

*Любомирова Л.П.,
доцент кафедры «Физического воспитания»
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства
Россия, г. Пенза*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** В статье рассматривается вопрос улучшения навыков человека в подростковом возрасте. Было проанализировано воздействие фитнес-аэробики в улучшении координации у студентов в ходе фактических занятий согласно физической подготовки.*

***Ключевые слова:** фитнес - аэробика, человек, организм, студент, здоровье, координация.*

***Abstract:** the article deals with the issue of improving the skills of a person in adolescence. It was analyzed the impact of fitness aerobics in improving coordination among students during actual classes according to physical training.*

***Keywords:** fitness aerobics, human, organism, student, health, coordination.*

Важным нюансом физического обучения имеется формирование двигательной функции, и способность владеть своим собственным телом. Координация, равно как физическое качество человека осуществляет управление его движениями и регулирование разнообразных двигательных процессов в одно целое в согласовании определенной задачей. Координация — это регулирование тонуса мышц тела, направленные в успешное осуществление двигательной деятельности. Она находится в разных уровнях, в зависимости от энергичной деятельности человека. Единичные компоненты движения соединяются в целое

двигательное действие, что происходит экономно, гибко и отчетливо. Главным образом, координация — данное врождённая отличительная черта, что создается с преждевременного раннего возраста, однако в наиболее запоздалом возрасте ее формирование временно останавливается из-за морфологических перемен связанных, в главную очередь, с трансформациями в опорно-двигательном блоке подростка. В то же время, свойственную координацию определенного типа двигательной работы, допустимо, приобрести и сформировать с поддержкой специализированных упражнений. Формирование координации и баланса длится вплоть до 16–18 года, когда стопорится рост организма, но и в том числе и в наиболее взрослом возрасте вследствие направленной тренировки, возможно, улучшить данное качество.[1,с.115]

Формирование и усовершенствование координационных возможностей считается основной проблемой хода физического обучения студентов. Хорошие координационные возможности считаются подходящей платформой для формирования прочих физических свойств (сила, скорость, работоспособность, эластичность и т. д.). Анализируя литературные источники, можно подойти к заключению, то, что на формирование координационных возможностей положительно оказывают большое влияние танцевальные упражнения.

Фитнес-аэробика такой тип спорта, связывающий распространенные и инновационные направления: традиционную аэробику, степ-аэробику, фитбол-аэробику и танцевальную аэробику. Фитнес-аэробика содержит в себе наиболее наилучшее из оздоровительной и спортивной аэробики. Фитнес-аэробика —такой наиболее «правильный» тип спорта, в коем оценивают красу, слаженность и безупречность.

Обучение фитнес-аэробикой поможет истинно взглянуть на себя и возможности собственного организма. Аэробика способствует формированию координации, пластики корпуса, грациозности и развитию чувства ритма. Высокий

ритм, сегодняшние ритмы музыки и активность перемещения содействуют превосходному настрою.[2,с.15]

По проведенному практическому эксперименту и мнению экспертов в различных видах спорта были выявлены и установлены последующие разновидности координационных способностей:

- оценивание и контроль динамических и пространственно-временных параметров движений;
- поддержка стойкого равновесия;
- чувства ритма;
- произвольное расслабленность мышц;
- слаженность перемещений в период двигательного действия.

Критерии, по которым можно описать фитнес аэробику (10 максимальный балл):

1. Ритмичность 10 баллов
2. Координированность 10 баллов
3. Интенсивность 9 баллов
4. Общая выносливость 9 баллов
5. Пластичность 8 баллов
6. Доступность 7 баллов
7. Грациозность 6 баллов
8. Мышечная сила 5 баллов
9. Выразительность 5 баллов

В развитии координации и укреплении интереса учащихся к занятиям нужна всякий раз «новизна». К примеру: при исполнении знакомых упражнений применять не типичные начальные положения, отражающее степень исполнение движений, выполнять корректировку темп и скорость выполнения. При поворотах, и при выполнении комбинаций спиной следует

осознавать, то что шаги и их темп неизменны, а попросту дополняется, пирует. Нацеливаться следует на мелодию.

Постепенное многообразие перемещений и форсирование темпа значительные условия с целью формирования координации. Усовершенствование координации движений неосуществима в отсутствии пространственной ориентировки, что считается важным компонентом каждого двигательного действия. В аэробике пространственные ориентировки можно сформировать довольно просто, так равно как непосредственно в аэробике одновременно участвуют и визуальные, и мышечные ощущения. Для обеспечения разнообразия движений при тренировках, используются методы приведенные ниже:

1. Линейный Метод.
2. Метод «от головы к хвосту».
3. Метод деления.
4. Метод музыкальной интерпретации.
5. Метод усложнения.
6. Метод сходства.
7. Метод блоков.
8. Метод «Калифорнийский стиль»

Мелодическое сопровождение считается своего рода орудием и методичным приёмом, содействующим стремительному и конкретному развитию двигательных умений и способностей. Надёжный подбор мелодического оформления делает лучше и свойство движений, что даст им особенную грациозность. Подбор мелодической композиции должен зависеть от времени года, физической подготовленности занимающихся, поддерживать сегодняшнюю тематику, выразительность и педагогический прием. [3,с.7]

Вопрос развития и совершенствование способностей организма студентов является актуальными и продолжает изучаться. Занятия с применением различных

фитнес-направлений оказывают эффективное воздействие на развитие координационных способностей студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Пилина И.Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб.пособие/Т.И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. — СПб: ИПЦСЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. -216с.
2. Морозова Л.В., Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / Сборник материалов X Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. канд.пед.наук, доц. А.Н. Дитятина. — СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена,2014.
3. Филиппова И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Филиппова // Педагогика: традиции и инновации: материалы межд. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.), Т. I. — Челябинск: Два комсомольца,2011.