

1. Қарақов С.Б. Тайжанов С. Спорт ойындары (әдістемелік-оқу құралы). - Алматы, 2013. – 180 б.
2. Тілеуғалиев Ю, Адамбеков Қ, Қасымбекова С. Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің 7-сыныбына арналған оқулық. - Алматы: Атамұра, 2003. – 128 б.
3. Костюченко В.Ф., Кульназаров А.К. Профессионализм в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие. – Алматы; 2004. - 130 с.

Назарова А.М., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Барбанова Н.В., магистр педагогических наук, старший преподаватель
Кадыр Н., студентка 4 курса факультета ФКиС
Карагандинский университет Букетова, г. Караганда

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается важность использования оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре, а также описываются виды оздоровительной аэробики.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, студенческая молодежь, физическая культура.

Nazarova A.M., Master of pedagogical sciences, Senior lecturer
Barbanova N.V., Master of pedagogical sciences, Senior lecturer
Kadyr N., 4th year student of the Faculty of Physical culture and sports
Karaganda Buketov University, Karaganda

USE OF HEALTH AEROBICS ON PHYSICAL CULTURE CLASSES AT THE UNIVERSITY

Annotation: This article discusses the importance of using recreational aerobics in physical education classes, and also describes the types of recreational aerobics.

Key words: recreational aerobics, student youth, physical culture.

Несомненно, занятия физической культурой – это профилактика практически всех видов заболеваний, сохранение и восстановление природной красоты вашего тела, здоровый жизненный ритм и хорошее настроение. Оздоровительная аэробика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции. Высокая популярность аэробики объясняется тем, что технология создания программ аэробики «принимает» и интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смежных спортивных дисциплинах. Широко используются достижения науки и практики в области создания физкультурных оздоровительных систем. Часто используются методики занятий различными видами спорта с оздоровительной и даже лечебной направленностью. Все это способствует появлению новых видов, направлений и разновидностей аэробики [1].

Анализируя литературу, можно увидеть, что термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в лёгких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность

организма пропускать воздух через лёгкие, увеличивают общий кровоток, причём кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода. В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодёжь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чём нуждается человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Влияние оздоровительной аэробики на физическую составляющую: при умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается кровоснабжение. Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц. Микрофибры в мышечном волокне приобретают рыхлую структуру, длительное сокращение мышечных пучков затрудняет внутриорганный кровоток, усиленно развивается узко петлистая, с неодинаковым просветом, капиллярная сеть. Статические упражнения, являясь одной из форм произвольной мышечной деятельности, вызывают значительные изменения корковых процессов. В коре головного мозга, в области двигательного анализатора, возникает ограниченный очаг возбуждения, поддерживаемый, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц. Наиболее характерным результатом статических упражнений является заторможенность ряда функций из-за возникновения в центральной нервной системе отрицательной индукции. Выраженность индукционных (то есть взаимных) отношений тем сильнее, чем выше волевое усилие. Причём это состояние более отчётливо проявляется при максимальном напряжении небольшой группы мышц, чем при среднем усилии большой группы мышц, хотя расход энергии в последнем случае может быть во много раз больше, чем в первом. После прекращения статического усилия все заторможенные прежде функции осуществляются на более высоком уровне [2].

Рассмотрим разные виды оздоровительной аэробики, их несколько:

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это-азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным.

С силовой направленностью – боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг и другие. В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой ("пумп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.

Танцевальные виды аэробики. К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, африканская аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответ-

ствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.

Аквааэробика. Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется. Различают аквааэробику в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)

Аэробика с мячом. Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.

Аэробика с элементами боевых видов спорта. Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.

Велоаэробика. Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную "спиннинг". Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.

Фитнес-аэробика. В последнее время все более популярной становится фитнес-аэробика. Она доступна детям и взрослым. Международная организация FISAF проводит чемпионаты мира и Европы по этому виду аэробики.

Спортивная аэробика. Как вид спорта она представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев [3].

Так изучая литературу, можно увидеть что, одним из существенных требований занятий физической культурой является сочетание образовательной направленности занятия, а также высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности. В известной мере интересным средством для решения выдвинутых требований может служить оздоровительная аэробика в системе физического воспитания в ВУЗе. В соответствии с базовой программой студенты факультета ФКиС занимаются оздоровительной аэробикой в пятом-шестом семестрах в рамках дисциплин «Фитнес-технологии в организациях образования» и «Современные физкультурно-оздоровительные технологии».

Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений. Также существует пять подходов при разработке фитнес-программ: эклектический (на основе культурных традиций); синергетический (интеграция, системность); традиционно-ориентированный; синтетический (традиции и инновации); диверсификационный (множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В системе высшего профессионального образования фитнес-программы выполняют следующие функции: – компенсаторно-созидательную, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие; – интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодёжь в клубы для коллективной деятельности; – креативно-гедонистическую, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес-культуры; – проективно-ценностную, формирующую специализированную двигательную активность студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Фитнес-программы для студентов вузов представлены такими видами, как аэробика, стэпаэробика, стрейтчинг, йога-аэробика, аквааэробика, бодибилдинг, ритмическая гимна-

стика, силовые или танцевальные виды аэробики, пилатес и прочие виды. В каждом из этих видов собран значительный теоретический и практический опыт [4].

Стоит отметить, что большинство преподавателей сталкиваются с самой распространённой проблемой – нехваткой оборудования. Поэтому для большинства залов подойдут такие программы, как бодибар-тренировки, занятия на степ-платформе в различных форматах, гантельная гимнастика, круговая и интервальная тренировки, фитнес-йога, кроссфит, пилатес, mix-программы, комплексы с набивными мячами и фитболами, стрейчинг.

Также немаловажную роль в занятиях играет ритмичная музыка. Она помогает выполнять упражнения и поддерживать одинаковый темп всего занятия [5].

На основе анализа литературы, так же был проведен опрос среди студентов факультета физической культуры и спорта, цель которого была понять, как современная молодежь относится к оздоровительной аэробике. В опросе приняли участие 43 студента факультета ФКиС (3-4 курсы).

Мы задали несколько вопросов:

1) «Предпочитаете ли вы заниматься оздоровительной аэробикой или же для вас присуще традиционные уроки?» -80% молодежи считают что современные введения их очень заинтересовали и им нравится находиться и заниматься чем-то новым, но остальные 20% не находят нужности в этом.

2) «Что именно вам нравится в оздоровительной аэробике?» -все отвечали по-разному, кому-то больше нравится акваэробика, кто-то больше интересуется аэробикой с элементами боевых видов спорта, т.е. нет какого-то определенного вида аэробики, который нравился бы больше, все по чуть-чуть, уже зависимо от человека и его прошлых увлечениях.

3) «Что бы вы хотели добавить в современную аэробику?» - было дано несколько вариантов ответа и многие выбрали фигурную аэробику в системе образования, есть люди, которые горят желанием обрести возможность выезжать на каток и заниматься таким видом аэробики.

Заключение: изучив всю литературу, проекты различных ученых в этой сфере и статьи журналистов, мы попытались объяснить всю сущность оздоровительной аэробики и ее особую важность в нашей жизни.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Список использованной литературы

1. Лисицкая Т. С. Аэробика теория и методика: в 2 т. / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002, С. 82-96.
2. Тагирова Н.П. Аэробика в системе физического воспитания нефизкультурных вузов – Электронный журнал Камского Государственного института физической культуры //2007, № 2.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-nefizkulturnyh-vuzov>

4. Юрошкевич Е.В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов /Молодой ученый //2018. - № 45 (231). - С. 289-292. - URL: <https://moluch.ru/archive/231/53586/>
5. Салькова А.М. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в ВУЗе, Челябинск, Москва, 2019.

Наумов А.В., студент
Губарева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
Белоуско Д.В., кандидат педагогических наук, доцент
Лопатина О.А., старший преподаватель
Алтайский государственный университет, г. Барнаул

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Аннотация: в статье авторами рассматривается актуальный вопрос, касающийся адаптивной физической культуры в рамках курса «Элективные дисциплины адаптивной физической культуры» в не физкультурном вузе. Обучение по данной дисциплине проводится со студентами-инвалидами, которые имеют диагнозы различной нозологической категории. Актуальность рассматриваемой темы определена современной прогрессирующей тенденцией к увеличению численности данного контингента обучающихся. Авторы статьи предлагают на обсуждение системный подход для построения индивидуальных программ физической реабилитации студентов-инвалидов на период обучения в не физкультурном ВУЗе с использованием не только традиционных методик, но и с применением аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог».

Ключевые слова: системный подход, адаптивная физическая культура, студенты-инвалиды, двигательная реабилитация.

Naumov A.V., student
Gubareva N.V., PhD, Associate Professor
Belousko D.V., PhD, Associate Professor
Lopatina O.A., Senior Lecturer
Altai State University, Barnaul

A SYSTEMIC APPROACH TO LESSONS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN A NON-PHYSICAL UNIVERSITY

Annotation: in the article, the authors consider a topical issue regarding adaptive physical culture within the framework of the course "Elective disciplines of adaptive physical culture". Training in this discipline is carried out with disabled students who have disabilities of various nosologically categories. The relevance of the topic under consideration is determined by the modern progressive trend towards an increase in this contingent of students. The authors of the article propose for discussion a systematic approach to building individual programs for the physical rehabilitation of disabled students for the period of study in a non-sports university.

Key words: systemic approach, adaptive physical culture, students with disabilities, motor rehabilitation.

Актуальность: в настоящее время актуальной становится проблема не только организация двигательной активности в рамках физкультурных вузовских занятий студенческой молодежи с отклонениями в состоянии здоровья, но и подготовка квалифицированных кадров для работы с данным контингентом [1, 3, 5].