

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ УРОКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

*Л.М. Платонова, доцент кафедры физической культуры БНТУ,
кандидат философских наук*

*И.В. Дразина, доцент кафедры физической культуры БНТУ, кан-
дидат педагогических наук*

*Е.А. Кузмицкая, старший преподаватель кафедры физической
культуры БНТУ*

Трёхчастная структура урока оздоровительной аэробики (подготовительная, основная и заключительная часть) – является общепризнанной [1]. Однако, в виду многообразия средств аэробики и её динамичного развития, особенностей различных типов урока, континуумом педагогического мастерства (от начинающего до международного класса), изучение особенностей структуры занятий современной аэробики актуально для практики физического воспитания.

Педагогическое наблюдение и анализ практики и мастер–классов ведущих специалистов (по материалам международных семинаров и конвенций), практики проведения уроков аэробики в вузе, изучение литературы позволяют выявить некоторые особенности элементов структуры урока современной аэробики и их некоторую недооценку в практике физического воспитания.

Подготовительная часть состоит из двух структурных элементов собственно разминки и стретчинга небольшой амплитуды. Несмотря на небольшую длительность (2 – 4 минуты), стретч позволяет более эффективно подготовить к работе соответствующие мышечные группы и физически и психологически гармонизировать переход к основной части.

Основная часть обычно состоит из аэробной и силовой. Аэробная часть, в свою очередь, состоит из трёх ступеней: аэробная разминка (3 - 10 мин.), аэробный пик (15 - 20 мин.), и первая аэробная заминка (2 - 5 мин.) [1]. Но анализ практических материалов (программ) аэробики международного класса (конвенции «Планета фитнес», «World class», «Reebok» и др.) позволяет выявить не трёх, а четырёх ступенчатую структуру аэробной части. А именно: аэробная разминка, целевая зона нагрузки, аэробный пик, первая аэробная заминка.

В такой интерпретации, пиковая зона ЧСС всегда имеет место быть в современной аэробике международного класса. Для студенческой возрас-

тной группы (и интенсивности нагрузки 60% – 90% от макс. ЧСС) оптимальный пиковый пульс составляет 140 – 180 уд./ мин. [1]. Эта зона обладает не только тренировочным, но и эмоциональным, психогигиеническим эффектом, т.к. при интенсивной нагрузке, в организме увеличивается выработка гормонов «счастья» (эндорфинная группа), в частности норэпинефрин [2], серотонин, дофамин [3] и др.

Первый, в частности, способствует устранению депрессии, повышает эмоциональный тонус, порождает чувство оптимизма, благополучия (что длится около 24 час.) [2]. Кроме того (как показали исследования), при физической нагрузке улучшается память, способность к обучению, стимулируется умственная деятельность и ясность сознания [4], что трудно переоценить. Вместе с тем, пиковая зона сложный инструмент педагогического мастерства.

Здесь, непреложна как закон, первая аэробная заминка (и в её конце опять стретч). Это важнейшее условие техники безопасности, позволяющее избежать резкого перепада ЧСС (мягко снизить нагрузку). Содержание первой заминки - любые (целесообразные, интересные, эмоционально окрашенные), снижающиеся по интенсивности и координационной сложности, базовые или танцевальные движения, плюс опять неглубокий стретчинг. Первая заминка (её значимость и содержание) иногда недооцениваются. Во избежание обыденности и примитивизации, этот сегмент основной части урока важно продумывать.

В аэробной части наблюдается разнообразие средств: не только классическая аэробика, но танцевальная, степ (базовый, танцевальный, интервальный), средства тай - бо, интервальная тренировка и др.

Обычно, в основную часть урока входит и партерная (силовая) часть (укрепление основных мышечных групп в положении сидя и лёжа). Практика показывает, что после блока заданий на конкретные мышечные группы, для снятия возможной закрепощенности мышц, хорошего самочувствия, быстрого восстановления и развития гибкости целесообразно использовать «промежуточный» стретч для этих же мышечных групп.

В случае комбинированного урока (для обогащения опыта и образованности в сфере физической культуры, повышения интереса к занятиям, их новизны), в структуре основной части может быть больше предметов.

В заключительной части (общей заминке) используются танцевальные низко ударные движения низкой интенсивности, глубокий стретч, движения для отдыха, дыхания, расслабления. Идеальным вариантом и высшим пилотажем считается их соединение в единую эстетическо-эмоциональную композицию.

И так, особенностями структуры урока современной аэробики являются:

- большая сложность и многослойность каждой части урока;
- широкий спектр разнообразных (и танцевальных) средств во всех частях урока;
- наличие пиковой аэробной зоны ЧСС;
- особая роль первой заминки после аэробной части в регулирования нагрузки;
- универсальное использование стретчинга (в разминке, после аэробной части, в промежутке между силовыми заданиями, в заключительной части) и др.

Всё это гармонизирует, разнообразит занятия, повышает их интеллектуальную и эмоциональную насыщенность (недостаточность которых иногда наблюдается в практике физической культуры), позволяет точнее регулировать нагрузку, и, следовательно, более эффективно решать задачи урока и физического воспитания посредством современной оздоровительной аэробики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие. /В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.
2. Кошелева О.Г. Система самостоятельных занятий в аспекте режима работы учащегося / Г.О. Кошелева. В кн.: Одарённые дети: подготовка к реализации в профессиональной деятельности. - М.: «Академия естествознания», 2014.
3. Джон Медина. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям /Д. Медина. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фарбер», 2014. – С. 13.
4. Шарма Р. Книга здоровья от доктора, который знает секреты молодости. / Р. Шарма. (Оксфорд). Перевод Ю.М. Васильева. – М.: АСТ, 2015.