

*Репкина Ю.Б.,
Парамонова Н.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

*Репкина Ю.Б.,
Парамонова Н.А.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

USE OF BASIC AEROBICS MEANS FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION CAPABILITIES

ABSTRACT. The article shows the possibility of developing the coordination abilities of female students of non-core universities by means of aerobics. The characteristic of the complexes of dance exercises aimed at the development of general and coordination endurance is presented.

KEYWORDS: coordination abilities; aerobics; dance exercises; students; coordination endurance.

АННОТАЦИЯ. В статье показана возможность развития координационных способностей студенток непрофильных учреждений высшего образования средствами аэробики. Представлена характеристика комплексов танцевальных упражнений, направленных на развитие общей и координационной выносливости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: координационные способности; аэробика; танцевальные упражнения; студентки; координационная выносливость.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [6]. Вместе с тем современные условия жизни молодежи характеризуются гиподинамией, тогда как усложняющиеся условия производства требуют максимального проявления координационных способностей. При этом одним из значимых их проявлений является координационная выносливость, т. е. способность длительное время выполнять упражнения с повышенной координационной сложностью [1–3; 6]. Вместе с тем развитию этого качества уделяется недостаточно внимания на всех этапах физического совершенствования.

Типовая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждений высшего образования предусматривает использование широкого спектра средств физического воспитания [4]. Одним из компонентов является аэробика. Аэробные упражнения пользуются популярностью у девушек-студенток, поскольку содержат элементы танца, выполняются с музыкальным сопровождением и содей-

ствуют развитию общей и силовой выносливости. Это позволяет поддерживать мышечный корсет в тонусе, регулировать вес за счет снижения жировой массы и увеличения мышечной [5; 7; 8]. Музыкальное сопровождение повышает эмоциональный фон занятий, позволяет девушкам легче переносить длительные нагрузки, больше, чем другие виды занятий, раскрыть свои творческие способности. Однако практически отсутствуют данные об использовании средств аэробики для развития координационных способностей.

Нами разработана тренировочная программа для развития общей выносливости и координационных способностей, в том числе координационной выносливости, средствами аэробики. Программа рассчитана на 24 занятия и включает три комплекса, разработанных с учетом методических подходов к развитию координационных способностей, т. е. с постепенным усложнением выполняемых двигательных действий. В нашем случае изменяются связки танцевальных упражнений, повышается их координационная сложность.

Каждый комплекс выполняется в течение 8 занятий (2 раза в неделю в течение 4 недель). Это обусловлено тем, что для формирования двигательного навыка требуется не менее 21 дня. На занятии упражнениям аэробики отводится 25–30 минут в основной части. Упражнения направлены на развитие следующих видов координационных способностей:

- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к перестроению и согласованию двигательных действий;
- способность к поддержанию равновесия;
- способность к поддержанию ритма.

При этом продолжительное выполнение упражнений способствует развитию координационной выносливости.

Учебная деятельность студенток сопряжена со значительной психофизической нагрузкой, обусловленной необходимостью овладения большим объемом знаний и практических навыков. Интенсивность студенческой жизни и отсутствие сформированной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями приводят к снижению мотивации к занятиям физической культурой.

В последнее время все большее число студенток вовлекаются в активные формы занятий физическими упражнениями. Аэробика является одной из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности. Танцевальные элементы, являющиеся составной частью аэробики, способствуют также развитию координационных способностей, таких как способность к поддержанию ритма, ориентированию в пространстве, переключению и перестроению двигательных действий и др., в том числе координационной выносливости.

На наш взгляд, использование разработанной тренировочной программы на занятиях по физической культуре со студентками непрофильных учреждений высшего образования позволит повысить уровень физической подготовленности девушек, улучшить показатели их физического развития и сформировать мотивационные потребности в занятиях физическими упражнениями.

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: ФиС, 1995. – 28 с.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: теория и методика воспитания / В. М. Зацюрский. – М.: ФиС, 1966. – 185 с.
4. Физическая культура: тип. учеб. программа для учр. высш. образования / В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.
5. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.
6. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
8. Слободняк, Е. Н. Оздоровительная аэробика: метод. рекомендации / Е. Н. Слободняк, О. Г. Петровская. – Минск: БНТУ, 2013. – 84 с.
9. Ярчак, Е. Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в вузе: учеб-метод. пособие для студентов всех спец. днев. формы обучения / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, Л. М. Ярчак. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 31 с.

УДК 796.012.68

*Родионова И.А.,
Шалупин В.И.*

Московский государственный технический университет гражданской авиации
Российская Федерация, Москва

ФОРМИРОВАНИЕ УСТАНОВКИ У СТУДЕНТОВ НА ПОЗИТИВНУЮ УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Rodionova I.A.,
Shalupin V.I.*

Moscow State Technical University of Civil Aviation
Russian Federation, Moscow

POSITIVE ATTITUDE FORMATION TOWARD EDUCATIONAL ACTIVITIES IN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

ABSTRACT. In a study conducted among 1–3 year students of the Moscow State Technical University of Civil Aviation, the direction of training “Air Navigation”, the features of the positive attitude formation toward learning activities by means of physical culture were investigated.

KEYWORDS: motor activity; training sessions; physical activity; physical education; physical training.

АННОТАЦИЯ. В исследовании, проведенном среди студентов 1–3-го курсов Московского государственного технического университета гражданской авиации на-