

та вивчити культурні різниці співтовариств; вивчення культури світу має бути включено в контекст усіх освітніх і професійних дисциплін.

### Література

1. Психологічні аспекти гуманізації освіти: Книга для вчителя /За ред. Г.О.Балла. – Київ – Рівне, 1996.
2. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – М., 1995.
3. Шульгин Н.Н. Альтернативная герменевтика в диалоге культур //Вопросы философии. –2002. - № 12. – С. 22 – 49.

*Т.А.Дронникова*

### **НОВЫЙ ПОДХОД К МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*У статті розглянуто новий підхід до методики проведення занять з аеробіки зі студентами вищих навчальних закладів.*

*In the article is devoted to the new methods take lessons of aerobic with in higher educational institutions.*

Высшее образование на современном этапе развития поставило перед кафедрами физического воспитания задачи по усовершенствованию методики проведения занятий со студентами высших учебных заведений.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики, и впитавшей в себя элементы танцевальной и хореографической подготовки. Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению позволяет аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Использование различных видов аэробики (Basic, Latina, Step, Funk) не только позволяет студентам получить удовольствие от занятий, но и обеспечивает разностороннюю тренировку, а также снижает вероятность получения травм.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью в высших учебных заведениях автор статьи проводит в форме урока, в которой выделяет три части: подготовительную, основную, заключительную. В каждой из частей урока можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока автор использует упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

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

В заключительной части используются упражнения, позволяющие:

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

### Конспект урока оздоровительной аэробики

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
Подготовительная	Разминка 5-10 мин.	<p>1. Локальные (изолированные движения частями тела)</p> <p>2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп</p> <p>3. Упражнения на гибкость</p>	<p>Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой</p> <p>Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками</p> <p>Растягивание мышц голени («стретч»), передней и задней поверхности бедра, поясницы</p>	<p>Темп движения от низкого до среднего, большая амплитуда движений</p> <p>Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды</p> <p>Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра</p>	90-120 уд/мин.
Основная	Аэробная 20-40 мин.	<p>1. Аэробная разминка 3-10 мин.</p> <p>2. «Аэробный пик» 15-20 мин.</p>	<p>Базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками</p> <p>Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук</p>	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении</p> <p>Выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной</p>	<p>120-130 уд/мин.</p> <p>130-150 уд/мин.</p>

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
		3. Аэробная «заминка» 2-3 мин.	Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук	сложности, амплитуды и интенсивности движений Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений	150-110 уд/мин.
	Снижение нагрузки «первая заминка» до 2 мин.	1. Упражнение для всего тела	Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется	110-90 уд/мин.
	Упражнения на силу «калестника» 5-10 мин.	1. Упражнения для мышц туловища	В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от одной до трех серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и	90-130 уд/мин.
		2. Упражнения для мышц бедра	В положении лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся	120 уд/мин.
		3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах	120-130 уд/мин.

Часть урока	Направленность	Содержание раздела	Основные упражнения	Инструкции	Нагрузка
1	2	3	4	5	
Заключительная	Снижение нагрузки «вторая заминка» 2-5 мин.	1. Упражнения на гибкость («глубокий стретч»), общая заминка	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением	110-90 уд/мин.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и длительности как отдельных фрагментов, так и всего занятия. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняется аэробная часть. Для начинающих заниматься следует удлинить калистенику, при этом уменьшая аэробную часть урока.

При планировании занятий необходимо особое внимание обратить на выбор методов и методических приемов обучения, а также на регулирование нагрузки по реакции ЧСС. В зависимости от видов и характера выполнения упражнений нагрузка может быть малой (ЧСС до 120 уд/мин.), средней (ЧСС до 120-150 уд/мин.), высокой (ЧСС до 150-180 уд/мин.) и максимальной (ЧСС до 180-240 уд/мин.), может влиять на весь организм в целом или только на отдельные органы, системы и мышечные группы. На занятиях аэробикой необходимая нагрузка достигается за счет увеличения продолжительности занятия (на 10%). В стандартной программе нужно увеличивать количество разных «блоков» упражнений.

Для поддержания интереса к занятиям необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью студентов.

Таким образом, автором разработана и используется в практике физического воспитания студентов форма урока, которая, в какой-то мере, поможет преподавателю физического воспитания овладеть новыми методическими подходами, с помощью которых можно максимально индивидуализировать процесс обучения и активизировать деятельность студентов на занятиях.

#### Литература

1. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. - М.: Высшая школа, 1991. - С.18-31.
2. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К.: Здоров'я, 1986. - 64 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Физкультура и спорт, 1990 - 170 с.
4. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры. Том I. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 998 с.

*А.В.Исаева*

#### **ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

*В статтє Ісаєвої А.В. "Проблеми підвищення рухової активності студентів з відхиленням у стані здоров'я", освещается проблема повышения двигательной активности студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Автор предлагает некоторые направления процесса физического воспитания с названной категорией студентов и доказывает их необходимость.*

*The problem of improvement of students' with insignificant declanation in the state of health moving activity is considered in the article by Isayeva "Ppoblems of improvement of students' with some declanation in the state of health moving activity". The author suggests some trends of process of physical*