

УДК 796.01 (082)  
ББК Ч 511.0 я 431  
П 78

**Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:** материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 марта 2013 г. / ФГАОУ ВПО «Рос.гос.проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 326-331.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Совгиря Татьяна Николаевна, старший преподаватель,  
Харун Елена Сергеевна, старший преподаватель,  
Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель,  
Национальный авиационный университет  
г. Киев*

**Аннотация.** В статье рассмотрена структура занятий по танцевальной аэробике в учебно-тренировочном процессе, а также ее интенсивность и влияние на организм студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** аэробика, физическая культура, структура, занятие, тренировочный процесс, программа.

**Abstract.** In the article the structure of classes in dance aerobics in the training process as well as its intensity and impact on the body of students.

**Index term:** aerobics, physical culture, structure, employment, training process, the program.

Аэробика как одна из современных оздоровительно-спортивных дисциплин уверенно вошла в систему физического воспитания и спорта. Появление танцевальной аэробики среди других средств физического воспитания была обусловлена ее эффективностью, привлекательностью и доступностью. Возможность решения одновременно многих задач по физическому воспитанию еще и в современном музыкальном сопровождении открыла для людей новое направление оздоровления, формирования красивого телосложения и возможность участия в соревнованиях самого высокого ранга.

Слово «аэробика» применимо к различным видам двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность, а определение его предложил известный американский врач Кеннет Купер. Происхождение этого слова идет от слова «аэробный», то есть с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Так, танцевальная аэробика – это научно обоснованная оздоровительная программа развития выносливости, силы гибкости и координации, основанная на насыщении организма кислородом. Под термином «аэробика», как правило, понимают ее танцевальную и гимнастическую формы, которые представляют собой длительные движения циклического направления с участием крупных мышечных групп, исполняющие под музыкальное сопровождение текущим методом.

В 1963 году была издана книга «Аэробика», в которой содержались основы этой тренировки, адаптированные для широкого круга читателей. Кроме того, Купер создал специальную систему таблиц, с помощью которых каждый человек независимо от возраста мог определить свое состояние и тот прогресс, которого он достиг с помощью аэробных упражнений, к которым относили бег, ходьбу, плавание и др.

Аэробика в современном виде возникла из доступных и привлекательных упражнений, которые пропагандировала американская актриса Джейн Фонда, выдерживая все рекомендации медиков относительно методики и содержания своих программ. Особая черта этой методики: «Не навредить», то есть все упражнения должны иметь только положительный эффект и давать определенный результат. Со временем появилась необходимость в выявлении лучшего инструктора по аэробике для руководителей клубов и клиентов. В ответ на эту необходимость американские супруги Кэтрин Ховард Шварц сформировали новый вид спорта – спортивную аэробику, который соответствует законам создания оздоровительных аэробных программ.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическое воспитание» в Национальном авиационном университете студенты должны *знать*: современные правила проведения соревнований по танцевальной аэробике, влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений по аэробике, требования здорового образа жизни до двигательного режима, питания, закаливания и гигиены тела и одежды;

*уметь*: постоянно поддерживать правильную осанку; применять полученные знания на занятиях по танцевальной аэробике; выполнять базовые элементы аэробики и их разновидности: с предметами, специальным оборудованием; шаги различных танцевальных направлений; связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации, подбирать музыкальное сопровождение в соответствии со стилем движений и в целом с композицией; проводить разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой; выступать в показательных выступлениях.

Значительное внимание в танцевальной аэробике уделяется ее аэробной части, основу которой составляют танцевальные движения на основе базовых шагов. Отчасти это встречается и на занятиях по классической аэробике, но непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики именно танцевального направления является использование соответствующей музыки и стилистическая целостность занятия.

Целью занятий по танцевальной аэробике является формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровления, структура и содержание которых позволяет решать триединую задачу физического воспитания:

- образовательные – приобретение знаний по физической культуре, необходимых для аудиторных и самостоятельных занятий по танцевальной аэробике; усвоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

- воспитательные – содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как: дисциплинированность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, воспитание координационных способностей;

- оздоровительные – содействие укреплению здоровья студентов, формированию и поддержания правильной осанки, профилактике заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышению умственной работоспособности, усвоению навыков формирования здорового образа жизни.

Как было сказано ранее, одной из задач танцевальной аэробики является оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым независимо от возраста и исходного состояния здоровья.

Занятия танцевальной аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, который занимается аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у человека ведущие малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение и ускоряется кровообращение. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

Во время занятий танцевальной аэробикой ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Спортивные физиологи давно установили, что физические упражнения способствуют положительно влиять на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них влияют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмен. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами и положительно влияют на настроение человека.

Активные занятия спортом, танцевальной аэробикой в том числе, являются залогом надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья духа и тела. Физические упражнения как средство активного отдыха восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость даже при наличии достаточного кровоснабжения.

При этом очень важно, чтобы комплекс аэробных упражнений был составлен с учетом конкретной цели тренировок и уровнем подготовленности студентов.

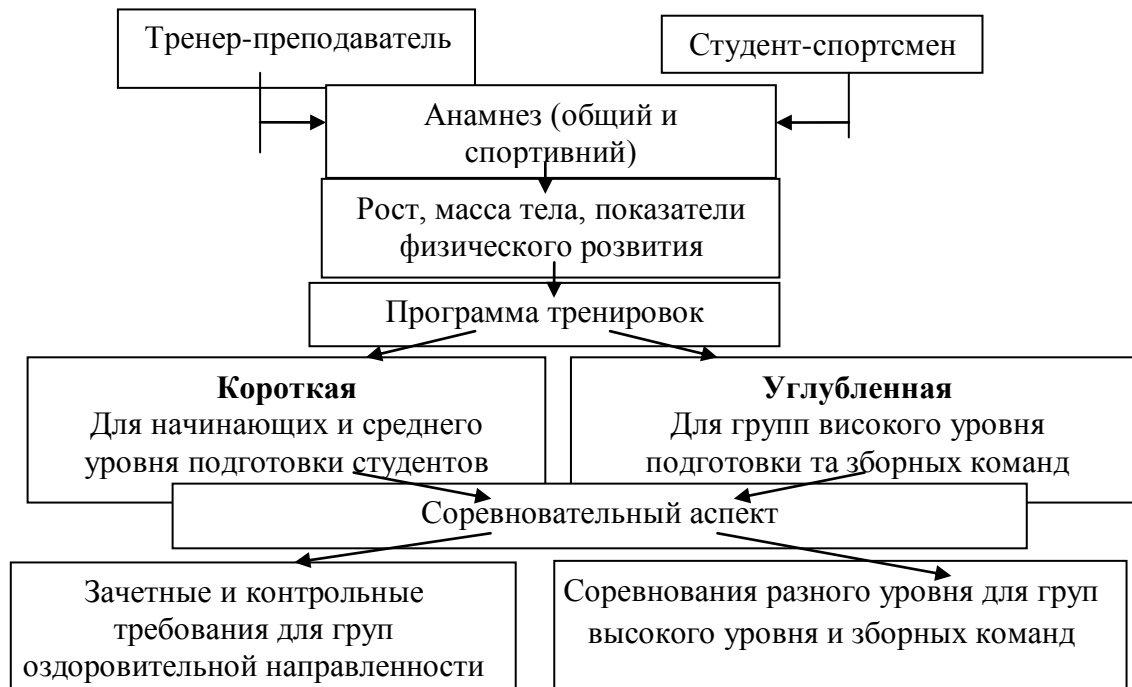
Кроме того, очень актуальным является вопрос о режиме тренировок. Это зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые характеризуются аббревиатурой ЧИВТ, где Ч – частота занятий, И – интенсивность, В – время (продолжительность) одного занятия, Т – тип тренировки. Наиболее оптимальная частота занятий – три раза в неделю, поскольку именно такое распределение нагрузок дает возможность организму полностью восстановиться (процесс может продолжаться до пятидесяти часов) и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю – позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне без дальнейшего улучшения.

Однако следует иметь в виду, что вышесказанное будет справедливо только в том случае, если интенсивность занятий будет соответствовать уровню подготовленности и возраста студентов. При малоэффективной нагрузке (т.е. когда интенсивность ниже оптимального уровня). При этом под интенсивностью мы понимаем степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого студенты тратят определенное количество энергии в единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим, при

этом максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать эту границу не рекомендуется. Занятия имеют низкую интенсивность, если частота сердечных сокращений в процессе тренировки не превышает 60% от максимального показателя, 60-80% от максимального показателя соответствуют режиму средней интенсивности, 80-90% – режима высокой интенсивности, 90% и выше – запредельный показатель.

Также важное значение имеет длительность одного занятия, которое может варьироваться от 1-го до 1,5 часов. При этом следует тщательно взвешивать возможности студентов и выбирать занятия по уровню их подготовленности: для начинающих, групп средней подготовленности или профессионалов.

Организация процесса тренировки включает в себя два основных действия – ее организатора и руководителя – тренера: планирование процесса и реализацию плана, каждая из которых представляет сложную, динамичную, саморегулирующуюся систему. Так, во время занятий студент не всегда может сам оценить правильность своих действий, поэтому коррекция со стороны тренера-преподавателя поможет дать правильную оценку в анализе спортивных действий. Очень важен также выбор самого типа тренировок (разновидности занятий танцевальной аэробикой), как показано на рис. 1.1.



**Рис. 1.1** Схема тренировочного процесса

Разработанная модель системы «тренер-преподаватель – студент-спортсмен», в которой преподаватель является управляющей частью,

осуществляет сличение выполненных действий с их моделью и коррекцию поведения спортсмена, исходя из знаний основных свойств студентов.

Занятия оздоровительного направления по танцевальной аэробике проводятся в виде учебных занятий, которые возглавляет квалифицированный тренер-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

Для деятельности тренера (преподавателя) характерны два типа конструирования программ и проведения занятий по танцевальной аэробике - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Свободный метод конструирования программы происходит во время проведения занятия, при котором подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла – музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей занятия, а также методы обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем занятии, могут отличаться.

Структурный метод конструирования программ осуществляется заранее. При этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из различных аэробных шагов, которые повторяются в сочетании упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и соответственно музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

Разработка и проведение структурной программы требуют более углубленной предварительной подготовки преподавателя, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить различные упражнения и соединить их во время занятия, разучить программу и уметь управлять нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

В каждой из частей занятия по танцевальной аэробике можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные индивидуальные задания.

Так, в подготовительной части занятия используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к дальнейшей нагрузке и усилению притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной);
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- снизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Однако само по себе наличие у тренера-преподавателя программы занятия еще не гарантирует достижения оздоровительного эффекта. Существенное значение имеют знания и умения тренера-преподавателя, уровень которых проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

Таким образом, систематические занятия позволяют получить хорошее самочувствие, улучшить здоровье, эстетически влияют на студентов. Именно благодаря этому танцевальная аэробика интенсивно развивается и приобретает все большую популярность у людей разных возрастов и разного уровня физической подготовленности.

### **Литература**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: [учеб. пособ. для студентов вузов физической культур] / под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Медведева О. А. Аэробика для студентов. / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева. – М.: "ИНСАН", 2009 г. – 144 с.

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. [учеб. пособ. для студентов вузов физической культур]. / под. ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 304 с.

5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. / Г. А. Зайцева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. 104 с.

6. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрющенко и др. // Теория и практика физической культуры. – 2004. №5. – С. 22-25.