

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Глухова М.Е.<sup>1</sup>, Храмкова Я.С.<sup>2</sup>, Ляхова О.Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru;

<sup>2</sup>КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва», Барнаул

---

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты обучения базовым видам аэробной гимнастики будущих специалистов. Раскрывается характеристика основных форм занятий аэробикой, подробно освещается история развития аэробной гимнастики, анализируется основная направленность занятий аэробикой со школьниками. Приводятся правила безопасности и указываются элементы, запрещенные к использованию на занятиях оздоровительной аэробикой. Для того чтобы занятия физической культурой оставались безопасными для здоровья занимающихся, авторы рекомендуют соблюдать следующие условия: наличие высококвалифицированного преподавателя, соблюдение безопасной методики проведения занятий, учет внутренних и внешних факторов безопасного проведения занятий. Описываются структурные компоненты и методические основы занятий по программе оздоровительной аэробики, а также основные методы обучения и конструирования комбинаций. Раскрывается терминологический аппарат по данной теме исследования. Рассматриваются примеры правильного и неправильного выполнения упражнений: упражнения на силу, упражнения стретчинга. Авторы дают рекомендации по исключению из школьной программы упражнений и тестов, травмирующих учеников. Авторская позиция заключается в том, что знание основных психических проявлений личности школьника будущим специалистом (педагогом) позволит существенно оптимизировать учебно-тренировочный и воспитательный процессы с учетом личностных, индивидуально-типологических и психологических особенностей.

---

Ключевые слова: аэробная гимнастика, здоровье, оздоровительная аэробика, аэробная тренировка, анаэробная тренировка, гимнастические упражнения.

## THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF TEACHING BASIC TYPES OF AEROBIC GYMNASTICS TO FUTURE SPECIALISTS

Glukhova M.E.<sup>1</sup>, Khrankova Ya.S.<sup>2</sup>, Lyakhova O.G.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Altai State Pedagogical University, Barnaul, e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru;

<sup>2</sup>KGB POU «Altai School of Olympic Reserve», Barnaul

---

The article discusses the theoretical and practical aspects of teaching basic types of aerobic gymnastics to future specialists. The characteristics of the main forms of aerobics classes are revealed, the history of the development of aerobic gymnastics is covered in detail, the main focus of aerobics classes with schoolchildren is analyzed. Safety rules and elements prohibited for use in aerobics classes are given. For physical education, the authors recommend that the following conditions be met: highly qualified teacher, safe way of conducting classes, internal and external factors of safe conduct of classes. The structural components and methodological foundations of classes in the program of recreational aerobics are described, as well as the main methods of teaching and designing combinations. The terminological apparatus was defined on this topic. Some examples of correct and incorrect exercise performance are considered: strength exercises, stretching exercises. The authors make recommendations to exclude exercises and tests that traumatize students from the school curriculum. The author's position is that for a future specialist (teacher), knowledge of the basic mental manifestations of a student's personality can significantly optimize the processes of education and upbringing, taking into account personal, individual typological and psychological characteristics.

---

Keywords: aerobic gymnastics, health, wellness aerobics, aerobic training, anaerobic training, gymnastic exercises.

В общественном сознании вопросы здоровья, его сохранения и укрепления, значимости для человека однозначно ассоциируются с [1] физической культурой. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования устойчивой

потребности в двигательной активности предполагает использование базовых и новых физкультурно-спортивных видов гимнастических упражнений, пользующихся большой популярностью [2].

Сам процесс занятий оздоровительной аэробикой создает условия достижения гармонии в физическом и духовном развитии, повышения общего уровня культуры будущих специалистов. Нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями умеренная [3] и разнообразная, она направлена на снятие стресса, напряженности. Мотивацией служит формирование в будущем необходимых умений и навыков, которыми будут владеть в процессе занятий физическими упражнениями будущие специалисты.

Система физического воспитания школьников переживает период активного поиска новых форм, средств и методов обучения. От способности учителя осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в ситуации смены образовательных парадигм зависит уровень двигательной активности, а в конечном счете – и здоровье подрастающего поколения.

Цель исследования. Проанализировать теоретические и практические аспекты обучения базовым видам аэробной гимнастики будущих специалистов.

**Материал и методы исследования.** В статье приведена характеристика основных форм занятий аэробикой, подробно освещена история развития аэробной гимнастики, проанализирована основная направленность занятий аэробикой с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. Также приведены правила безопасности и элементы, запрещенные к использованию на уроках оздоровительной аэробики, рассмотрен правильный выбор упражнений.

«Гимнастика делает человека сильным, здоровым, а, следовательно, красивым» – примерно такой вывод можно сделать из рассуждений античных философов [4].

Знание основных психических проявлений личности школьника позволит педагогу существенно оптимизировать учебно-тренировочный и воспитательный процессы с учетом личностных, индивидуально-типологических и психологических особенностей.

Основные правила безопасности в аэробике: избегайте длительного пребывания на плюснах ног; избегайте выполнения прыжков и движений на 1 ноге более 8 повторений; избегайте длительного удержания рук над головой, чаще меняйте амплитуду движений; в целях адекватной и равномерной нагрузки на опорно-двигательный аппарат, сбалансированности нагрузки на правую и левую часть тела, мышцы передней и задней частей тела необходимо помнить о симметричности обучения.

Хореография урока, а также ее разучивание должны быть симметричными в одинаковом объеме выполняться в одну и другую сторону. Для этого необходимо применять

элементы, которые обеспечивают смену ведущей ноги. Это Double Step Touch, Double Knee Lift, а также паузы и прыжки. Также важно подбирать упражнения для хореографии с точки зрения нагрузки на мышцы – сгибатели и разгибатели тела (т.е. если в хореографии присутствуют Knee Lift, то целесообразно включить в комбинацию и Leg Curl) [5].

Для того чтобы занятия физической культурой оставалось безопасным для здоровья занимающихся, необходимо выполнение следующих условий: наличие высококвалифицированного преподавателя, соблюдение безопасной методики проведения занятий (наличие разминки, отсутствие запрещенных упражнений и т.д.), учет внутренних и внешних факторов (табл. 1).

Таблица 1

Факторы, обеспечивающие безопасность проведения занятий

Внешние	Внутренние
Соответствие спортивного зала гигиеническим нормам	Отсутствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, острых и хронических воспалительных заболеваний в стадии обострения
Правильный выбор оздоровительной программы	Отсутствие травм
Безопасный спортивный инвентарь	Достаточная общая тренированность, баланс силы и гибкости
Соответствующие занятиям комфортная спортивная одежда и обувь	Правильная техника выполнения упражнений
Соблюдение в зале правил техники безопасности	Соблюдение рекомендаций по системе тренировки и величине двигательной нагрузки

Нагрузка в процессе тренировки при двигательной нагрузке – умеренная и разнообразная, она должна снять стресс, убрать напряженность. Мотивацией будет служить формирование в будущем необходимых умений и навыков, которыми будут владеть в процессе занятий физическими упражнениями будущие специалисты.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Многие из неэффективных упражнений оказывают стрессовое воздействие на суставы, связки, сухожилия, мышцы и могут привести к травме. Альтернативные «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц.

Вредные упражнения [6] мы встречаем везде – на видеопленках, в телевизионных шоу, уроках и книгах. При использовании неэффективных упражнений на силу и гибкость необходимо изменить их в соответствии с рекомендациями национальной школы аэробики.

Упражнения на силу

Стоя в полунаклоне – увеличение силы верхней части спины и плеч.

Правильно: и.п. стойка ноги врозь, колени согнуты, стопы параллельно. Наклон вперед, начиная с таза, но не с талии. Необходимо сохранять спину прямой, голова является продолжением спины. Согнутые руки перед грудью. Локти отведены назад, лопатки соединить. Напряженное движение руками вперед параллельно полу.

Неправильно: в том же и.п., но спина округлена. Голова не располагается на одной линии со спиной. Поза оказывает отрицательное воздействие на нижнюю часть спины, особенно при работе с весом. Округлая спина не позволяет соединить лопатки и не развивает силу верхней части спины.

Обратное скручивание – увеличение силы мышц пресса, особенно нижнего отдела.

Правильно: и.п. – лежа на спине. Согнуть колени и приблизить бедра к груди. Слегка оторвите таз от пола, чтобы нагрузить брюшные мышцы. Вернуться в и.п., расслабляя мышцы, пока таз не коснется пола. Основное внимание должно быть сосредоточено на сокращении мышц каждого отдела брюшного пресса.

Неправильно: поднятие выпрямленных ног в положении упора сидя сзади.

Махи ногами назад – увеличивает силу ягодиц и задней поверхности бедра.

Правильно: и.п. – упор на правом колене, левая нога отведена назад с опорой на предплечья. Голова находится на одной линии со спиной, не допускать прогиба поясницы. Медленно поднять ногу до точки, в которой бедро располагается параллельно полу. Плечи, таз и колени должны находиться на одном уровне. При махах не допускать прогиба в спине.

Неправильно: «ослиный мах». И.п. – упор стоя на коленях. Резкие движения головой и ногой назад с усилием и скоростью вызывают прогиб в пояснице, сжимая диски позвоночника.

Махи ногами в сторону – развитие силы мышц бедра, таза

Правильно: и.п. – упор стоя на правой ноге, левая согнутая отведена в сторону. Сохранять спину выпрямленной, голова находится на одной линии с ней. Поднять левую ногу вверх и в сторону на 45°. При выполнении упражнения таз остается на одном уровне.

Неправильно: поднимать ногу слишком высоко (выше 45°) или выпрямленной. В этом случае таз и поясница скручиваются и изгибаются.

Упражнения стретчинга

«Кошачий стретчинг» – растягивает мышцы спины.

Правильно: и.п. упор стоя на коленях. Медленно опустить подбородок и округлить спину, опуская таз вниз и втягивая мышцы живота в себя.

Неправильно: и.п. лежа на спине, ноги над головой в позе «Плуг». Создается нагрузка на шейные позвонки.

Растягивание выпрямленной ноги – растягивание задней поверхности бедра.

Правильно: и.п. лежа на спине, согнув правую ногу. Поднять левую ногу. Задержаться в этом положении на 10–20 сек.

Неправильно: «Растяжка барьериста», и.п. – сидя, одна нога согнута сзади, другая вытянута вперед. Эта поза создает излишнее напряжение в согнутом колене. В таком положении трудно изолировать и растягивать мышцы задней поверхности бедра.

Приседание – увеличивает силу передней и задней поверхности бедра.

Правильно: и.п. – стойка ноги врозь, руки вытянуты вперед. Не приседать ниже точки, при достижении которой бедра располагаются параллельно полу. Центр тяжести находится над стопами, без прогиба в пояснице. Избегать округлой спины, касания бедер животом.

Неправильно: глубокое приседание. Приседание дает напряжение в коленных суставах. Глубокое приседание способствует развитию плоскостопия и завороту стопы вовнутрь, в результате можно потерять равновесие. Спина округляется и живот касается бедер, что дает чрезмерную нагрузку на поясницу.

Стоя растягивание голени – растягивание нижней части подколенных сухожилий.

Правильно: и.п. выпад правой ноги с опорой рук о колено. Стопы носками вперед, удерживать на полу пятку стоящей сзади ноги и подавать таз вперед до ощущения растяжения в мышцах голени. Не прогибаться в пояснице.

Неправильно: «перевернутая растяжка голени». Увеличивает артериальное давление, вызывает головокружение.

Выпад – увеличивает силу передней и задней поверхности бедра и ягодиц.

Правильно: и.п. стойка, руки вперед. Шаг вперед в положение выпада так, чтобы колено оказалось над пяткой, а голень и бедро составляли прямой угол. Другая нога должна быть выпрямлена, а тяжесть тела должна приходиться на носок, пятка поднята вверх.

Неправильно: согнутое колено находится не над пяткой. Бедро и голень должны образовывать прямой угол. Если колено находится не над пяткой, то возникает чрезмерное напряжение в колене и в голеностопном суставе. Это положение является неудобным для сохранения равновесия и не обеспечивает эффективной работы ягодичных мышц.

Стоя растягивание подколенных сухожилий – растягивание задней поверхности бедра.

Правильно: и.п. стойка ноги врозь. Полуприсед на правой ноге, левая нога вытянута вперед, с опорой на пятку и подниманием носка вверх. Наклон вперед прогнувшись, с опорой рук на колено. Почувствовать растяжение задней поверхности бедра.

Неправильно: и.п. стоя, наклоны вперед. При выполнении возникают чрезмерное давление на межпозвоночные диски, перенапряжение коленных суставов. Легкое сгибание коленей уменьшает возможность возникновения травм коленей, но не уменьшает давления на позвоночник.

Растяжка четырехглавой мышцы бедра в положении лежа на груди – растягивание передней поверхности бедра.

Правильно: и.п. лежа на груди, одна рука согнута перед лицом, ладонь на полу. Другая рука хватом за стопу согнутой ноги. Удерживая таз и бедра на полу, медленно потянуть пятку к ягодицам.

Неправильно: растяжка четырехглавой мышцы бедра с опорой на колено. Эта позиция приводит к чрезмерному давлению на коленный сустав.

Механизм травмирующего действия общеразвивающих упражнений

Неправильно: поза с наклоном вперед тяжела для межпозвонковых дисков, потому что выключаются мышцы-разгибатели, нагрузка падает в основном на натянутые связки, а если они не тренированы, они рвутся.

Правильно: наклон вперед необходимо выполнять «от бедра» с прогнутой спиной. В этом положении мышцы спины напряжены и несут на себе основную нагрузку. Данное упражнение оказывает тренирующее воздействие на длинные мышцы спины.

Неправильно: из положения лежа на спине поднимание туловища [7], сотрудники НИИТО считают наиболее часто вызывающим обострения заболевания у больных остеохондрозом. Меры предосторожности: когда мышцы живота устают, они перестают адекватно противодействовать перенапряжению. Поэтому нельзя выполнять максимальное количество сядов за ограниченный промежуток времени. Только медленные продолжительные занятия с умеренной нагрузкой приведут к уменьшению болей в пояснице и снизят вероятность получения травмы.

Правильно: изолированное упражнение для прямых мышц живота выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты [8]. Поясница должна быть прижата к полу. Для того чтобы поднялась только верхняя часть туловища, занимающиеся должны, согласно указаниям педагога, сначала напрячь мышцы шейной области, затем грудной и лишь после – брюшной пресс. Ученикам с очень слабым брюшным прессом следует напрягать только шейный и грудной отделы, а брюшной пресс и вся поясничная область будут подключаться по мере возрастания тренированности.

Неправильно: при подъеме ног из положения лежа на спине, кроме негативного влияния подвздошно-поясничных мышц, действуют четырехглавые мышцы бедра. Их сильное сокращение потянет вперед и таз и может привести впоследствии к боли в пояснице [9].

Итак, исходя из вышеизложенного рекомендуется: исключать из школьной программы упражнения и тесты, травмирующие учеников; запретить выполнять наклон вперед (кроме специальных упражнений для развития длинных мышц спины), а также травмирующие

упражнения, известные под названием «запрещенные упражнения»; включить в программу школы как обязательные упражнения типа «становая тяга» (без снаряда или с предметами, с мячами, гантелями, гимнастическими палками и т.д.), научить старшеклассников основным мерам профилактики остеохондроза (ортопедический режим); уделять значительное внимание разминке; проводить тестирование каждого занимающегося с определением группы физической подготовки.

**Выводы.** В данной научной статье были рассмотрены теоретические и практические аспекты обучения базовым видам аэробной гимнастики будущих специалистов, дающие профессиональные знания, умения и навыки в развитии техники в различных видах этого направления. Правила безопасности и элементов, запрещенных к использованию в уроках оздоровительной аэробики, мы привели для того, чтобы занятия физической культурой оставались безопасными для здоровья занимающихся. Таким образом, рекомендуем выполнять следующие условия: наличие высококвалифицированного преподавателя, соблюдение безопасной методики проведения занятий, учет внутренних и внешних факторов безопасного проведения занятий.

В исследовании мы рассмотрели примеры правильного и неправильного выполнения упражнений: упражнения на силу, упражнения стретчинга. Таким образом, знание основных психических проявлений личности школьника позволит будущему специалисту (педагогу) существенно оптимизировать учебно-тренировочный и воспитательный процессы с учетом личностных, индивидуально-типологических и психологических особенностей.

### Список литературы

1. Глухова М.Е., Глухов П.Э. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «Фит-йоги» и «Пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. Т. 5. № 1а (14). С. 24-27.
2. Дашкин А.Х., Алалыкин А.А. Профилактическое обслуживание спортивного травматизма // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Некоммерческая организация "Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства"; ФГБОУ ВО Башкирский государственный аграрный университет. 2015. С. 125-129.

3. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д. Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 45-47.
4. Кобылякова Л.В. Использование нетрадиционных физических упражнений для повышения эффективности проведения занятий по физической культуре // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2006. № 11. С. 143-145.
5. Платонов В.Н. Привлечение студенческой молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной направленности // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 49-2. С. 47-50.
6. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность двигательной деятельности детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2017. № 7 (132). С. 41-44.
7. Супрунов С.И. Организационный аспект развития спортивно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста в образовательном пространстве института физической культуры и спорта // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании. 2019. С. 505-507.
8. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов: учебно-методическое пособие. М.: Спорт, 2015. 80 с.
9. Грабиненко Е.В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2019. № 3 (40). С. 18-22.