білдіреді. Арқа, бөксенің бұлшықеттеріне, омыртқаға, негізгі бұлшықет топтарына оң әсер береді.

Аэробика барлығына қол жетімді, жоғары тиімді және эмоционалды болып табылады. Аэробикамен жаттығып, оны жүрумен, жүзумен, спорттық ойындар үйлестіретін болса жақсы физикалық форма алуға, зат алмасуды жақсартуға, түрлі ауруларға деген иммунитетті күшейтуде, жүрек-қан тамырларын, тыныс алу жолдарын нығайтуда, ағзаның басқа да мүшелеріне оң әсерін тигізуге көмектеседі. Салмақты қалпына келтіреді, тәнді жақсы қалыптастырады, адам өзін-өзі жақсы сезінетін болады, жүйке-жүйесін жақсартады. Аталған кешенді жаттығулар күш, сапа-төзімділік сияқты қасиеттерді дамытуға да септігін тигізеді.

Аэробиканың негізгі мақсаты адамдардың тек денсаулықтарын қамтамасыз ету емес, сонымен қатар, олардың еңбекке деген қабілетін ояту және әлеуметтік маңызды етіп қалыптастыру. Аэробиканың адам денсаулығына оң әсер ететін әсерлері музыка мен қозғалыс, және олардың өзара үйлесімділігі арқылы қамтамасыз етіледі. Дәл осы сипаттамалары арқылы ол халықтың ішінде кең таралған болып табылады.

Аэробика жаттығуларының типтері таңғы, өндірістік гимнастика, денсаулық топтарындағы жаттығулар, спорт түрлері бойынша секциялардағы жаттығулар. Жаттығуларды таңдау және олардың сипаты жаттығушының физикалық дайын болуы мен оны жүзеге асыру уақытына байланысты болып келеді. Физикалық жаттығулармен жиі шуғылдану бұлшықеттердің көлемін ұлғайтып, олардың күштірек етеді, олардың иілгіштігі арта түседі. Қозғалыс бұлшықеттер жабысып тұрған сүйектердің формасы мен дамуына әсер етеді. Физикалық жаттығуларды жасау барлық қозғалыс аппараттына оң әсерін тигізіп, адамның жасына байланысты болатын дегенеративтік өзгерістерге төтеп береді. Сүйек жабынының миниралдануы артып, ағзадағы кальцийдің мөлшарі арта түседі. Бұл остеопорозаның дамуына төтеп береді. Тамырларға лимфаның келуі артып, бұл астроз бен остеохондрозды емдеудің ең тиімді түрі болып саналады. Тыңдаушыларды дозалау қағидалары және өзін өзі басқару ережелерімен таныстырып, музыкалық үйлесімділікті таңдауда тиімді ақыл-кеңес беру керек. Жаттығулар кешенін таңдауда да тиімді ұсыныстар жасай білу керек.

Қазіргі таңда қозғалыс белсенділігінің танымал түрі – емдік аэробика. Қазіргі таңда емдік аэробика фитнесклубтарда, спорттық және жаттығу-емдеу кешендерінде тиімді даму үстінде. Айта кететін жайт, аталған мекемелердің көпшілігі жақсы материалдық-техникалық базамен жарақтандырылған және аэробикамен жаттығудың тиісті құрылғыларына сай болып табылады. Емдік аэробиканың ірі және көлемді диапазондағы әдістері мен тәсілдернің болуы жаттығушының түрлі контингентерімен жұмыс істеуге мүмкіндік береді. Балалармен, ересектермен және жасөспірімдермен жаттығулар түрлі арнайы және кешенді бағдарламалар арқылы жүзеге асырылады. ол өзіне түрлі емдік аэкробика бағыттарын (классикалық аэробика, степ-, фанк-, аква-, памп-, латын-аэробика, аэробоксу, слайд-аэробика және т.б.). Аэробика бойынша фестивальдар, конкурстар, жарыстар және басқа да іс-шаралар жүзеге асырылады. Аталғандардың барлығы физикалық-спорттық жаттығудың осы түрін танымалдандыруда өз септігін тигізеді. Алайда аталған мекемелер барлық жаттығуға құлшынысы бар адамдары қамти алмайды. Емдік аэробиканың дамуына білім беру мекемелеріндегі дене шынықтыру-емдік жұмыстарда аталған бағытты пайдаланумол септігін тигізеді.

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінде аэробика бойынша жаттығулар 2003 жылдан бері қарай жүргізіле бастады. Топқа таңдап алу аэробикамен айналысуға ниеті бар барлық адамдар арасында жүзеге асырылады. Таңдау кезінде келесілер ескеріледі:

* қозғалуға қабілетінің болуы;
* денсаулығында мін болмауы.

Жаттығулар аптасына екі рет кесте бойынша жүзеге асырылады. сонымен қатар, 1 семестрдің соңында аэробикамен жаттығатын студенткалар таңдалынып алынған спорт түрі бойынша норматив тапсырады.

Норматив келесілерден тұрады:

* пресстегі жаттығулар (1 минутта қанша рет жасайтыны)
* аэробка бойынша кешен.

2 семестрдің соңында қорытынды норматив болып аэробикамен айналысатын студенттердің Алматы қаласының ЖОО-ның қатысуымен өтетін "Аэробика фестивальіне" қатысуы саналады. Жаттығулар барысында аэробиканың басқа да түрлері бойынша, билеу аэробикасы бойынша шаралар жүзеге асырылады:

* sity-gam
* street-gam
* Funk-аэробика
* Латино
* Афро-аэробика

Аэробиканының тиімді жақтары ретінде оның денсаулыққа пайдалы және салмақты қалпына келтіріп, одан ары қарай салмақты қалыпты деңгейде сақтап тұруына септігін тигізетінін атап көрсетуге болады. Қорытынды: Аэробика әйел жынысты адамдар арасында қазіргі таңда өте кең таралған спорт түрі. Қазіргі кезде адамдардың денсаулығының нашарлауына ескеретін болсақ, Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-да аэробика бойынша жаттығулар жүзеге асыру заман талабы болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Автюович М. Красота требует жертв // Гимнастический мир. 2000. № 2.
2. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
3. Андерсян К.Б. Моделеирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. Дис.... канд.пед.наук. М.: РГАФК, 1996. 23 б.
4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе, М.:Сов, композитор, 1980. 176 б.
5. Бабушкин Г.Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов //Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С. 5-39.
6. Бабушкин Г.Д., Двоеглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физкультурного вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической културы. 1994. №3-4. С. 11-13.
7. Базарова Н.П. Классический танец. Л.: Искусство, 1984. 199 б.