

УДК 37.037.1.

Мингалимова Альбина Рауфовна,

Елабужский институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Республика Татарстан, г. Елабуга
e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Особенности методики развития общей и специальной выносливости посредством степ-аэробики у девушек 13-15 лет

Аннотация. Данная статья посвящена современному направлению в фитнесе – степ аэробике. Дано описание разработанной нами методики развития общей и специальной выносливости посредством степ аэробики для девушек 13-15 лет.

Ключевые слова: степ-аэробика, музыкальное сопровождение, упражнения, выносливость

Mingalimova Albina Raufovna,

Yelabuga Institute (branch) Federal state Autonomous educational higher education institutions "Kazan (Volga region) Federal University", Republic of Tatarstan, Elabuga
e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Features of the development of general and special endurance through step aerobics in girls 13-15 years old

Annotation. This article is devoted to the modern direction in fitness - step aerobics. A description is given of the method developed by us for the development of general and special endurance through the step of aerobics for girls 13-15 years old.

Keywords: step aerobics, musical accompaniment, exercises, endurance

Сегодня новый век – век новых отношений. Нашими предшественниками сделано много открытий, много изучено. И нам, современникам, остаётся лишь анализировать, изучать и внедрять. Современные школьники нуждаются в таком физическом воспитании, которое способствовало бы благоприятному развитию таких качеств как

память, внимание, работоспособность. Уменьшение и снижение двигательной активности обучающихся отрицательно влияет на период роста и период формирования организма, так как именно школьный возраст наиболее благоприятен для развития двигательной функции, физических качеств, приобретения жизненных умений и навыков. Занятия, умения и навыки, включающие в себя комплекс физических упражнений, помогают усвоению рациональных действий, правил личной и общественной гигиены, закаливанию и т.п., что благоприятно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект. При выполнении любой физической деятельности и физических упражнений необходима выносливость в той или иной мере.[2,3,5]

Анализируя и изучая научно-методическую литературу, мы пришли к выводу о том, что данная проблема мало изучена и не выявили сведений о наиболее рациональном построении занятий оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой с девушками 13-15 лет. Между тем мы разработали комплекс тренировок, которые должны способствовать обеспечению наилучшей возможности для эффективного решения задач физического воспитания. При разработке комплекса тренировок мы основывались знаниями закономерностей обучения, воспитания и влияния физических упражнений на организм.

Одной из основополагающих целей занятий степ –аэробики является положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К таким компонентам можно отнести: кардиораспираторную выносливость (кардиотренировки), мышечную силу и выносливость, гибкость, координацию, коррекцию фигуры, регуляцию психофизического состояния. Степ-аэробика способствует улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сгоранию жира. Хочется отметить, что возможности

данного направления фитнеса позволяют увлекать обучающихся занятиями физической культурой.[1]

Опираясь на все вышесказанное, нами было принято решение разработать методику развития общей и специальной выносливости посредством степ-аэробики для девушек 13- 15 лет.

Основная часть включает в себя танцевальные элементы, укрепляющие мышечный аппарат, увеличивающий аэробные и анаэробные возможности для повышения показателей физической работоспособности и координационные способности.

Внедрение систематических занятий по степ-аэробике среди девушек 10-11 классов позволит сформировать у обучающихся: интерес к занятиям физической культурой; правильную осанку; интерес к собственным достижениям; мотивацию здорового образа жизни, а также развить чувство ритма, темпа.[4]

Программа тренировок степ-аэробики решает следующие задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;

3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Схема построения оздоровительного урока предполагает три главные позиции:

1. Психологические и морфофункциональные особенности развития подросткового организма.

2. Специфика мотивации к занятиям физической культурой.

3. Подбор специальных средств и методов урока.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут и состоит из трех главных частей:

1. Разминка (5-7 минут).

2. Основная часть.(30-35мин)

3. Заключительная часть (4-8 минут).

Основной формой организации деятельности является занятие в группе. Группа включает в себя 10-13 человек. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, показательные выступления

Материально-техническое оснащение: физкультурный зал; гантели; коврики; жгуты для растяжки; палки деревянные; степ – платформы4 магнитофон; CD и аудио материал.

Темп музыкальных произведений составляет 135–140 акцентов в минуту, высота степ-платформы – 15 см. Основная часть представлена двумя вариантами:

1) «аэробная»: состоит только из аэробных (танцевальных) упражнений (таблица 1);

2) «интервальным»: аэробный(танцевальный) комплекс упражнений чередуется с силовыми упражнениями (таблица 2)

Таблица 1. - Примерная структура аэробного(танцевального) варианта занятия степ-аэробике для девушек 13–15 лет

Части занятий	Задачи	Содержание	Длительность(мин)
Подготовительная	<p>1) Активизация занимающихся, включение их внимания, создание положительной психологической обстановки и эмоционального состояния;</p> <p>2) Включение функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем организма</p>	<p>1) Дыхательные упражнения;</p> <p>2) Несложные по координации танцевальные 'движения' низкой ударности, выполняемые с невысокой амплитудой;</p> <p>3) Предстрейчинг</p>	6-7мин
Основная	<p>1) Разучивание базовых и модификационных танцевальных связок</p> <p>2) Формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>3) Улучшение деятельности сердечнососудистой и</p>	<p>1) Базовые упражнения</p> <p>2) модификация базовых упражнений</p> <p>3) танцевальная связка</p> <p>3-4 блока</p>	33-34мин

Части занятий	Задачи	Содержание	Длительность(мин)
	дыхательной систем организма; 4) Повышение уровня развития общей выносливости		
Заключительная.	1) Восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма после физических нагрузок; 2) Снижение возбуждения нервной системы; 3) Развитие гибкости	1) Дыхательные упражнения; 2) Медленные хореографические движения; 3) Постстретчинг	5-6мин

Данный комплекс тренировки включает себя элементы танцевальных упражнений– танцевальные связки. Урок строиться от простого к сложному. Вначале изучаются базовые движения, а затем применяется модификация базовых движений. К концу тренировки получается танцевальный элемент из 3-4х блоков и прогоняется 3-4 раза с инструктором, затем группа выполняет комплекс самостоятельно без подсказок тренера. Это дает возможность тренировать двигательную память, координационные способности.

Таблица 2. - Примерная структура «интервального» варианта занятия по степ-аэробике для девушек 13–15 лет.

Части занятий		Задачи	Содержание	Длительность(мин)
Подготовительная		<p>1) Активизация занимающихся, включение их внимания, создание положительной психологической обстановки и эмоционального состояния;</p> <p>2) Активизация функций мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем организма</p>	<p>1) Относительно простые Танцевальные упражнения;</p> <p>2) упражнения общего воздействия на основные группы мышц;</p> <p>3) упражнения на растягивание</p>	6-7мин
Основная	Аэробная	<p>1) Обучение технике выполнения основных базовых шагов;</p> <p>2) разучивание новых и закрепление ранее освоенных комплексов упражнений;</p> <p>3)совершенствование двигательных умений и навыков;</p>	1) Базовые аэробные упражнения	<p>1 блок 7мин</p> <p>2 блок 7 мин</p> <p>3 блок 2 мин</p>

Части занятий		Задачи	Содержание	Длительность(мин)
		4) увеличение функциональных Возможностей организма; 5) развитие координационных способностей		
	Силовая	1) Закрепление техники выполнения силовых упражнений ранее изученных комплексов; 2)совершенствование двигательных умений и навыков; 3) формирование правильной осанки; 4) развитие и поддержание силовых способностей.	1) Комплексы силовых упражнений;	1 блок 7 мин 2 блок 7 мин 3 блок 5 мин
Заключительная		1) Восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма после физических нагрузок; 2) Снижение	1) упражнение на расслабление 2)Постстретчинг	5-6мин

Части занятий	Задачи	Содержание	Длительность(мин)
	возбуждения нервной системы; 3) Развитие гибкости		

Данный комплекс тренировки включает в себя элементы аэробных (танцевальных) и силовых упражнений. Танцевальные элементы – это базовые движения степ-аэробики. В данном комплексе модификации не применяются. Чередуются комплекс аэробики и силы.

Таким образом, в данной работе нами была изучена и проанализирована научно-методическая литература по исследованию проблемы развития общей и специальной выносливости с помощью использования занятий степ-аэробики среди девушек 13-15 лет. Нами предложена методика совершенствования выносливости в той или иной мере. Использование различных вариативных занятий (аэробных, интервальных) дает разнообразие тренировочному процессу и позволяет исключить монотонности тренировок.

Список литературы.

1. Казанцева, Н. В. Аэробика : учебное пособие / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. – Иркутск : Иркутский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2018. – 107 с.
2. Матвеев Л.И. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для институтов физической культуры / Л.И. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

3. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / Николаев А. А.-М.: Спорт, 2017 - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>

4. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / под ред. В.Д. Дашиноорбаева – Улан-Уде: Изд-во ВСГТУ 2007. – 229 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.