



Впровадження методики занять аеробікою з групами СМГ щодо забезпечення ефективності процесу оздоровлення

Шепеленко Т.В.¹, Буц А.М.¹, Луценко Л.С.²

¹Український державний університет залізничного транспорту

²Національний юридичний університет ім. Ярослава Мудрого

Анотація: у роботі надаються рекомендації з проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп за методикою аеробіки для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів, що у свою чергу приводить до підвищення фізичної підготовленості, зацікавленості у підвищенні фізичного стану у студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Ключові слова: аеробіка, студенти, спеціальні медичні групи, стан здоров'я, фізична підготовка, контроль.

В Українському державному університеті залізничного транспорту (УкрДУЗТ) перед тим, як приступити до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», студенти Іх та Іх курсів проходять медичний огляд. За його результатами: рівнем стану здоров'я, фізичної підготовленості формуються групи загальнофізичної підготовки, групи спортивного удосконалення (спеціалізації за видами спорту) та спеціальні медичні групи (СМГ) [4]. Студентів, які віднесені до СМГ, в УкрДУЗТ нараховується 3% від загальної кількості студентів І-х – ІІ-х курсів.

Традиційні заняття фізичними вправами у студентів СМГ не викликають зацікавленості у підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей та підвищенні рівня фізичного здоров'я. Відомо, що студенти СМГ, мають значно більшу потребу у фізичному розвитку ніж студенти основної медичної групи. Для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів груп СМГ необхідно визначити завдання, які потрібно при цьому вирішувати. Виходячи з цього, виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які б дозволили їм зміцнити здоров'я, підвищити фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання. Так як для студентів СМГ важливим є систематичні заняття фізичними вправами, то необхідно їх зацікавити новими методами та формами проведення навчального процесу. Потрібно постійно впроваджувати до практичних занять нові форми фізичної

активності, які б підвищували мотивацію до занять та прищеплювали тягу до самостійного розвитку [1].

Одна з методик, яка зацікавить студентів груп СМГ відвідувати заняття з фізичного виховання в УкрДУЗТ – це методика занять аеробікою. По-перше, заняття аеробікою серед студентів в університеті залізничного транспорту викликають зацікавленість, так як приваблює емоційністю, доступністю та різноманітністю засобів, напрямків, можливістю демонстрації фізичних здібностей у показових виступах, що підвищує самооцінку, впевненість в рухах та ін. По-друге, методика занять аеробікою – це поступове підвищення навантаження, вправи аеробіки не викликають у тих, хто займається, болісних відчуттів, тому що основна задача занять аеробікою зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей та інше [2,3,5].

В межах навчальної програми для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів було запропоновано ввести до навчальних планів дисципліни «Фізичне виховання» заняття аеробікою.

Заняття проводяться 2 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин за розкладом. Складаються з елементів хореографії, вправ на розтягування (стретчинг), вправ пілатесу, дихальних вправ, вправ для розвитку координації рухів. Під музичний супровід вивчаються основні (базові) рухи аеробіки: кроки, випади, підскоки, махи та ін. Заняття проводяться фронтальним методом, що надає можливість викладачам слідкувати за

діями студентів, постійно надавати методичні рекомендації, аналізувати, виправляти помилки.

Після засвоєння простих рухів студентам пропонується вивчення комплексів комбінацій, які складаються з танцювальних зв'язок, основних рухів аеробіки у поєднання з рухами руками. Комплекси комбінацій складаються з урахуванням принципу доступності, враховуючи індивідуальні особливості студентів та рівень фізичної підготовленості. Базовими вправами аеробіки є ходьба, біг, стрибки, різноманітні варіації основних кроків, додатково використовуються невеликі махи, піднімання зігнутих ніг (підскоки), приставні кроки, повороти, танцювальні рухи [2,3]. Під час складання комбінацій підбирається музика з чітким ритмом та сильними ритмічними ударами (130 – 160 уд/хв). Зміст композиції ускладнюється за допомогою рухів з підвищеним рівнем координації. Поступово підвищується навантаження, підвищується темп музики.

При навчанні базовим елементам аеробіки рухи ногами та руками рекомендується вивчати окремо. При цьому звертається увага на правильність постановки ніг, утримання спини, положення плечей. Після того, як елемент опанований, його пропонують виконувати у середньому та швидкому темпі. Наступний етап навчання приходить на опанування рухів руками. Тільки після цього можна виконувати елементи ногами та руками у повному обсязі [2,3].

Основною задачею занять аеробікою зі студентами, які мають захворювання опорно-рухового апарату, насамперед, це використання вправ корегуючого характеру. При цьому рекомендований темп виконання корегуючих вправ – помірний, дозування вправ 8 – 12 разів. Особлива увага приділяється вправам у партері (на підлозі) лежачи на спині, животі, на правому та лівому боці, сидячи. Вправи з таких вихідних положень надають можливість слідкувати за положеннями тіла, при цьому м'язи не зазнають тривалого статичного навантаження. Дозування вправ залежить від самопочуття, фізичної підготовленості та ступеню засвоєння матеріалу.

Слід підкреслити, що профілактичну дію для розвитку правильної постави мають вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, еспандери, фітболи та ін.), за їх допомогою можливо посилити ефект сприяння на окремі м'язові групи [3].

В період навчання елементам зі студентами СМГ звертається увага на наступні правила виконання вправ аеробіки:

- контроль постави – спина пряма, плечі розгорнуті, голова піднята;

- контроль рухів руками – фіксувати положення: руки в гору, в сторони, вперед; руки не можна відводити з фронтальної площини назад, за голову, робота руками повинна бути чіткою, активною, з напруженням відповідних м'язів;

- зберігання стійкого положення – виконуючи присідання, випади, не можна перенавантажувати пальці ніг, це може викликати травмування зв'язувального апарату стоп та, у свою чергу, приведе до перенавантаження колінного суглобу.

- при виконанні стрибків приземлюватись необхідно з носка на п'ятку, тим самим амортизуючи приземлення, що зменшує навантаження на хребет;

- при виконання комплексів комбінацій слід виключати різкі повороти та згинання тулуба у грудному та поперековому суглобах. Не можна робити різких рухів при розтягуванні, максимально амплітудних махах ногами [2,3,5].

За якістю виконання вправ та темпами опанування елементів аеробіки ведеться педагогічне спостереження. Студентам пропонується виконати комплекси комбінацій та проводиться тестування фізичної підготовленості. Для оцінки вмінь пропонуються наступні умови виконання комплексів комбінацій:

- різноманітність кроків;
- різноманітність роботи рук та ніг;
- натягненість м'язів рук та ніг (м'язовий контроль);

- виконання вправ під музику (музикальність);

- емоційність.

Оцінюються вміння студентів за наступними критеріями:

- «відмінно» - виконання безпомилкове, зв'язки різноманітні, рухи контрольовані, м'язи рук та ніг напружені, рухи контрольовані, виконано музично;

- «добре» - виконання безпомилкове, але зв'язки одноманітні, м'язи рук та ніг напружені, але рухи не контрольовані, виконання емоційне.

- «задовільно» - комбінації виконані одноманітно, м'язи рук розслаблені, нема



Таблиця 1

Результати тестувань та динаміка змін показників
фізичної підготовленості студентів груп СМГ під впливом занять аеробікою

№	Фізичні вправи	Початкові показники	Показники при повторному тестуванні
1.	Присідання на 2х ногах, руки вперед (к/р)	38	42
2.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (у см)	10	13
3.	Підтягування на низькій перекладині (к/р)	12	16
4.	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к/р)	34	40

контролю рухів, рухи не підкреслюють характер музики;

- «незадовільно» - композиція виконана не вірно, не музично, не емоційно, розслаблені руки, не натягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед.

Обов'язково ведеться контроль за станом фізичної підготовленості за наступними тестами: піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі, руки за головою (кількість разів) - оцінка «відмінно» 50 – 55; «добре» - 49 – 39; «задовільно» - 38 – 26; «незадовільно» - 25 – 14;

підтягування на низькій перекладині (кількість разів) - оцінка «відмінно» - 12 – 11; «добре» - 10 – 8; «задовільно» - 7 – 5; «незадовільно» - 4 – 1;

нахил тулуба вперед з положення сидячи (тест на гнучкість, оцінюється у см) – оцінка «відмінно» - 18 – 17; «добре» - 16 – 14; «задовільно» - 13 – 10; «незадовільно» - 9 – 6;

присідання на двох ногах, руки вперед (без зупинки) (кількість разів) – оцінка «відмінно» - 50 – 48; «добре» - 47 – 44; «задовільно» - 43 – 39; «незадовільно» - 38 – 29.

Враховуючи позитивну динаміку, як видно з первинних показників та при повторному тестуванні, засвоєння практичних навичок оволодіння танцювальними композиціями та поступового підвищення фізичної підготовленості, можна стверджувати, що заняття аеробікою сприяють розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату студентів СМГ в УкрДУЗТ. Тому можна рекомендувати заняття аеробікою в рамках розкладу навчального процесу дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп I-х – II-х курсів.

Література:

1. Коркачов В. А. Физическое воспитание студентов, зачисленных в специально медицинскую группу. / В. А. Коркачов, Н. В. Петров – М. : Высш. шк., 1989.
2. Мьякинченко Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мьякинченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 39 – 43.
3. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М. : Тровант, 2000. – 74 с.
4. Шепеленко Т. В. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : **консп. лекції** / Т. В. Шепеленко, В. П. Шевченко. – Харків : УкрДАЗТ, 2006 . – 18 с.
5. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 366 с.

Інформація об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна - ст. викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту

Буц Алла Миколаївна – доцент, завідувач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту,

Луценко Лариса Сергіївна – к. н. ф. в. і с завідувач кафедри «Фізичне виховання - 2» Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого

Поступила в редакцію 18.11.2015