

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>

2017, Том 5, номер 6 (ноябрь – декабрь) <https://mir-nauki.com/vol5-6.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN617.pdf>

Статья опубликована 18.11.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/02PDMN617.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 37

Коричко Юлия Валентиновна

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Россия, Нижневартовск
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: korichko_nv@mail.ru

Галеев Альберт Ринатович

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Россия, Нижневартовск
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: albert_2905@mail.ru
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=740626

Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях

Аннотация. На современном этапе развития образования активно внедряются разнообразные современные фитнес-технологии, в частности, к наиболее популярным видам относится оздоровительная аэробика, которая привносит своеобразную новизну в систему физического воспитания. В данной статье приведены данные об особенностях применения комплексов аэробики на различных физкультурно-оздоровительных занятиях. Использование комплексов упражнений аэробики, исполняемые под современную танцевальную музыку приводит к адекватному увеличению показателей физической нагрузки. Включение комплексов аэробики в программу по физическому воспитанию позволяет расширить возможности используемых движений в рамках часов, которые отводятся на уроки физической культуры в школе. Рассмотрены варианты применения комплексов аэробики, определены показатели физической нагрузки на занятиях, представлены результаты хронометрирования, общей и моторной плотности уроков физической культуры в школе. Нами определено, что показатели физической нагрузки соответствуют нормам, приведенных в научно-методической литературе. В комплексы аэробики были включены разнообразные упражнения, которые оказывали благотворный физиологический эффект на школьников, в частности, в зависимости от темы урока и вида двигательной активности были определены наиболее эффективные способы проведения общеразвивающих упражнений.

Ключевые слова: аэробика; фитнес-технологии; физическое воспитание; варианты применения комплексов упражнений аэробики; показатели физической нагрузки; общая и моторная плотность

В настоящее время особое значение приобретает укрепление и поддержание физического здоровья, формирование здорового образа и стиля жизни школьников.

Неблагоприятные климатические условия районов, приравненных к условиям Крайнего Севера, оказывают негативное воздействие на состояние здоровья школьников различного возраста. Необыкновенную популярность у школьников приобрели занятия многообразными видами фитнеса [6, 9, 11]. В настоящее время в системе школьного образования активно внедряются большое количество современных технологий, методик и оздоровительных программ. К наиболее креативным и современным, относятся фитнес-технологии, алгоритм которых возможно логично применить в школьном учебном процессе [2, 3].

Общепризнано, что режим учебного дня современных школьников характеризуется гипокинезией, которая неблагоприятно сказывается на формирование многих функций растущего организма. Одним из направлений увеличения двигательной активности школьников является обоснованное повышение физических нагрузок на уроках физической культуры в школе. В настоящее время важнейшими критериями, позволяющими оценивать величину физической нагрузки на уроках физической культуры в школе, являются показатели общей и моторной плотности. Повышение физиологического эффекта от уроков физической культуры должно быть обеспечено рациональным варьированием физической нагрузки по степени интенсивности двигательных действий [1, 2, 4, 6, 7].

Показателями моторной плотности, возможно, варьировать в широких пределах. Так, на уроках физической культуры с образовательной направленностью, особенно когда школьники овладевают новым материалом, где немало времени уходит, на показ и рассказ изучаемого двигательного действия, моторная плотность может быть и ниже 50 %. Общая плотность грамотно продуманного урока физической культуры должна быть близка к 100 % [2, 5, 8, 9, 10].

В настоящее время, изучение предметной области «Физическая культура», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО) должно обеспечивать усвоение умений осуществлять подбор многообразных двигательных действий, регулировать показатели физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий с многообразной функциональной направленностью. С учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, грамотно планировать содержание этих занятий, эффективно включать различные двигательные действия в режим дня современного школьника.

Учителям физической культуры нужно расширять опыт организации и мониторинга физического развития, а также физической подготовленности школьников. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, посредством применения стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Предопределять индивидуальные режимы физической нагрузки, строго контролировать направленность её влияния на организм во время самостоятельной двигательной активности с различной целевой ориентацией.

Известно, что применение комплексов упражнений аэробики, исполняемые преимущественно поточным способом под музыкальное сопровождение на уроках физической культуры, ведет к адекватному повышению показателей физической нагрузки. Включение комплексов аэробики в программу по физическому воспитанию позволяет расширить возможности используемых движений в рамках часов, которые отводятся на уроки физической культуры в школе.

Нами были разработаны варианты использования комплексов различных видов аэробики на уроках физической культуры для школьников средних классов.

Вариант А: использование комплексов аэробики в подготовительной части на уроке физической культуры в течение всего учебного года. В зависимости от темы урока и вида двигательной активности был определен способ проведения упражнений. Так, при проведении

комплексов аэробики в подготовительной части использовался поточный способ проведения занятий. Для более эффективного проведения уроков физической культуры с элементами различных видов двигательной активности, включенные в школьную программу по физическому воспитанию применялись различные способы проведения общеразвивающих упражнений, таких как, поточный, проходной и т. д.

Специфика обучения элементов аэробики отражается в реализации основополагающих дидактических принципов. Они свойственны отдельным сторонам учебного процесса в школе, тесно связаны между собой и дополняют друг друга, а их реализация в единстве позволяет успешно осваивать двигательные действия.

Используя поточный способ проведения упражнений, на школьных физкультурных занятиях применяются следующие хореографические методы для создания двигательных композиций под музыку:

- «Метод музыкальной интерпретации». При применении данного метода все двигательные действия базируются на основе конкретного музыкального произведения. Темы взаимосвязаны с различными частями занятия аэробикой, и оформлены определенным музыкальным характером.
- «Хореография фристайл» обуславливается наличием импровизационных и креативных упражнений под музыкальное сопровождение. В зависимости от жанрового музыкального наполнения модифицируются вариации разнообразных двигательных действий.
- «Бэйс хореография». Этот метод предназначен для воспитания и развития координации движений. Взаимодействие элементов аэробики базируется на одну-две восьмерки, состоящих из традиционных базовых шагов. Временной период исполнения восьмерок остается стабильным, возрастает лишь координационная сложность двигательных действий.

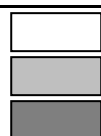
Вариант Б: уроки физической культуры с использованием комплексов аэробики в основной части урока физической культуры. Комплексы аэробики проводились по 5-15 минут на каждом уроке в течение всего учебного года. Количество минут и наполнение комплексов разнообразных движений изменялось в зависимости от типа и направленности занятия.

Вариант В: использование комплексов аэробики по 45 минут на протяжении нескольких уроков физической культуры в целом, в комплексы включались многообразные элементы аэробики, подобранные с учетом повышенной сложности, объема и интенсивности.

Результаты регистрации изменения показателей физической нагрузки у школьников 5-7-х классов подтверждают адекватное увеличение интенсивности занятий и моторной плотности ($P < 0,05$). Результаты проведения хронометрирования уроков физической культуры с использованием комплексов аэробики свидетельствуют об увеличении показателей моторной плотности. Однако, превышение нормативных границ моторной плотности на уроках с использованием комплексов аэробики не наблюдалось. Анализируя результаты наших исследований, нами выявлено, что показатели моторной плотности достоверно повысились за счет сокращения времени, отводимого на лишние, неоправданные действия и перемещения на протяжении урока физической культуры.

При анализе пульсовой кривой уроков физической культуры с использованием комплексов аэробики нами выявлено, что показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) адекватно повышаются, так как в комплексы аэробики были включены такие упражнения, которые оказывали благотворный физиологический эффект на школьников (рис. 1).

Показатели	Урок физической культуры без применения комплексов аэробики	Урок физической культуры с использованием комплексов аэробики в подготовительной части	Урок физической культуры с использованием комплексов аэробики в основной части	Урок с применением аэробики на протяжении всего урока
5-е классы				
Показатели частоты сердечных сокращений				
Моторная плотность				
Концентрация внимания				
6-е классы				
Показатели частоты сердечных сокращений				
Моторная плотность				
Концентрация внимания				
7-е классы				
Частота сердечных сокращений				
Моторная плотность				
Концентрация внимания				



– различия до и после эксперимента недостоверны ($P > 0,05$)

– достоверный прирост в группе ($P < 0,05$)

– различия между экспериментальной и контрольной (урок физической культуры без применения комплексов аэробики) группами достоверны ($P < 0,05$)

Рисунок 1. Показатели эффективности использования различных вариантов комплексов аэробики на уроках физической культуры в 5-7 х классах (составлено авторами)

Таким образом, необходимо отметить, что при подборе разнообразных движений в комплексы аэробики на уроках физической культуры в школе и вариантов их применения, нужно учитывать множество факторов и условий, относящихся к возрастным особенностям школьников и уметь варьировать показателями физической нагрузки на уроках физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. 2002: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс. – С. 47.
2. Вайнбаум, Я. С. 1991. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение. – 64 с.
3. Виру А. А., Юрисмяэ Т. А., Смирнова Т. А. 1988. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт. – 42 с.
4. Годик, М. А., 1980. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт. – 136 с.
5. Голенко, А. С. 1986. Соотношение компонентов физической нагрузки на уроках физической культуры // Физкультура в школе. – № 6. – С. 20-21.
6. Коричко, Ю. В. 2000. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5-7-х классах. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Омск, 215 с.
7. Крючек, Е. С. 2001. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-спорт: Олимпия – Пресс, – 61 с.
8. Назаренко, Л. Д. 1999. Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. – N 8. – С. 48-53.
9. Пащенко Л. Г., Красникова О. С., Коричко Ю. В., Полушкина Л. Н. 2014. Использование современных педагогических технологий учителями физической культуры в профессиональной деятельности. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. № 3-2. С. 238-241.
10. Пшеничникова, Г. Н. 2009. Аэробика в школе: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко. – Омск. – 256 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. 2013. Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 288 с.

Korichko Yulia Valentinovna

Nizhnevartovsk state university, Russia, Nizhnevartovsk
E-mail: korichko_nv@mail.ru

Galeev Albert Rinatovich

Nizhnevartovsk state university, Russia, Nizhnevartovsk
E-mail: albert_2905@mail.ru

The efficacy of a variety of exercises, aerobics in fitness classes

Abstract. At the present stage of development of education, actively introducing a variety of modern fitness technology, in particular to the most popular species is health aerobics, which brings a kind of novelty in the system of physical education. This article provides data on the use of complexes of aerobics at various fitness classes. The use of exercises of aerobics, performed by modern dance music leads to an adequate increase in physical activity. The inclusion complexes of aerobics in the program in physical education allows you to expand the capabilities of the movements within the hours allocated for physical education lessons in school. The options considered the treatment of aerobics, determined indicators of physical activity in the classroom, the results of timekeeping, General and motor density of the physical education lessons at school. We determined that the indicators of physical activity meet the standards set in the international scientific literature. In the complexes of aerobics has been included a variety of exercises that have provided beneficial physiological effect on pupils, in particular, depending on the lesson topic and type of motor activity was determined as the most effective ways to conduct General developmental exercises.

Keywords: aerobics; fitness technology; physical education; applications of complexes of moderate aerobic physical load; General and motor density