

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2018 г.

**Формирование эстетического компонента двигательной деятельности
девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–49.03.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТиС-431

_____ Иванова Т.И.

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Иванова Т.И. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 70 с., 1 табл., 10 рис., библиогр. список – 55 наим.

Автор обосновывает в работе, что формирование эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой является значимым для разностороннего гармоничного развития занимающихся.

Применение экспериментальной модели, как показано в ходе исследования, обеспечивает комплексный подход к решению проблемы формирования эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой со студентками вуза.

Предложенная в работе система количественных и качественных критериев оценки уровня сформированности эстетического компонента двигательной деятельности дает возможность объективно оценить динамику музыкально-ритмической подготовленности, индивидуального стиля, двигательной и музыкальной культуры.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	10
1.1 Роль и значимость эстетического компонента в двигательной деятельности	10
1.2 Особенности структуры эстетического содержания физических упражнений	13
1.3 Формы и средства эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой	15
1.4 Особенности влияния занятий оздоровительной аэробикой на функциональное состояние занимающихся	24
Выводы по 1 главе	26
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1 Организация исследования	28
2.2 Методы педагогического контроля и эксперимента	29
2.3 Педагогическая технология формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой на основе моделирования	34
ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современная оздоровительная аэробика – один из массовых видов физической культуры, привлекательной стороной которого является не только доступность двигательных действий, но и их высокая оздоровительная и эстетическая направленность. Физические упражнения, составляющие содержание оздоровительной аэробики, обеспечивают высокий уровень развития двигательно-координационных качеств, способствующих формированию индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности, а также обеспечивают положительный психо-эмоциональный фон [3, 26, 47].

Формирование эстетического компонента в процессе занятий оздоровительной аэробикой связано с целенаправленным развитием комплекса двигательно-координационных качеств, интеллектуальных, морально-волевых качеств занимающихся, что способствует разностороннему гармоничному развитию организма [52, 54].

В исследованиях отмечается, что эмоциональная выразительность двигательных действий, единство музыки и композиций оздоровительной аэробики, грациозность и изящество, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий, оказывают положительное влияние на эстетическое воспитание занимающихся [17, 42].

Специалистами по аэробике достаточно подробно освещены вопросы содержания и структуры учебно-тренировочных занятий [3, 24, 28]. Однако в настоящее время стремительное развитие данного вида физической активности характеризуется появлением новых более сложных программ, требующих проявления большей эмоциональности, артистичности, грациозности, что обуславливает актуальность организации непрерывного процесса эстетического воспитания занимающихся в ходе учебно-тренировочных занятий [47].

В исследованиях по методике проведения занятий оздоровительной аэробикой не накоплен достаточный теоретический и экспериментальный

материал, необходимый для решения проблемы формирования разносторонне развитой личности [38, 42, 49]. Это обусловило следующие противоречия:

- с одной стороны, ведущие специалисты подчеркивают большую значимость эстетической подготовки, с другой стороны, в научно-методической литературе недостаточно разработаны вопросы методики формирования эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой;

- еще одно противоречие заключается в понимании высокой эстетичности двигательных действий, единства музыки и композиций оздоровительной аэробики при отсутствии результатов специальных исследований по использованию средств эстетической выразительности на занятиях по данному виду двигательной деятельности.

В связи с этим возникает необходимость поиска путей повышения эффективности учебно-тренировочных занятий, содержащих эстетический компонент; а также разработки педагогической технологии, нацеленной на формирование гармонии физического и духовного.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по оздоровительной аэробике.

Предмет исследования – эстетический компонент двигательной деятельности девушек 17-19 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой.

Цель исследования – теоретико-методическое формирование эстетического компонента в процессе занятий оздоровительной аэробикой девушек 17-19 лет.

Задачи исследования:

1 Обосновать значимость формирования эстетического компонента двигательной деятельности для разностороннего гармоничного развития занимающихся средствами оздоровительной аэробики.

2 Разработать модель формирования эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

3 Экспериментально обосновать эффективность педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке и внедрении в практику системы средств и методов, составляющих основное содержание педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой; также предложены тесты для определения уровня согласованности телодвижений, музыкально-ритмической подготовленности и индивидуального стиля; критерии оценки эстетического компонента двигательных действий, которые могут быть использованы при составлении программ оздоровительной аэробики для фитнес-клубов, секций по оздоровительной аэробике в различных учебных заведениях, а также при разработке учебного и методического материала для тренеров по оздоровительной аэробике.

ГЛАВА 1 СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Особенностью оздоровительной аэробики, как популярного вида физической активности, является ее эстетическая направленность. Эстетический компонент оздоровительной аэробики обусловлен рациональным выбором физических упражнений в соответствии с индивидуальными вкусами и потребностями занимающихся, уровнем физической и музыкально-ритмической подготовленности, мотивацией занятий. Ритмичные индивидуальные и групповые двигательные действия создают ощущение эмоционального взаимодействия, приобщения к прекрасному, что неразрывно связано с эстетическими переживаниями [13].

Музыкальное сопровождение учебно-тренировочных занятий способствует усилению воздействия эстетического компонента на психо-эмоциональную сферу занимающихся, формирование эстетических представлений, эстетического и музыкального вкуса, эстетического восприятия и является одним из ведущих средств эстетического воспитания в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

1.1 Роль и значимость эстетического компонента в двигательной деятельности

Термин «эстетика» впервые ввел в литературу в 18 веке немецкий философ Александр Готлиб Баумгартен. Его двухтомная работа «Aesthetica» была опубликована в 1750 г. С этого времени термином «эстетика» стали обозначать определенную отрасль научных знаний, предметом изучения которой является прекрасное [7]. Однако сама эстетика зародилась значительно раньше, и ее истоки уходят в глубокую древность.

Эстетика (от греч. Aisthetikos – чувствующий, относящийся к чувственному восприятию) – философская наука о формах прекрасного, о сущности общечеловеческих ценностей, их рождении, бытии, восприятии и оценке, о наиболее общих принципах эстетического освоения мира в процессе любой деятельности человека [44].

Современные исследования в различных областях науки позволяют сформулировать более точное определение. Эстетика – это наука о неутилитарном созерцательном или творческом отношении человека к действительности, изучающая специфический опыт ее освоения (глубинного контакта с ней), в результате которого человек чувствует, переживает в состоянии духовно-чувственной эйфории, восторга, радости и духовного наслаждения, ощущая полную гармонию с окружающим миром [5].

Уровень эстетического развития личности и общества, способность человека реагировать на красоту, творить по законам красоты закономерно связаны с прогрессом человечества во всех сферах жизнедеятельности. Одной из ее значимых сфер, в которой наиболее полно раскрывается эстетический потенциал, является физическая культура. В процессе двигательной деятельности создаются благоприятные условия для эстетического воспитания и всестороннего, гармоничного развития личности. В процессе занятий формируется правильная осанка, осуществляется совершенствование форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений, что способствует развитию эстетических представлений, эстетического вкуса и эстетического восприятия; проявлению положительных эмоций: жизнерадостности, оптимизма, а также воспитанию морально-волевых и нравственных качеств. Предметом изучения эстетики физической культуры является эстетическое содержание и эстетические ценности, законы сознания, отражающие физическую культуру с эстетической точки зрения, а также формы эстетической деятельности человека в области физической культуры и спорта [17].

Вопрос о роли и значимости эстетического компонента в двигательной деятельности занимает важное место в общей проблематике социально-

философских исследований современного общества. Многие авторы уделяют внимание этой проблеме, указывая на ее важность [9, 14, 44]:

- физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств эстетического воспитания, формирования эстетических чувств, эстетических вкусов и эстетических потребностей у людей;

- эстетический компонент двигательной деятельности все более широко проявляется как ее неотъемлемая составляющая, о чем свидетельствует появление новых художественных видов спорта: спортивные танцы, спортивная аэробика, танцы на льду и др.;

- современный спорт выступает как зрелище, в котором важное место занимает эстетический аспект. Проводится множество ярких и зрелищных спортивных мероприятий, организация которых требует знания и учета закономерностей эстетического восприятия;

- через двигательную активность достигается физическое совершенство человека. Физическая культура и спорт, являясь активными формами деятельности, направлены на физическое преобразование занимающихся и их пластических возможностей, а также представляют одну из наиболее важных сфер эстетического развития человека.

- для эффективного функционирования физической культуры целесообразно создание особой эстетической среды, которая предполагает реализацию комплекса следующих мероприятий: эстетическое оформление мест проведения учебно-тренировочных занятий; эстетика спортивной формы тренера и занимающихся; технически совершенная демонстрация двигательных действий и комплексов упражнений; использование качественного современного спортивного инвентаря и оборудования; грамотное, образное и выразительное объяснение тренера; единство требований ко всем занимающимся в отношении эстетического поведения и взаимоотношений в группе; высокая эмоциональность двигательной деятельности; систематическое обращение к общесоциальным ценностям (добро, человек, здоровье, красота и т.д.).

Результаты многочисленных исследований доказывают, что одной из сторон совершенствования личности человека, возникающей в связи с освоением эстетического компонента физической культуры, является эстетическая подготовка [17, 29, 39]. Эстетическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями об эстетических сторонах занятий физической культурой, а также на развитие и совершенствование способностей адекватно воспринимать и оценивать эстетическое в учебно-тренировочных занятиях и в окружающем мире. Ее смысл в ходе занятий состоит в формировании эстетического отношения ко всем сторонам той деятельности, которая протекает в связи с освоением специально подобранных физических упражнений. Занимающиеся должны в полной мере освоить эстетические стороны различных форм занятий, уяснить их содержание и взаимосвязь, физиологическое, педагогическое и, в конечном счете, социальное значение, что проявляется в формировании эстетического отношения к совершенствованию своего физического облика, изучению эстетического своеобразия техники физических упражнений и их сочетанию с музыкальным сопровождением; приобретению умения придавать упражнениям соответствующую эмоциональную окраску; а также в овладении стойкими навыками эстетического поведения.

1.2 Особенности структуры эстетического содержания физических упражнений

Совершенствованию двигательных функций организма человека способствуют различные физические упражнения, которые вырабатывают способность находить оптимальные, законченные действия, что, в свою очередь, проявляется в повседневных движениях, походке, осанке, жестикуляции [34]. Эстетический компонент двигательной деятельности предполагает содействие раскрытию эстетических представлений, эстетических чувств, эстетических вкусов, эстетических суждений,

эстетических взглядов, эстетических идеалов и их реализации в поведении и двигательных предпочтениях.

Эстетическое содержание физических упражнений определяется особенностями их структуры и находит свою реализацию в следующих компонентах [22, 23]:

- гармония, проявляясь в двигательных действиях, выражается в соразмерности движений, их пропорциональности и целесообразности. При выполнении гармоничного двигательного действия мышечные усилия дифференцированы во времени и пространстве и отсутствует излишнее напряжение мышц. Гармония неразрывно связана с эстетическими переживаниями, эмоциями и характеризуется целостностью и завершенностью двигательного действия.

- чувство меры проявляется в соотношении двигательных способностей конкретного человека и характера выполняемых двигательных действий. То есть каждый человек, занимающийся физической активностью, способен по своему понимать структурные особенности упражнений, выполняя их в соответствии с индивидуальным уровнем физической и музыкально-ритмической подготовленности, а также в соответствии с развитием уровня индивидуального стиля.

- единство содержания и эстетической формы двигательных действий является одним из основных компонентов структуры двигательных действий с эстетической направленностью и позволяет занимающимся освоить сложные двигательные действия, опираясь на достаточный уровень функциональной подготовки.

- непрерывность движения позволяет создать ощущение легкости выполнения двигательных действий различной степени сложности без нарушения ритма.

Современные исследования в области теории и методики проведения занятий оздоровительной аэробикой рассматривают возможность выполнения двигательных действий фиксированно путем использования оригинальных поз

и жестов [8, 9, 15]. Грациозная поза, являясь «одной из фаз движения», отражает его эстетичность, красоту и изящество.

- творческое исполнение двигательных действий, создание собственных вариантов двигательных действий позволяет человеку приобретать новые знания, развивать интеллект и создавать оригинальные двигательные композиции, характеризующиеся нестандартностью и демонстрацией новой трактовки движений.

Итак, эстетическое содержание физических упражнений обуславливает их общую структуру, являясь организующим началом по отношению к отдельным двигательным элементам, которые, в свою очередь, стимулируют оптимальное построение всей композиции в целом. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо ориентировать занимающихся на понимание и восприятие прекрасного как важной структурной основы в целостном процессе эстетического воспитания, а также гармоничного развития личности.

1.3 Формы и средства эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой

Оздоровительная аэробика представляет собой вид двигательной активности, способствующий эстетическому воспитанию, основу которого составляют разнообразные физические упражнения эстетической направленности, выполняемые под музыкальное сопровождение [15].

Как отмечает Л.Д. Назаренко [38], существуют следующие формы эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой:

- совершенная техника выполнения физических упражнений оздоровительной аэробики характеризуется слитным, четким, свободным, легким и непринужденным выполнением сложных двигательных действий, так как движения, специально отработанные, функционально обусловленные, только тогда приобретают эстетическую значимость, когда отсутствует мышечная напряженность.

- эстетика телосложения занимающихся оздоровительной аэробикой отражает красоту тела, правильность его пропорций, симметричность, стройность, что обуславливает гармоничное развитие и совершенствование организма. В процессе регулярных учебно-тренировочных занятий физические упражнения являются основным средством достижения физического совершенства, что способствует развитию мускулатуры, опорно-двигательного аппарата занимающихся, формированию правильной осанки, освоению грациозных поз, оригинальных жестов и мимики. Необходимо отметить, что эстетика телосложения и двигательных действий, составляющих основу оздоровительной аэробики, является неотъемлемым компонентом, так как достижение красоты тела придает особую эстетическую ценность движениям.

- композиция физических упражнений. Основной структурной единицей учебно-тренировочного занятия оздоровительной аэробики является композиция, а микроструктурными элементами – физические упражнения. Объединяются отдельные двигательные действия в единую композицию в различном порядке, из различных исходных положений с учетом оптимального темпа, ритма, динамического рисунка упражнений. Композиции оздоровительной аэробики составляются тренером в зависимости от целей и задач конкретного учебно-тренировочного занятия с учетом уровня физической, музыкально-ритмической подготовленности занимающихся.

Для занятий оздоровительной аэробикой целесообразно составлять такие композиции, в которых технически сложные элементы распределяются равномерно: в начале, в середине и в конце, или происходит постепенное нарастание сложности двигательных элементов [54].

Композиция, выполняемая с использованием музыкального сопровождения, должна отражать его характер: для достижения эстетичности и зрелищности необходимо, чтобы кульминация музыкального произведения сопровождалась акцентированными движениями головой, верхними конечностями, оригинальными позами и жестами, и к наиболее волнующему моменту музыкального произведения использовались неординарные,

запоминающиеся движения, а музыкальная мысль должна пронизывать всю композицию от начала до конца [23].

Структура композиции должна быть четкой, ясной и логичной. Однако яркость, выразительность, своеобразие стиля, индивидуальность занимающихся оздоровительной аэробикой проявляются и наполняются эстетической значимостью.

- эстетическое оформление занятий оздоровительной аэробикой обуславливает эстетическую направленность учебно-тренировочных занятий. В настоящее время все больше проявляется эстетическая потребность в высокохудожественном оформлении и проектировании всего, что связано с двигательной деятельностью. При оформлении спортивного зала для занятий оздоровительной аэробикой особое внимание уделяется оборудованию, которое должно находиться в строго отведенных хорошо доступных местах, а также выступать в гармоничной цветовой гамме со всем спортивным залом и быть объединено в хорошо продуманную композицию.

Важное значение имеет правильная организация пространства спортивного зала, которая обуславливает функциональную обоснованность и наибольшее удобство для проведения учебно-тренировочных занятий [52].

Значительный эстетический потенциал заложен в спортивной одежде. Правильно подобранные спортивная обувь, одежда для занятий оздоровительной аэробикой не только подчеркивают достоинства фигуры и акцентируют внимание на индивидуальных особенностях занимающихся, но и несут в себе функциональное содержание. Удобная и любимая спортивная одежда улучшает психоэмоциональное состояние, способствуя повышению настроения, и обеспечивает необходимую работоспособность, упорство и настойчивость на тренировках.

Итак, выделение форм эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой позволяет лучше понять прекрасное в сфере данного вида физической активности, а их применение в процессе обучения и тренировки позволяет обеспечить всестороннее гармоничное развитие занимающихся и повысить уровень их эстетической подготовленности.

Анализ научной литературы по вопросам эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой позволяет выделить комплекс средств, среди которых основное место принадлежит физическим упражнениям [1, 4, 18, 22].

Используемые в оздоровительной аэробике упражнения содержат значительный эстетический потенциал и обеспечивают разнообразную мышечную нагрузку на все физиологические системы организма занимающихся, что обуславливает формирование гармоничности, культуры движений, навыков эффективного выбора двигательных действий, способствующих оздоровлению и всестороннему развитию организма.

Основное содержание оздоровительной аэробики составляют базовые шаги, которые имеют названия на английском языке. Среди специалистов, работающих в данной области, нет единого мнения о количестве основных базовых шагов, составляющих основу учебно-тренировочных занятий. Наиболее известны и часто используются следующие базовые шаги [47, 52]:

1. Knee up (Подъем колена) – из положения стоя выполнить шаг вперед одной ногой, другую, сгибая, поднять вперед. Туловище следует удерживать в вертикальном положении, угол в коленном суставе допускается любой, носок оттянут. Упражнение выполняется с правой и левой ноги на 4 счета. В процессе учебно-тренировочных занятий может быть использован любой вариант данного движения: на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотами, шагами и в подскоках.

2. Kick (Мах) – выполняется в положении стоя на одной ноге, другая прямая поднимается вперед. Допускается незначительное «выворотное» положение стопы, без поворота таза, не допускается «хлестообразное» движение ногой. Носок оттянут, амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающихся и в оздоровительной аэробике не должна превышать угол 90°. На занятиях используется любое сочетание маха с движением на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также различная плоскость движения – вперед, по диагонали, в сторону.

3. **Jumping Jack** (Прыжок ноги врозь – ноги вместе) выполняется из исходного положения – стойка ноги врозь узкая. Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть вверх и принять положение полуприседа, опускаясь при приземлении на всю стопу. Подскоком соединить ноги и принять исходное положение. При выполнении этого двигательного действия не допускается перемещение туловища (повороты, наклоны).

4. **Lunge** (Выпад) выполняется путем смещения центра тяжести на согнутую в коленном суставе ногу, выставленную вперед (в сторону, назад). Угол в коленном суставе должен быть больше 90° , проекция колена не должна выходить за пределы опоры стопой (обязательно следует опустить опорную ногу на пятку). Нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка приподнята вверх, не допускается поворот таза.

5. **March** (Марш) выполняется как обычная ходьба, но с большей четкостью. Из исходного положения – узкая стойка на счет раз поднять согнутую ногу (колени ниже горизонтального положения), носок оттянут. На счет два опустить ногу на пол, одновременно выполнив подъем другой ногой. Применяются различные вариации данного двигательного действия: на месте, вперед, назад, в сторону, по диагонали, по квадрату, по кругу.

6. **Jog** (Бег) – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В этой фазе движения прямая маховая нога находится впереди – внизу, а толчковая сгибается назад. Приземляясь на маховую ногу, необходимо опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Затем то же выполняется с другой ноги.

7. **Skip** (Скип) – подскок, выполняемый в ритме «и-раз-и-два». Первое движение выполняется прыжком, и тяжесть тела переносится на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, другую ногу согнуть назад. Затем выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая ногу, выполнить мах другой ногой вперед – вниз, носок оттянут.

8. **Step-touch** (стэп-тач) – приставной шаг. Выполняется на 2 счета: 1 – шаг в сторону, 2- приставить другую ногу на носок.

9. Basic Step (бейсик стэп) – базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – приставить левую, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую. То же выполняется с левой ноги.

10. V-Step (ви-стэп) – направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Шаг выполняется с продвижением вперед или назад на 4 счета (слегка сгибая ноги в коленях): 1 – с пятки шаг правой ногой вперед – в сторону, 2 – выполнить аналогичное движение с левой ноги (в положении полуприсед ноги врозь, носки прямо или немного развернуты наружу), 3 – выполнить шаг с правой ноги назад и вернуть ее в исходное положение, 4 – выполнить шаг с левой ноги назад и вернуть ее в исходное положение.

Данные базовые шаги составляют основное содержание занятий оздоровительной аэробикой, а на их основе строятся более сложные, эстетически привлекательные, выразительные двигательные элементы и композиции различной направленности.

В оздоровительной аэробике физические упражнения усваиваются путем многократного повторения, в результате чего формируются двигательные умения, навыки и развивается двигательная память. Систематические занятия способствуют закреплению лучших результатов и становятся неотъемлемым компонентом дальнейших тренировочных занятий. С помощью физических упражнений различной направленности можно формировать красивое телосложение, осанку и походку, что непременно положительно скажется на психоэмоциональном состоянии организма занимающихся и сформирует положительную мотивацию к тренировочным занятиям [33].

В оздоровительной аэробике выделяют несколько групп элементов, позволяющих разнообразить физические упражнения, изменяя их нагрузку и интенсивность [26]:

- вертикальное перемещение общего центра тяжести: пружинные движения и приседания.

- горизонтальное перемещение тела: двигательные действия, выполняемые с продвижением вперед, назад, в стороны, по диагонали.

- изменение плоскости выполнения движений: фронтальная, горизонтальная, саггитальная.

- повороты туловища, добавленные к базовым шагам и танцевальным дорожкам; одновременные движения верхними и нижними конечностями с большой амплитудой.

Основным средством эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой, наряду с физическими упражнениями, является музыка. По мнению психологов, музыка оказывает влияние не только на эмоциональную сферу человека, но и на развитие таких психических процессов, как мышление, память и внимание [23].

Эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от музыки, которая используется на занятиях, от умения тренера сочетать различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, а также наполнять занятия эстетическим содержанием и акцентировать внимание занимающихся на выразительных, точных и ритмичных движениях.

Исследователи выделяют пять типов музыки, которые отражают своеобразный характер, применяются на занятиях в определенном темпе и должны звучать с определенным уровнем громкости, что определяет их назначение [4, 10, 21, 23]:

- встречный тип имеет устремленный, призывный, маршеобразный характер, темп 80-140 уд/мин, уровень громкости 76 Дб. Применяется в разминке для поднятия настроения перед занятием, психической нагрузкой, для снятия стрессового напряжения, перестройки на другой вид деятельности;

- вработывающий тип имеет кипучий, энергичный, зажигательный и танцевальный характер, темп 80-160 уд/мин, уровень громкости 75-84 Дб. Применяется в «пиковом» периоде тренировки, способствует более быстрому и успешному вработыванию организма;

- лидирующий тип имеет энергичный характер, темп 100-120 уд/мин, уровень громкости 76-79 Дб. Используется в собственно-аэробной части занятия. Основное воздействие достигается через темп и ритмичность;

- успокаивающий тип имеет спокойный и мягкий рисунок мелодии, темп 40-60 уд/мин, уровень громкости 68-72 Дб. Под такую музыку выполняются упражнения на расслабление, снятие утомления, нервного возбуждения;

- провожающий тип имеет спокойный уравновешенный характер, темп 60-90 уд/мин, уровень громкости 64-72 Дб. Применяется для ускорения процессов восстановления, создания эмоционального подъема в конце занятия.

Для проведения занятий оздоровительной аэробикой целесообразно использовать музыкальный размер 2/4 или 4/4 различного темпа – от 40 до 180 уд/мин в зависимости от направленности тренировочного занятия, от физической подготовленности и контингента занимающихся, от координационной сложности движений, а также от целей и задач различных частей занятия.

Учебно-тренировочные занятия с музыкальным сопровождением оказывают благотворное воздействие на психо-эмоциональную сферу занимающихся, так как музыка воспринимается, прежде всего, через эмоции. Чем дольше музыка остается в эмоциональной памяти, тем ярче будут впечатления от ее восприятия и глубже потребность в ней. На тренировочных занятиях мелодия создает определенный ритм, организуя двигательные действия, появляется «мышечное ощущение музыки», усиливается музыкальное восприятие и повышается настроение [46].

Музыка является организующим фактором движения во времени и определяет пространственные рамки выполнения двигательных действий, улучшает их точность и выразительность; воспитывает умение занимающихся управлять своим мышечным аппаратом без лишних усилий и энергетических затрат; а также определяет смысловую структуру движения и его характер.

Необходимо отметить, что особое значение придается подбору музыкальных произведений для занятий оздоровительной аэробикой с целью совершенствования учебно-тренировочного процесса, повышения уровня развития двигательно-координационных качеств, а также духовного совершенствования личности. Специалисты в данной области отмечают, что каждое занятие, каждый комплекс должны нести определенную мысль, тему,

художественный образ. Также рекомендуется сохранять основное содержание музыкального произведения, не смешивая стили и направления, что может помешать целенаправленной системе воспитания музыкальной и двигательной культуры у занимающихся. При составлении комплексов оздоровительной аэробики, прежде всего, необходимо учитывать «музыкальную образность», выразительность, не ориентируясь только на четкий ритм и смену темпов в музыкальном произведении [23, 46].

Для того чтобы записать профессиональную фонограмму из различных музыкальных композиций для занятий оздоровительной аэробикой, необходимо, чтобы каждый фрагмент (одного музыкального произведения или разных музыкальных произведений) логично сочетался с другим по уровню звучания, темпу и имел завершенную музыкальную мысль. Музыкальные диски для учебно-тренировочных занятий целесообразно записывать в режиме «non-stop», что позволяет избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повышает эффективность учебно-тренировочного процесса. Отсюда, среди многих показателей, определяющих квалификацию и профессионализм тренера, значительное место занимает умение подбирать музыкальное сопровождение к учебно-тренировочным занятиям различной направленности и владеть необходимыми научными знаниями и представлениями о влиянии музыки на организм занимающихся [47].

Таким образом, музыка является одним из основных средств эстетического воспитания занимающихся оздоровительной аэробикой и, обладая значительной силой непосредственного воздействия на психо-эмоциональную сферу занимающихся, способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Учитывая значительный потенциал музыки, как средства эстетического воспитания, возможно решение задач духовного развития личности, реализации творческого потенциала, оптимизации психо-эмоционального состояния, наряду с совершенствованием двигательных умений и навыков и совершенствования физического тела человека.

1.4 Особенности влияния занятий оздоровительной аэробикой на функциональное состояние занимающихся

Основу данного вида двигательной активности составляет синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов хореографии и музыкального сопровождения. Грамотно составленные, соответствующие критериям красоты коллективные двигательные действия занятий аэробикой являются эффективным способом формирования эстетических чувств, эстетических взглядов и эстетического восприятия. Также используемые в оздоровительной аэробике упражнения обеспечивают разнообразную мышечную нагрузку на все физиологические системы организма занимающихся, что обуславливает формирование гармоничности, культуры движений, навыков эффективного выбора двигательных действий для решения задач укрепления здоровья и всестороннего развития организма [33].

Занятия оздоровительной аэробикой оказывают генерализованное воздействие на организм, воздействуя практически на все его физиологические системы, регулирует процессы метаболизма, повышая резистентность человека к стрессовым влияниям, оказывает положительное воздействие на процессы регуляции двигательных и вегетативных функций, обеспечивающих совершенствование адаптации организма к внешним воздействиям, и тем самым предотвращающих нарушения здоровья.

Таким образом, оздоровительная аэробика оказывает положительное воздействие на все физиологические системы организма занимающихся, поэтому целесообразным является выделение следующих основных пунктов [3]:

- имеющиеся данные углубленного медицинского исследования о воздействии занятий оздоровительной аэробикой на сердечно-сосудистую систему организма занимающихся свидетельствуют о близком к специально-тренировочному влиянию трехразовых занятий аэробикой в неделю. Одним из важнейших эффектов занятий оздоровительной аэробикой является то, что частота сердечных сокращений, как в покое, так и при субмаксимальной

физической нагрузке существенно снижается, что свидетельствует о повышении производительности сердца.

- аэробные упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности организма занимающихся, что способствует повышению его сопротивляемости неблагоприятным условиям окружающей среды, повышению иммунитета и позволяет значительно легче выполнять повседневную работу.

- занятия оздоровительной аэробикой способствуют достижению эмоционального баланса и являются наиболее успешным средством преодоления стресса, кроме того, занятия оздоровительной аэробикой ассоциируются с более низким уровнем тревожности и депрессии.

- аэробные упражнения являются одним из наиболее эффективных средств коррекции психофизического состояния. В результате аэробной тренировки наблюдаются изменения взаимодействия в вегетативной нервной системе: снижается симпатическое (активизирующее) влияние на системы организма (на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы), и преобладает тонус парасимпатической (стабилизирующей) системы. Это выражается в уменьшении частоты сердечных сокращений в покое, глубины дыхания, в снижении артериального давления.

- в результате регулярных занятий оздоровительной аэробикой совершенствуется функция дыхания: увеличивается жизненная емкость легких за счет повышения силы и мощности дыхательных мышц, увеличения растяжимости грудной клетки и легких, а также снижения сопротивления воздуха в воздухоносных путях; повышается легочная вентиляция за счет повышения выносливости дыхательного аппарата, повышения максимальной производительной вентиляции; повышается диффузная способность легких за счет лучшего проникновения кислорода из альвеол в капилляры, увеличенного объема крови в легочных капиллярах, большего количества вентилируемых альвеол; а также происходит снижение частоты дыхания и легочной вентиляции при стандартных и субмаксимальных нагрузках.

- систематическое воздействие упражнений атлетической направленности позволяет увеличить объем циркулирующей в организме крови за счет выхода ее из депо; усиленного образования компонентов крови; повышение количества эритроцитов; увеличение содержания гемоглобина в крови; уменьшение содержания в крови молочной кислоты за счет повышения способности организма больше потреблять и доставлять кислород к работающим мышцам.

- отмечается воздействие тренировочных занятий и на эндокринную систему организма, что выражается в активизации функционирования желез, снижении концентрации гормонов в крови в состоянии покоя и поддержании их высокой концентрации в крови в процессе тренировки.

- систематические учебно-тренировочные занятия оказывают положительное влияние на органы пищеварения, улучшают функции желудка и кишечника, ускоряя обменные процессы и устраняя застои крови в органах брюшной полости и таза.

- физические упражнения оздоровительной аэробики представляют собой мощный источник стимулирующих влияний на обмен веществ и деятельность важнейших систем организма, что может быть использовано в борьбе с процессами старения организма.

Итак, разносторонние морфологические и функциональные изменения, происходящие в организме девушек, занимающихся регулярно, в достаточном объеме оздоровительной аэробикой, обеспечивают экономичность основных физиологических процессов, повышая способность выполнять напряженную физическую работу в течение длительного времени.

Выводы по 1 Главе

Итак, проблеме эстетического воспитания средствами физической культуры и спорта, влияния занятий оздоровительной аэробикой на морфо-функциональные показатели организма, на физическую подготовленность посвящено значительное количество исследований. При этом, на наш взгляд,

недостаточное внимание уделено проблеме формирования эстетического компонента занятий оздоровительной аэробикой, применению средств и форм эстетического воспитания в процессе обучения и тренировки, а также количественных и качественных критериев оценки эстетического выполнения двигательных действий, что имеет существенное значение для оптимизации учебно-тренировочного процесса и всестороннего гармоничного развития занимающихся.

Учет факторов и условий, определяющих эстетическую направленность занятий оздоровительной аэробикой, позволяет четко организовать учебно-тренировочный процесс, выявить его особенности и определить основные направления. Изучение механизма влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся позволяет научно обосновать способы повышения эффективности организации учебно-тренировочного процесса и обеспечения индивидуального подхода к занимающимся.

Таким образом, в результате анализа значительного количества литературных источников было выявлено, что проблема формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой является актуальной и требует дальнейшего исследования.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры Физического воспитания и здоровья ЮУрГУ (НИУ). На начальном этапе сравнивались результаты тестирования физической подготовленности, что позволило распределить занимающихся на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Обе группы занимались в соответствии с установленным расписанием. Занимающиеся находились в равных условиях: тренировочное занятие имело одинаковую продолжительность, занятия проводились в одном спортивном зале под музыкальное сопровождение, с использованием одного и того же инвентаря.

В педагогическом эксперименте участвовало 50 девушек 17-19 лет. В КГ было 24 человека, в ЭГ – 26 человек. В КГ занятия проводились в соответствии с программой базовой аэробики, рекомендованной компанией World class в 1994 году [47], в ЭГ – в соответствии с разработанной нами педагогической технологией, способствующей направленному формированию эстетического компонента двигательной деятельности.

Исследование проводилось в в четыре этапа:

На первом этапе (в течение 2017 г.) проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Были изучены работы, в которых рассматривались компоненты и критерии оценки уровня эстетического воспитания; содержание и структура занятий оздоровительной аэробикой и их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма занимающихся. На данном этапе изучался и обобщался опыт ведущих специалистов и тренеров по оздоровительной аэробике, подбирались методы исследования, разрабатывались и апробировались анкеты и тесты для оценки уровня сформированности эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой. Определены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи.

На втором этапе (май - август 2017 г) была разработана модель формирования эстетического компонента двигательной деятельности девушек 17-19 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой; построена педагогическая технология формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой.

На третьем этапе (сентябрь 2017 г – май 2018 г) был проведен педагогический эксперимент с целью проверки эффективности предложенной педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой, выявлялась динамика исследуемых показателей. Кроме того, проводилось анкетирование для выявления отношения занимающихся к различным видам музыкального сопровождения на тренировочных занятиях с целью учета и реализации индивидуальных склонностей и интересов.

На четвертом этапе (май-июнь 2018 г) была проведена математико-статистическая обработка полученных данных, систематизация, анализ и обобщение результатов исследования; оформление ВКР.

2.2 Методы педагогического контроля и эксперимента

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, методы педагогического контроля и педагогического эксперимента (анкетирование, тестирование), аналитические методы, моделирование учебно-тренировочного процесса.

Методы педагогического контроля и педагогического эксперимента позволили выявить уровень музыкально-ритмической подготовленности, индивидуального стиля и уровень согласованности телодвижений.

С помощью анкетирования изучалась структура мотивационной сферы занимающихся, выявлялись музыкальные предпочтения, возможность раскрытия творческих способностей при использовании определенных музыкальных стилей (Приложение А).

В процессе проведения педагогического эксперимента оценивалась эффективность используемых средств формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой, осуществлялась корректировка методов. Метод экспертной оценки применялся для выявления однородности занимающихся экспериментальной и контрольной групп по уровню согласованности телодвижений, выразительности, артистичности, пластичности и музыкально-ритмической подготовленности [48, 55].

Экспертная группа состояла из трех квалифицированных тренеров по оздоровительной аэробике, которыми оценивалось качество выполнения двигательных заданий различной направленности по пятибалльной системе в соответствии с разработанными критериями оценки (соразмерность двигательных действий, эстетика статических поз и жестов, соответствие двигательного и музыкального ритма, рациональное расположение звеньев тела).

Исходные показатели уровня сформированности эстетического компонента двигательной деятельности: уровня согласованности телодвижений, индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности определялись с помощью специально разработанных тестов.

Для определения уровня согласованности телодвижений использовался **Тест 1 «Шаги со сменой положения рук и ног» [3]**

Исходное положение – стойка ноги врозь.

1 – шаг правой ногой вперед, полуприсед, левую отвести назад, носок вытянут, руки в стороны, ладони вниз.

2 – выпрямить ноги.

3 – левую ногу приставить к правой, руки опустить.

4 – полуприсед, правую ногу вперед на носок, стопа развернута пяткой внутрь.

Оценивается грациозность и изящество движений, рациональная осанка, легкость исполнения, выразительность и эмоциональность, соответствие двигательного и музыкального ритма (рисунок 1).



Рисунок 1 – Шаги со сменой положения рук и ног

Критерии оценки:

5 баллов - уверенное, легкое, плавное выполнение, высокая амплитуда движений, четкая ориентировка в пространстве и времени, рациональное распределение усилий, выполнение движений в соответствии с требованиями техники, красивая осанка, артистичность, выразительная мимика без потери равновесия, полное соответствие двигательного и музыкального ритма.

4 балла - достаточная амплитуда движений, четкое выполнение упражнения при незначительном отклонении корпуса вперед или назад, правильная осанка, эмоциональное выполнение при недостаточной плавности и слитности движений.

3 балла - угловатость и скованность движений, недостаточная слитность и выразительность движений, нарушение техники выполнения упражнения, незначительная потеря равновесия, неправильная осанка.

2 балла - движения выполняются с видимым напряжением, отсутствует соразмерность движений, руки выполняют лишние движения, отсутствие выразительности, рассогласование движений верхних и нижних конечностей.

1 балл - неспособность передать эмоциональную выразительность двигательных действий, несоответствие двигательного и музыкального ритма.

Для определения уровня сформированности индивидуального стиля использовался **Тест 2 «Импровизация»** [3]

Данное двигательное задание выполняется испытуемыми под предпочитаемое музыкальное произведение (его стиль, темп, характер подбирается индивидуально), в соответствии с которым выполняется композиция.

Критерии оценки:

5 баллов - уверенное увлеченное выполнение двигательной композиции в сочетании с многообразием, разнонаправленностью двигательных действий и вариативностью движений руками, высокий уровень техники движений, владение пространством (большое количество смены направлений), высокий уровень использования пространства в вертикальном отношении (нижний – в партере, средний и верхний – в прыжках); выбор сложного по структуре музыкального произведения (наличие музыкальных пауз, синкоп и т.д.) и передача его характера посредством оригинальных поз, жестов, выразительной мимики.

4 балла - уверенное выполнение двигательной композиции при недостаточно высоком уровне техники движений, разнообразие двигательных действий; оригинальная передача характера и ритма музыкального произведения с помощью движений различного темпа и ритма.

3 балла - выбор легкого по структуре музыкального сопровождения, недостаточная уверенность выполнения движений, отсутствие прыжков и вращений; недостаточное разнообразие двигательных действий.

2 балла - технически неточное выполнение задания, отсутствие оригинальных жестов и поз, неуверенное владение пространством, отсутствие творческого воплощения выбранного музыкального произведения посредством движений.

1 балл - затруднение в выборе музыкального сопровождения и выполнения композиции.

Для определения уровня музыкально-ритмической подготовленности использовался **Тест 3 – «Маховые движения рук»** [3]

Комбинация выполняется на 8 счетов. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки прямые опущены вниз. 1 – правая рука касается левого плеча, левая – правого бедра, 2 – левая рука касается левого плеча, правая – правого бедра, 3 – правая рука касается правого плеча, левая – левого бедра, 4 – правая рука лежит на левой, руки находятся перед грудью, 5 – руки прямые разведены в стороны, 6 – руки перед грудью, правая сверху, 7,8 – руки

опускаются вниз. Тест выполняется при разном темпе музыкального сопровождения: 1) 90 уд/мин; 2) 120 уд/мин; 3) 145 уд/мин.

Оцениваются слитность и пластичность двигательных действий, согласованность музыкального и двигательного ритма, артистичность и выразительность (рисунок 2).

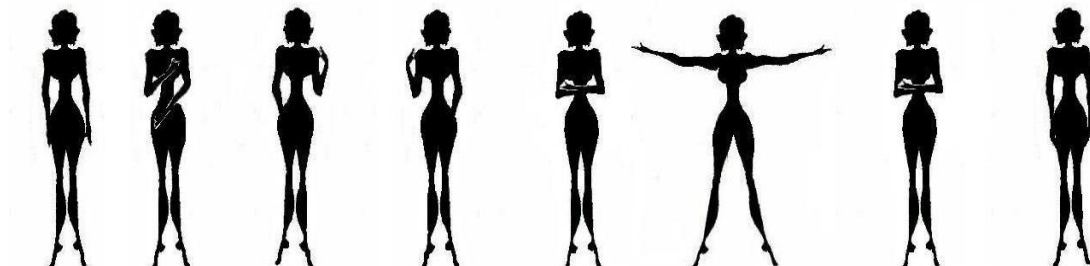


Рисунок 2 – Маховые движения рук

Критерии оценки:

5 баллов - идеальная техника выполнения упражнения, синхронное выполнение движений, с четким ритмом, прямая спина, правильное положение головы, выразительное и артистичное исполнение двигательного задания с акцентированным движением рук.

4 балла - хорошая техника выполнения, небольшие сбои в ритме и незначительная скованность движений при выполнении упражнения в темпе 145 уд/мин, правильная осанка, эмоциональность выполнения.

3 балла - нарушена техника выполнения движений при выполнении задания с темпом 120 уд/мин и 145 уд/мин, незначительное рассогласование двигательных действий и музыкального ритма, скованность движений, недостаточная артистичность и эмоциональность.

2 балла - нарушена техника выполнения упражнения при темпе музыкального сопровождения 90 уд/мин, значительная скованность движений, отсутствие выразительной мимики.

1 балл - невозможность воспроизведения упражнения даже в медленном темпе.

Педагогические наблюдения проводились в процессе занятий оздоровительной аэробикой в контрольной и экспериментальной группах. Предметом наблюдения была динамика показателей физической

подготовленности, а также согласованности телодвижений, показателей музыкально-ритмической подготовленности и уровня развития индивидуального стиля. Данный метод позволил объективно оценить, осуществить своевременный контроль за ходом исследований и корректировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся [2].

При выявлении динамики изучаемых показателей определялись следующие характеристики вариационного ряда: средняя арифметическая величина (\bar{X}); стандартная ошибка среднеарифметического значения ($S_{\bar{x}}$); стандартное отклонение (δ).

Оценка достоверности различий сравниваемых величин осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента. Статистически достоверными считались различия при $p < 0,05$, что обеспечило необходимую точность сравнения.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле:

$$F = (\bar{X}_2 \setminus \bar{X}_1 - 1) \times 100\%, \quad (1)$$

Где F – темп прироста результата, \bar{X}_1 – среднее арифметическое исходного показателя, \bar{X}_2 – среднее арифметическое конечного показателя [19].

2.3 Педагогическая технология формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой на основе моделирования

Осуществить целостный подход к организации занятий оздоровительной аэробикой с эстетической направленностью, а также воспроизвести в более простом и наглядном виде структуру учебно-тренировочного процесса, что существенно повышает его эффективность и дает возможность своевременной корректировки позволило моделирование педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности девушек 17-19 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой (рисунок 3).

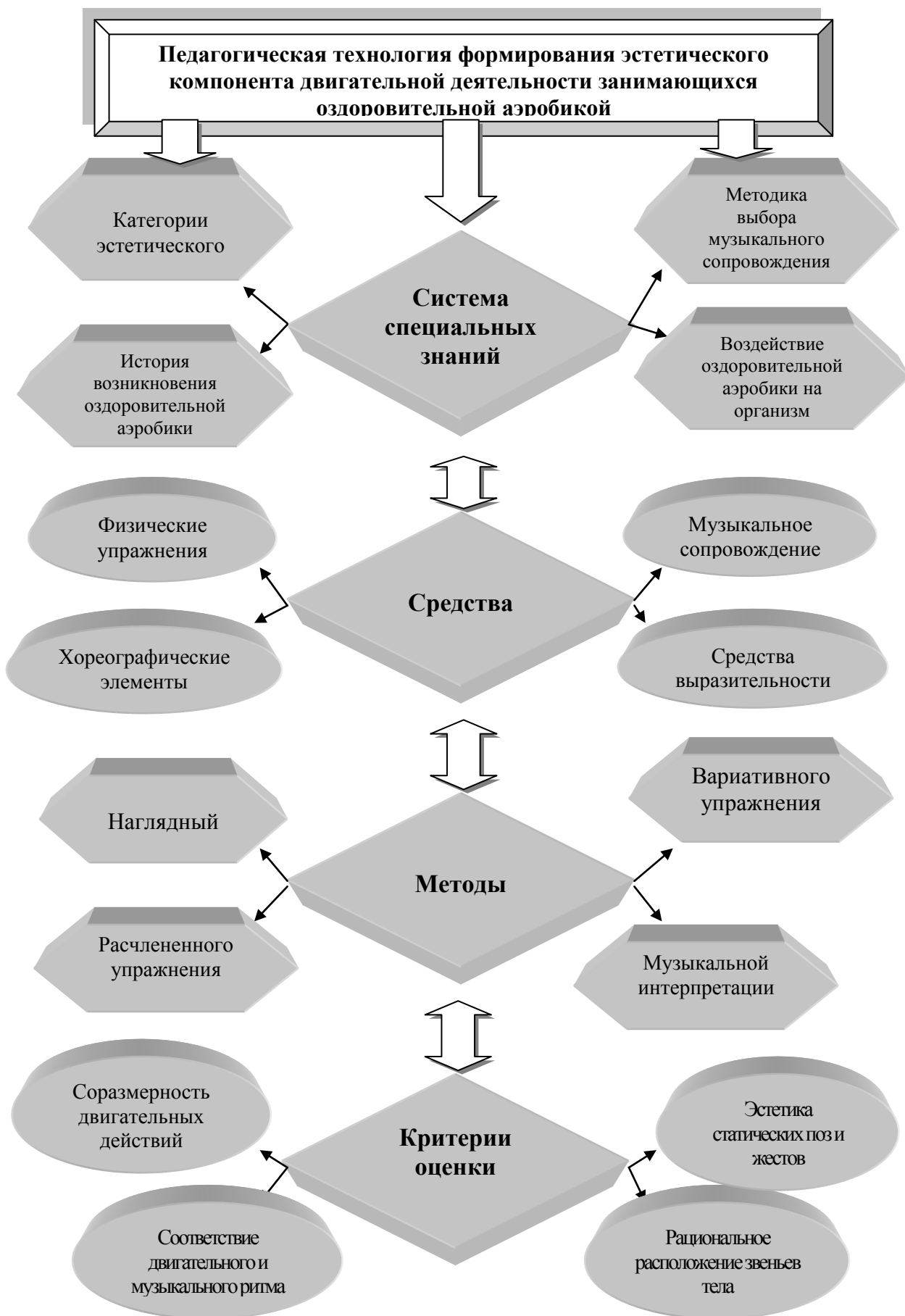


Рисунок 3 – Структура педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой

Модель формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой включает основные средства эстетического воспитания – физические упражнения: базовые шаги, упражнения, направленные на формирование статических и динамических поз, а также танцевальные двигательные действия.

Музыкальное сопровождение как средство эстетического воспитания занимающихся играет значимую роль, так как в оздоровительной аэробике применяются музыкальные произведения различных стилей, что позволяет занимающимся выбрать музыкальные композиции, соответствующие индивидуальным вкусам, потребностям, создает предпосылки для творческого отношения к учебно-тренировочным занятиям и формирует индивидуальный стиль.

Музыкальное сопровождение на учебно-тренировочных занятиях с эстетической направленностью формирует музыкальный вкус, обуславливает совершенствование музыкально-ритмической подготовленности, а также применяется не только в качестве фона, но и является основным элементом, от которого зависит выбор и последовательность двигательных действий [23, 46].

Применение различных методов и методических приемов обучения двигательным действиям в процессе занятий оздоровительной аэробикой с эстетической направленностью, а также основных методических принципов процесса обучения и тренировки, средств эстетического воспитания, разработка критериев оценки эстетического выполнения двигательных действий способствует четкому построению учебно-тренировочного процесса, повышает его высокую эффективность и обеспечивает эстетическую направленность занятий.

Важным компонентом педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой являются критерии оценки уровня сформированности эстетического компонента двигательной деятельности.

Разработка данных критериев позволяет установить конкретные требования к характеру выполнения двигательных действий, а использование

критериев позволяет формировать чувство меры, как одну из категорий красоты. Способность оценить красоту движений по объективным критериям дает возможность лучше ориентироваться в выборе физических упражнений, раскрывающих индивидуальные возможности занимающихся, формировать их эстетические чувства, вкусы и представления [50].

В процессе формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся необходимо усвоение системы специальных знаний теории и методики физического воспитания, а также основных положений и терминов в области оздоровительной аэробики, позволяющих свободно ориентироваться в выборе физических упражнений и музыкального сопровождения; также оптимальных методов и средств учебно-тренировочных занятий; владеть информацией о воздействии средств оздоровительной аэробики на все физиологические системы организма, иметь представления о различных направлениях данного вида физической активности.

Занимающиеся должны владеть знаниями о категориях эстетического, о методике выбора музыкального сопровождения занятий, об истории возникновения и развития данного вида физической активности, а также об особенностях влияния занятий оздоровительной аэробикой на морфо-функциональное состояние занимающихся, о дозировке и способах выполнения упражнений, что имеет важное значение для рационального выбора средств формирования эстетического компонента двигательной деятельности.

Занятия оздоровительной аэробикой представляют собой четко организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее развитие организма занимающихся. Содержание имеет базовую и вариативную части, которые являются самостоятельными составляющими, но в то же время, взаимосвязаны и дополняют друг друга, обеспечивая целостность учебно-тренировочного процесса.

Вариативная часть видоизменяется и дополняется новыми элементами по мере повышения уровня общей и специальной физической подготовленности, развития активного творческого подхода к занятиям, что обуславливает

формирование индивидуального стиля и поддерживает высокую положительную мотивацию девушек к систематическим учебно-тренировочным занятиям.

По мере повышения эстетической подготовленности девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой, учебно-тренировочные занятия необходимо дополнять более сложными двигательными заданиями и композициями, использовать различные условия выполнения движений, разнообразные высокохудожественные музыкальные произведения, способствующие формированию музыкального, художественного вкуса и творческого воображения, направленных на решение задач следующих задач:

- 1) совершенствование музыкально-ритмической подготовленности;
- 2) развитие танцевальности, выразительности и творческого подхода;
- 3) развитие зрительной, образной, двигательной и музыкальной памяти;
- 4) формирование эстетических вкусов, эстетических взглядов и эстетических представлений, а также морально-волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе, проводимые в соответствии с традиционной структурой урока, состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть призвана решать свои специфические задачи, выполнять присущие ей функции; иметь определенный набор средств, методов и методических приемов.

Задачами подготовительной части учебно-тренировочного занятия с эстетической направленностью являются: 1) использование физических упражнений для подготовки организма занимающихся к основной части занятия с эстетической направленностью; 2) применение специальных средств для повышения уровня музыкально-ритмической подготовленности, совершенствование танцевальности и артистизма; 3) формирование навыков выразительного выполнения двигательных действий; 4) развитие основных психических качеств: внимания, зрительной, двигательной и музыкальной памяти.

В качестве средств формирования эстетического компонента двигательной деятельности на занятиях оздоровительной аэробикой в

экспериментальной группе мы использовали системы упражнений и двигательных заданий определенной направленности. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия выполнялись упражнения, представляющие собой свободное перемещение по спортивному залу, включающие элементы танца, пластики, мимики и ритмически согласованных с музыкой движений.

В данной части занятия широко применялись симметричные движения (обе руки выполняют одно и то же движение одновременно); асимметричные движения (правая и левая руки выполняют различные по темпу и амплитуде движения); взаимодополняющие и противоположные (эти термины характеризуют соотношение между руками и ногами); также контрастные, разнонаправленные и другие двигательные действия, способствующие формированию артистичности и выразительности.

Все двигательные действия соединялись в логической последовательности, что способствовало формированию навыков творческой фантазии. Усваивались движения, требующие определенной культуры, эстетического вкуса со своевременным ускорением и замедлением темпа, изменением пространственно-временных и пространственно-силовых параметров движений; начало и конец каждого двигательного действия акцентировались оригинальной позой без из повторения в течение всего занятия. Такой подход, позволяя одновременно выполнять упражнения различной направленности в гармонии с музыкальным сопровождением, обеспечивал формирование эстетического компонента двигательных действий при одновременном усвоении техники достаточно сложных физических упражнений. По мере формирования разнообразных двигательных навыков, морфофункциональной адаптации организма занимающихся к предложенной нагрузке ранее изученные движения усложнялись за счет их большей вариативности, увеличения темпа выполнения, что придавало композиции законченный характер.

Одним из ведущих средств формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой

являлись элементы хореографии, обеспечивающие артистичность, музыкальность и культуру движений. Освоение хореографических элементов осуществлялось последовательно, с разучивания простых двигательных действий, затем, по мере совершенствования необходимых качеств они усложнялись, постепенно добавлялись новые, что обусловило развитие комплекса специальных двигательно-координационных качеств.

Совершенствование эстетической составляющей двигательных действий осуществлялось с помощью ряда методических приемов: выполнение изолированных движений различными частями тела (головой, плечами, верхними и нижними конечностями, бедрами, грудной клеткой); ходьба и бег с подчеркивающей осанкой, соответствующим направлением взгляда; акцентированное движение головой, плечами, верхними и нижними конечностями. При этом обращалось внимание на использование специфических средств выразительности в каждом виде двигательных действий: рациональное расположение звеньев тела, оригинальность жестов, умение передать эмоции, внутреннее состояние и настроение (спокойное, восторженное, радостное, торжественное, грустное и т.д.).

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы применялись разнообразные по стилю, темпу и ритму музыкальные произведения, обуславливающие характер предстоящих физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, подскоки, танцевальные элементы в их различном сочетании. Таким образом, усвоение разнообразных форм движений и их сочетаний способствовало совершенствованию интеллектуальных качеств: восприятия, внимания, двигательной памяти, творческого мышления, что позволило на начальном этапе занятий формировать эстетические представления, как один из компонентов эстетического воспитания.

Задачами основной части учебно-тренировочного занятия являлись: 1) гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся; 2) совершенствование двигательно-координационных качеств; 3) укрепление мышечного корсета позвоночника и всех групп мышц организма

занимающихся; 4) развитие эстетических представлений, эстетического восприятия и эстетического вкуса; 5) формирование индивидуального стиля выполнения композиций; 6) воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

Основная часть занятия в экспериментальной группе имела специфическое разделение на четыре блока, содержание которых составляло использование определенных методических приемов и условий выполнения двигательных заданий, а также разнонаправленных упражнений, способствующих формированию эстетического компонента двигательной деятельности:

1. Упражнения, выполняемые в партере:

Данная часть занятия состоит из упражнений атлетической направленности, предназначенных для укрепления мышц, поддерживающих позвоночник; упражнений для развития гибкости и подвижности суставов и позвоночника; упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, мышц шеи и спины, а также ягодичных, икроножных мышц и мышц бедер. Физические упражнения выполнялись из различных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, сидя, в упоре лежа, стоя на коленях и т.д.

Подбор упражнений партерной части осуществлялся согласно принципу безопасности их выполнения при максимальной их выразительности и артистичности. Особенности методики проведения данной части являлись:

- каждое исходное положение представляло собой выразительную позу для выполнения заданного упражнения;

- завершение упражнения акцентировалось индивидуальной артистичной позой;

- упражнения имели локальный характер и подбирались по анатомическому признаку с целью гармоничного воздействия на основные мышечные группы занимающихся;

- наличие коротких интервалов отдыха между повторениями серий упражнений;

- с целью варьирования нагрузки каждая серия включала несколько упражнений для одной и той же группы мышц, но выполненных из разных исходных положений, в различном темпе. Каждое последующее упражнение имело более сложное оригинальное исходное положение, что увеличивало нагрузку на работающую мышцу. Данный подход к выполнению упражнений обеспечивался использованием метода вариативного упражнения, предъявляющий более высокие требования с целью стимулирования функциональных возможностей организма;

- каждая последующая серия упражнений была направлена на другую группу мышц, что обеспечивало активный отдых работающей мышцы;

- формирование эстетики двигательных действий посредством выполнения ряда специфических требований: применение упражнений атлетической направленности при соблюдении эстетической привлекательности; легкости, грациозности и свободы выполнения упражнений партерной части, установление рационального ритма движений. Повышение эстетической составляющей двигательных действий партерной части осуществлялось при постановке конкретной двигательной задачи. Например, упражнение для мышц пресса должно было быть представлено как часть индивидуальной композиции согласно основным критериям оценки эстетического компонента двигательной деятельности.

Таким образом, данная часть учебно-тренировочного занятия в экспериментальной группе обеспечивала формирование эстетического компонента двигательной деятельности; прирост показателей двигательно-координационных качеств; укрепление мышечного корсета позвоночника и всех групп мышц занимающихся; формирование общественно значимых личностных качеств: трудолюбия, упорства, настойчивости, терпения и целеустремленности.

2. Упражнения, направленные на выработку правильной осанки (Приложение Б).

Акцентирование внимания на правильной осанке необходимо с первых занятий оздоровительной аэробикой, так как она являлась основой проявления

выразительности и артистичности каждого двигательного действия, подчеркивала гармоничность развития фигуры, оказывала положительное воздействие на состояние здоровья занимающихся. Правильная осанка создавала оптимальные условия для протекания физиологических процессов в организме, нормального функционирования всех органов и систем, а также отражала внутреннее состояние – настроение и самочувствие занимающихся.

Повышение эффективности формирования правильной осанки у занимающихся в экспериментальной группе обеспечивалось системой методических приемов:

- оценка собственной осанки, стоя лицом и вполоборота к зеркалу;
- сохранение правильной осанки при выполнении танцевальных элементов и упражнений атлетической направленности;
- правильная постановка корпуса при выполнении статических поз;
- ходьба с различными предметами на голове по заданным линиям, обозначенным специальными разметками с постепенным их усложнением;
- выполнение двигательных заданий по заданной траектории с использованием предметов: легких и утяжеленных мячей, гимнастических палок;
- сохранение правильной осанки, сидя на стуле;
- использование различных образов, способствующих поддержанию правильной и грациозной осанки (представить, что тело с головы до ног обтянуто эластичной тканью; что через все тело проходит невидимый стержень, поддерживающий его в вертикальном положении; представить себя идущей по канату и т.д.);
- дефиле и демонстрация красивой осанки поочередно всех занимающихся экспериментальной группы.

Изменение условий выполнения предложенных заданий (с закрытыми глазами, использование различных ориентиров, вариативной разметки) позволяло разнообразить учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы и создало благоприятные условия для совершенствования эстетических представлений, эстетического восприятия и эстетического вкуса.

3. Упражнения для развития пластичности верхних конечностей и всего тела.

Необходимость выделения данного блока основной части учебно-тренировочного занятия в экспериментальной группе связана с тем, что рациональными с эстетической точки зрения являются пластичные двигательные действия, характеризующиеся высоким уровнем развития межмышечной координации в мелких суставах кистей рук и движений всего тела.

Для развития пластических возможностей кистей рук, а также с целью развития способности управления напряжением и расслаблением групп мышц, обеспечивающих одновременные и последовательные движения кисти, использовалась система упражнений с волновой техникой: «волны пальцами рук», «волны рукой», «веер», «мотылек», «огонь», «дуговые движения телом», «волновые движения телом» (Приложения В и Г).

В данном блоке основной части учебно-тренировочного занятия с целью достижения эстетического выполнения двигательных действий широко применялись волнообразные движения телом, постепенно дополняемые волнообразными движениями верхних и нижних конечностей. Обучение приемам «волны» с подключением в действие ассоциативного и эмоционального планов позволяло наиболее эффективно формировать эстетический компонент двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой. Успех при разучивании волнообразных движений верхними конечностями и всем телом в значительной мере определялся способностью к регулированию мышечного тонуса и исключению излишней мышечной напряженности. Недостаточное совершенствование данного компонента приводило к искажению двигательного действия, что являлось неэстетичным с выразительной точки зрения.

Наиболее выразительное и акцентированное исполнение волнообразных движений предполагало у занимающихся наличие развитого эстетического вкуса, воображения, образной памяти, высокой концентрации внимания на самом процессе действия, а также способности управлять тонкими, дифференцированными двигательными действиями.

Таким образом, данный блок основной части учебно-тренировочного занятия в экспериментальной группе позволял занимающимся осознать пластические возможности собственного тела и конечностей; приобрести основу для дальнейшего самостоятельного овладения более сложными с эстетической точки зрения двигательными действиями; создавал благоприятные условия для проявления творчества, которое активно развивалось через воображение и фантазию, что позволяло создавать новые двигательные композиции путем экстраполяции.

4. Упражнения, направленные на формирование индивидуального стиля, работа над эстетикой позы и жестов.

Выделение данного блока, как значимого, на начальном этапе учебно-тренировочных занятий в значительной степени облегчило формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой на последующих этапах обучения и тренировки.

Индивидуальный стиль формируется в течение длительного времени и имеет ярко выраженный характер при достижении определенного уровня мастерства. Овладевая новыми, все более сложными движениями, занимающиеся экспериментальной группы стремились соизмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. О степени сформированности индивидуального стиля можно говорить в том случае, когда каждый двигательный акт выполняется по четко выверенной траектории, с оптимальной амплитудой, при рациональном распределении усилий, экономично, отражая при этом внутреннее состояние занимающихся.

Работая над эстетикой поз и жестов мы применяли следующие методические приемы:

- сравнение и эстетическая оценка поз и жестов, выполненных одновременно несколькими занимающимися;

- натуральный показ поз и жестов путем применения контрастных или сближающих заданий, когда меняется одна или несколько мелких деталей по ходу смены поз. Например, сначала позы отличаются друг от друга только

положением кистей рук, только поворотом головы или направлением взгляда, а затем постепенно варьируется пространственное расположение нескольких звеньев тела (рук, ног, туловища, головы и т.д.);

- зрительное сопоставление поз, отличающихся друг от друга только степенью мышечного напряжения, что дает возможность оценить вклад кинестетических ощущений во внешнюю пластическую форму, эстетически оценить эффект «напряженной» и «ненапряженной» позы;

- подбор и демонстрация поз, в наибольшей степени отражающих характер предложенного музыкального произведения;

- удлинение времени сохранения неустойчивых поз;

- привлечение занимающихся к экспертной оценке поз и жестов по критериям их эстетического выполнения. Применялась оценка выразительности поз и жестов в собственном исполнении (с помощью зеркала) и в исполнении других занимающихся с соотнесением данной оценки с мнением тренера и других занимающихся. В процессе восприятия различных поз и жестов тренер направлял интеллектуальную активность занимающихся на: определение основных признаков позы, отличающих ее от предыдущей; определение тех характеристик позы, которые аналогичны характеристикам предыдущей позы; выявление ведущей детали позы, ставящей своеобразный акцент в общем пространственном рисунке.

Задачами заключительной части учебно-тренировочного занятия явились: 1) постепенное снижение нагрузки на организм, восстановление частоты сердечных сокращений и дыхания почти до исходного уровня при сохранении высокой выразительности всех выполняемых двигательных действий; 2) подведение итогов занятия с точки зрения степени реализации поставленных задач и, в первую очередь, приобретения навыков артистичного выполнения физических упражнений.

В заключительной части тренировки занимающиеся переходили к выполнению специальных упражнений умеренной и низкой интенсивности. Спокойные, плавные движения под музыкальное сопровождение в медленном

темпе позволяли восстановить частоту сердечных сокращений и дыхание, а также снизить моторную и психо-эмоциональную напряженность.

Занятия оздоровительной аэробикой проводились с использованием музыкального сопровождения, что способствовало развитию у занимающихся музыкальной культуры и памяти, формировало навыки сочетания различных видов упражнений с музыкой, развивало ритмичность и координацию двигательных действий, повышало культуру движений. Использование музыки позволяло значительно быстрее и качественнее усвоить двигательные действия различной направленности и сложности, подобрать наиболее выразительные жесты и позы, формировать индивидуальный стиль исполнения, а также более эмоционально выполнить сложные двигательные элементы.

Способность воспринимать сущность музыкального произведения, его содержания прививалась с первых занятий оздоровительной аэробикой и являлась важным средством формирования эстетического компонента двигательной деятельности на протяжении всего процесса обучения и тренировки. Разнообразная высокохудожественная музыка различных жанров, содержащая эстетический компонент, является ведущим условием формирования эстетических представлений, эстетического восприятия и эстетического вкуса в процессе обучения и тренировки. Поэтому в экспериментальной группе значительное внимание уделялось музыкальному сопровождению учебно-тренировочных занятий. Уже на первых занятиях у занимающихся развивался музыкальный слух. Занимающиеся знакомились с особенностями темпа и ритма музыкального сопровождения: слушали музыку, затем маршировали под нее, отмечали динамические особенности ритмичным простукиванием и дирижированием, выполнением хлопков на каждую долю такта, использованием счета вслух и про себя, мысленным воспроизведением движения [10].

Для музыкального сопровождения занятий использовались различные произведения: классические, современные, народные, что позволяло формировать разносторонние знания и воспитывать музыкальный вкус. Музыкальные произведения, которые использовались на учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы, записаны в режиме «нон-

стоп», что помогало усваивать двигательные действия в непрерывном режиме, поддерживать высокую моторную плотность занятий, делать их эмоционально насыщенными и обеспечить эффективность учебно-тренировочных занятий.

При составлении фонограмм для занятий оздоровительной аэробикой экспериментальной группы мы использовали таблицу 1 [3, 10].

Таблица 1– Темп музыкального сопровождения

Темп	Количество музыкальных акцентов в мин.
1. Медленный	40-60
2. Умеренный	60-90
3. Средний	90-120
4. Выше среднего	120-130
5. Быстрый	130-160
6. Очень быстрый	160-180

Для первого блока основной части занятий используется музыкальный темп 90-120 уд/мин. Этот темп не очень быстрый, поэтому занимающиеся могут контролировать выполнение упражнений атлетической направленности, вовремя исправляя возникающие ошибки. Для упражнений танцевальной направленности, составляющих основу вводной части учебно-тренировочного занятия, используется музыкальный темп – 130-145 уд/мин. Такой темп необходим для выполнения динамичных хореографически сложных движений с высокой амплитудой и скоростью. Для заключительной части занятий, где выполняются упражнения на восстановление дыхания, на растягивание мышц и их расслабление используется музыкальное сопровождение с темпом 40-60 уд/мин. При выполнении упражнений в данном темпе происходит восстановление дыхания и частоты сердечных сокращений, что также способствует замедлению протекания физиологических процессов в организме занимающихся.

При проведении учебно-тренировочных занятий мы придерживались следующих требований к музыкальному сопровождению [46]:

- умение тренера подбирать музыкальное сопровождение в соответствии с учебными задачами и с характером двигательных действий;

- необходимо подбирать музыку, которая мотивирует не только тренера, но и занимающихся, создавая положительную психоэмоциональную обстановку;
- музыкальное сопровождение занятий должно соответствовать возрастному контингенту занимающихся;
- необходимо своевременно обновлять музыкальное сопровождение занятий, ориентируясь на современные музыкальные новинки и музыкальные предпочтения занимающихся;
- по мере повышения физической подготовленности и уровня эстетического воспитания занимающихся, рекомендуется использовать нарезки из музыкальных произведений различных стилей, а также музыкальные произведения с более сложной ритмической структурой.

Основная цель музыки, применяемой на занятиях экспериментальной группы с эстетической направленностью – не только доставить эстетическое наслаждение своей красотой и экспрессией, но и сделать занимающихся духовными личностями. Отражая особенности музыкальных произведений, двигательные действия получают внутреннюю содержательность, эмоциональную окрашенность и эстетическую направленность. Музыкально-ритмическая основа занятий имеет важное значение, так как именно в музыкальной сфере содержится значительный резерв эстетического воспитания.

Таким образом, музыка является одним из ведущих средств формирования эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой, повышая их эффективность, наиболее ярко и образно раскрывая занимающимся мир реально существующей красоты, формируя стойкие убеждения, оказывая влияние на поведение и способствуя всестороннему совершенствованию личности.

Отличительная особенность оздоровительной аэробики – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь их с музыкой и элементами танца, поэтому наряду с развитием физических качеств она способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, контрастность, слитность и яркую динамическую структуру.

Формирование индивидуального стиля осуществлялось в четвертом блоке основной части учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы с помощью ряда методических приемов: индивидуальный выбор музыкального сопровождения исполняемой композиции; прохлопывание и простукивание музыкального ритма, счет вслух или про себя во время выполнения упражнений.

Использовались следующие педагогические условия, обеспечивающие формирование индивидуального стиля выполнения композиций:

- соблюдение принципа образности и эмоциональности при проведении учебно-тренировочных занятий;

- последовательный переход от накопления системы специальных знаний, освоения простых и сложных по структуре двигательных действий к их творческой интерпретации путем составления собственных композиций;

- предоставление занимающимся большей свободы проявления творчества и индивидуальности, таким образом создавая благоприятные условия для формирования индивидуального стиля;

- творческие задания по составлению индивидуальных композиций.

Занимающимся предлагалось прослушать несколько музыкальных отрезков и самостоятельно определить последовательность выполнения двигательных действий, составив произвольные композиции длительностью 8-16 тактов. При этом обращалось внимание на использование специфических средств выразительности в каждом виде двигательных действий: рациональное расположение звеньев тела в базовых шагах, в прыжках и подскоках при сохранении идеальной осанки; акцентированное движение головой и плечами в момент приземления после прыжков и подскоков; в танцевальных элементах особое внимание уделялось артистичности и эмоциональности исполнения, умению передать характер музыкального произведения посредством оригинальных жестов и мимики.

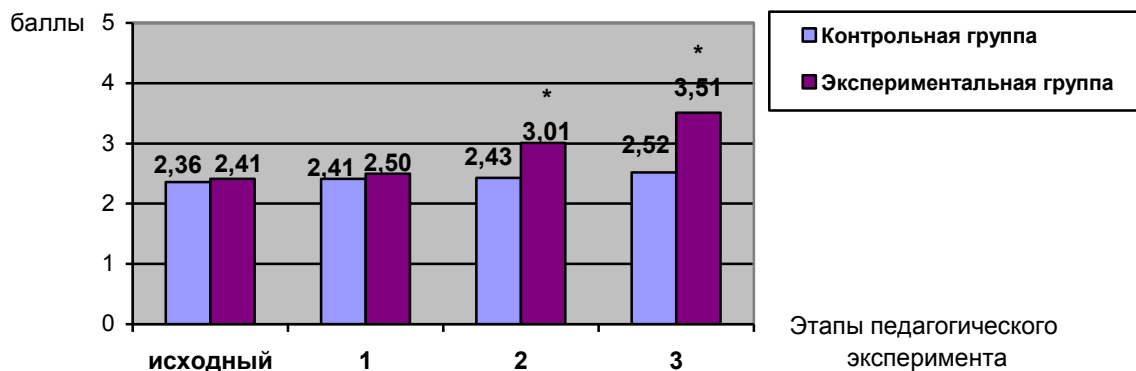
При недостаточно выразительном выполнении композиции занимающиеся повторно прослушивали выбранную мелодию, голосом, дирижированием и простукиванием отмечали особенности ее ритма, определяли динамику звуков, находили оптимальное сочетание сильных и слабых долей.

ГЛАВА 3 ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Формирование эстетического компонента двигательной деятельности представляет собой длительный процесс физического и духовного совершенствования занимающихся [14]. Под воздействием системы специальных двигательных заданий, высокохудожественного музыкального сопровождения, комплекса педагогических условий, методических приемов происходит прирост показателей сформированности эстетического компонента двигательной деятельности, уровень которого определялся с помощью ряда тестов, представляющих собой различные двигательные задания. На начальном этапе определялся исходный уровень, затем проводились промежуточные срезы после первого (3 месяца), второго (6 месяцев) этапов и итоговое тестирование в конце педагогического эксперимента (9 месяцев).

Тестирование исходного уровня согласованности телодвижений, индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности не выявило существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

Материалы исследований показали, что наибольший прирост показателей отмечен при выполнении теста «Шаги со сменой положения рук и ног». Так, исходные показатели занимающихся в КГ составили $2,36 \pm 0,11$ балла, в ЭГ, соответственно, - $2,41 \pm 0,13$ балла, после первого этапа педагогического эксперимента в КГ показатели улучшились до $2,41 \pm 0,15$ балла, в ЭГ до - $2,50 \pm 0,14$ балла, после второго этапа в КГ показатели составили $2,43 \pm 0,17$ балла, в ЭГ, соответственно, - $3,01 \pm 0,16$ балла ($p < 0,05$) и в конце педагогического эксперимента в КГ средний балл составил $2,52 \pm 0,20$ ($p > 0,05$), ЭГ, соответственно, - $3,51 \pm 0,12$ балла ($p < 0,05$) (рисунок 8). Анализ результатов других контрольных упражнений, иллюстрирующих уровень согласованности телодвижений, выразительность и артистичность, выявил существенное улучшение исследованных показателей у девушек ЭГ ($p < 0,05$).



Примечание: * - различия достоверны при $p < 0,05$

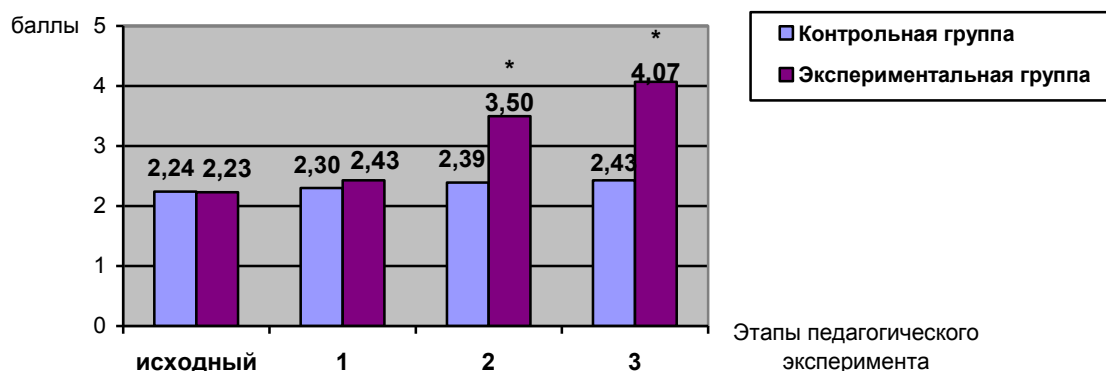
Рисунок 8 – Динамика показателей сформированности эстетического компонента двигательной деятельности («Шаги со сменой положения рук и ног») у занимающихся оздоровительной аэробикой

Положительная динамика показателей согласованности телодвижений занимающихся в ЭГ обусловлена применением педагогической технологии, предусматривающей использование специфических средств, методов, методических приемов и условий проведения учебно-тренировочных занятий, что обусловило формирование артистичности, грациозности, использования оригинальных элементов, выполняемых с позиций понимания соответствия структуры двигательных действий их эстетической значимости.

Музыкально-ритмическая подготовка занимающихся оздоровительной аэробикой имеет большое значение и направлена на всестороннее, гармоничное развитие организма; формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и приобретение специальных знаний; воспитание морально-волевых, эстетических качеств, развитие двигательной, музыкальной и образной памяти, кругозора, а также двигательной культуры и общей культуры поведения.

В ходе педагогического эксперимента нами было проведено исследование характера изменения музыкально-ритмической подготовленности на разных этапах подготовки занимающихся с помощью ряда тестов. Положительная динамика показателей в ЭГ наблюдалась при выполнении теста «Маховые движения рук». При исходных показателях занимающихся в КГ – $2,24 \pm 0,17$ баллов, в ЭГ – $2,23 \pm 0,15$ баллов, после первого этапа результаты в КГ увеличились до $2,30 \pm 0,13$ балла, а в ЭГ – до $2,43 \pm 0,11$ балла, и к концу второго этапа результаты значительно отличались и составили в КГ – $2,39 \pm 0,19$ балла, в

ЭГ – $3,50 \pm 0,18$ балла ($p < 0,05$). К концу педагогического эксперимента средний балл в КГ составил $2,43 \pm 0,16$ ($p > 0,05$), в то время как, в ЭГ – $4,07 \pm 0,20$ балла ($p < 0,05$) (рисунок 9).



Примечание: * - различия достоверны при $p < 0,05$

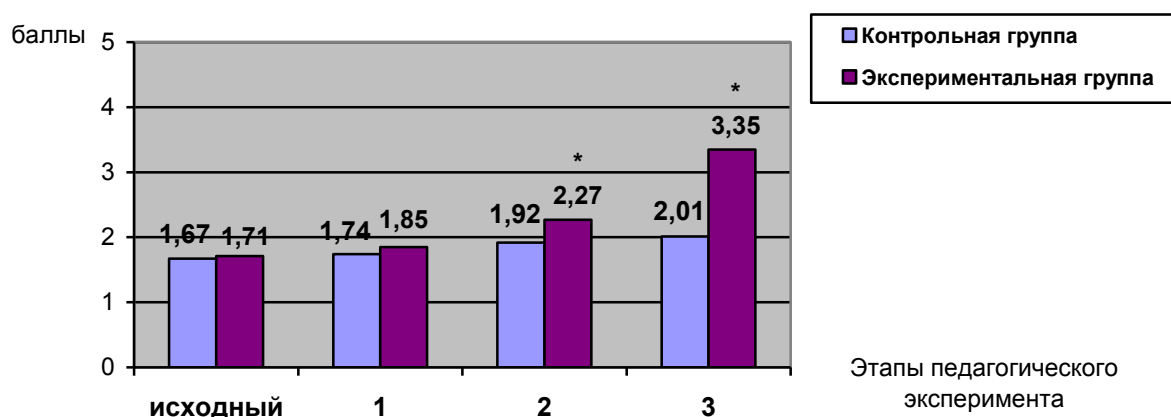
Рисунок 9 – Динамика показателей уровня музыкально-ритмической подготовленности («Маховые движения рук») у занимающихся оздоровительной аэробикой

Анализ результатов других контрольных упражнений также выявил положительную динамику показателей у занимающихся в ЭГ. Это связано с тем, что занимающиеся ЭГ усвоили навыки регулирования степени и скорости мышечного напряжения и расслабления в соответствии с динамическими оттенками музыки, согласовывая скорость движений с музыкальным темпом, а их характер с музыкальным ритмом, что способствовало развитию тонкого мышечного ощущения музыки.

Неотъемлемой частью занятий оздоровительной аэробикой с эстетической направленностью является индивидуальный стиль занимающихся, формирование которого представляет собой сложный длительный процесс, являющийся результатом творческого освоения двигательных действий и композиций, составляющих основное содержание оздоровительной аэробики, и проявляется только при высокой технической подготовленности путем использования оригинальных двигательных элементов, индивидуальных средств выразительности на основе собственных переживаний, чувств и эмоций [24].

Для определения сформированности индивидуального стиля занимающихся использовались три теста, представляющих определенные двигательные задания.

Применение теста «Импровизация» позволило выявить степень способности занимающихся к самостоятельной разработке индивидуальной композиции, что создало предпосылки для формирования творческого отношения к учебно-тренировочному процессу как основы для разнообразной двигательной деятельности на качественно новом уровне. Так, при исходных показателях девушек КГ и ЭГ – $1,67 \pm 0,20$ балла и $1,70 \pm 0,22$ балла, соответственно, после первого этапа педагогического эксперимента результаты составили в КГ $1,74 \pm 0,17$ балла, тогда как в ЭГ – $1,85 \pm 0,21$ балла. К концу второго этапа результаты возросли в КГ до $1,92 \pm 0,18$ балла, в ЭГ, соответственно, - до $2,27 \pm 0,20$ балла. К концу третьего этапа педагогического эксперимента показатели сформированности индивидуального стиля в КГ составили $2,01 \pm 0,16$ балла ($p > 0,05$), в ЭГ, соответственно, - $3,35 \pm 0,12$ балла ($p < 0,05$) (рисунок 10).



Примечание: * - различия достоверны при $p < 0,05$.

Рисунок 10 – Динамика показателей сформированности индивидуального стиля («Импровизация») у занимающихся оздоровительной аэробикой

Полученные данные выявили значительный прирост по всем видам контрольных упражнений в ЭГ. По-видимому, это связано с расширением диапазона двигательных действий занимающихся, формированием навыков составления индивидуальных композиций, что позволяет развивать эстетические представления, эстетический вкус и эстетическое восприятие.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что в ЭГ с применением разработанной нами педагогической технологии, показатели

согласованности телодвижений, индивидуального стиля и музыкально-ритмической подготовленности по всем видам контрольных упражнений оказались выше, что свидетельствует об эффективности предложенной нами педагогической технологии.

Проведенное в начале педагогического эксперимента тестирование, связанное с определением мотивов и потребностей занимающихся, позволило выявить основные предпочтения занимающихся обеих групп и выявить основные направления совершенствования содержания учебно-тренировочного процесса в ЭГ. В ходе педагогического эксперимента широко применялись приемы, способствующие повышению уровня мотивации к занятиям: использование разнообразной высокохудожественной, современной музыки, различных средств выразительности, оригинальных физических упражнений и композиций оздоровительной аэробики, личностный фактор тренера; улучшение функционального состояния организма, повышение двигательной и музыкальной культуры и др.

Диагностика мотивации занимающихся КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента проводилась с помощью анкетирования, которое содержало ряд вопросов определенной направленности (Приложение А). Анкетирование занимающихся на первом этапе педагогического эксперимента не выявило значительных различий в направленности мотивов занимающихся КГ и ЭГ. На вопросы – «в чем, по-вашему мнению, состоит эстетическая направленность занятий оздоровительной аэробикой?» и - «с какой целью Вы начали заниматься оздоровительной аэробикой?» занимающиеся обеих групп затруднялись ответить сразу и предлагали свои варианты ответов: «... в возможности снижения массы тела». В КГ данный ответ дали 83 % респондентов, в ЭГ – 75 %. Ответ: «... в возможности наращивания мышечной массы» в КГ дали 33,3 % занимающихся, в ЭГ – 25%. Ответ: «заниматься начала с целью общения» был дан 50 % занимающихся в КГ и 58,3 % занимающихся в ЭГ. Ответ: «... с целью приобщения к здоровому образу жизни», «... с целью поддержания хорошей спортивной формы» был получен от 87,5 % занимающихся в КГ и 80,8 % занимающихся в ЭГ.

Ответы на вопрос - «под какую музыку Вам больше нравится заниматься?» позволяли судить о наличии музыкальных предпочтений, развития музыкального вкуса и понимания значимости музыкального сопровождения занятий. Ответы были в основном однообразны и распределились следующим образом: «мне нравится заниматься под однообразную, монотонную музыку, так лучше получается выполнять упражнения», «мне нравится музыка с четким ритмом и яркими акцентами, что не позволяет расслабиться и отдыхать во время выполнения упражнений» и т.д.

На вопросы по поводу предпочтений направленности учебно-тренировочных занятий оздоровительной аэробикой, занимающиеся давали следующие ответы: «...классическая аэробика, данный вид тренировок не представляет особой сложности». Данный ответ был получен от 91,7 % занимающихся в КГ и 88,5 % занимающихся в ЭГ. «...силовая направленность занятий, так как упражнения, составляющие их основное содержание, легко усваиваются и достаточно простые по координации». В КГ данный ответ был отмечен у 87,5 % респондентов, в ЭГ – у 84,6 % респондентов.

В конце педагогического эксперимента выяснилось, что мотивационная структура личности занимающихся оздоровительной аэробикой является важным элементом учебно-тренировочного процесса. Так в результате анкетирования было установлено, что занимающиеся ЭГ имели значительное преимущество: девушки стали лучше понимать значимость эстетического компонента занятий оздоровительной аэробикой, отмечали важность совершенствования таких двигательных-координационных качеств, как ритмичность, пластичность, равновесие, подвижность и гибкость; они отмечали также существенную значимость музыкального сопровождения занятий; свободно ориентировались в выборе различных направлений оздоровительной аэробики. В ответах на вопросы прослеживалась уверенность предпочтений. Вопрос о цели занятий оздоровительной

аэробикой также не вызывал никаких затруднений: «...с целью научиться красиво двигаться».

Данный ответ был получен от 88,5 % занимающихся в ЭГ и от 41,7 % занимающихся в КГ. Ответ: «приобрести правильную осанку и красивую походку», «... научиться свободно владеть своим телом и овладеть культурой жестов и поз» был получен от 92,3 % девушек ЭГ и от 20,8 % девушек КГ. На вопрос, - «какие направления оздоровительной аэробики, на Ваш взгляд более выразительные и эмоционально насыщенные?» не было выявлено однозначных ответов, так как занимающиеся в ЭГ определяли разнообразные сочетания своих предпочтений, по- сравнению с занимающимися в КГ.

На вопрос – «под какую музыку Вам больше нравится заниматься?» девушки отвечали, не задумываясь с определенной ясностью своих убеждений: «...современную и латиноамериканскую», «...под любую яркую и динамичную», «...под музыку, имеющую разнообразные ритмические характеристики» и т.д. Кроме того, занимающиеся ЭГ указывали на значимость личностных характеристик тренера, его эмоциональность, приветливость, информированность, высокий уровень общей, двигательной и музыкальной культуры.

Результаты исследований мотивации занимающихся оздоровительной аэробикой, обусловлены, по-видимому, тем, что в процессе учебно-тренировочных занятий девушки ЭГ, овладевая навыками красивого выполнения двигательных действий, усваивали оригинальные, высокоэстетичные позы и жесты, элементы красивой походки; приобретали рациональную осанку, что положительно отразилось на их морфо-функциональном статусе.

Таким образом, результаты диагностики мотивации занимающихся оздоровительной аэробикой дают основание говорить об эффективности педагогической технологии формирования эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования позволяют сформулировать **выводы:**

1 Формирование эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой является значимым для разностороннего гармоничного развития занимающихся.

2 Применение экспериментальной модели обеспечивает комплексный подход к решению проблемы формирования эстетического компонента двигательной деятельности в процессе занятий оздоровительной аэробикой со студентками вуза.

3 Предложенная система количественных и качественных критериев оценки уровня сформированности эстетического компонента двигательной деятельности дает возможность объективно оценить динамику музыкально-ритмической подготовленности, индивидуального стиля, двигательной и музыкальной культуры. Так, применение теста «Импровизация» позволяет выявить степень подготовленности занимающихся к самостоятельной разработке индивидуальной композиции, что создает предпосылки для формирования творческого отношения к учебно-тренировочному процессу, совместной деятельности с тренером как основы для разнообразной двигательной деятельности на качественно новом уровне. В КГ проявление индивидуального стиля улучшилось с $1,67 \pm 0,20$ балла до $2,01 \pm 0,16$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, с $1,70 \pm 0,22$ балла до $3,35 \pm 0,12$ балла ($p < 0,05$). В КГ уровень музыкально-ритмической подготовленности увеличился с $2,24 \pm 0,17$ балла до $2,43 \pm 0,11$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, с $2,23 \pm 0,15$ балла до $4,07 \pm 0,20$ балла ($p < 0,05$). Отмечена динамика показателей согласованности телодвижений у занимающихся в КГ - с $2,36 \pm 0,11$ балла до $2,52 \pm 0,20$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ - с $2,41 \pm 0,13$ балла до $3,51 \pm 0,12$ балла ($p < 0,05$).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Астафьев, В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности / В.С. Астафьев, В.В. Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 11-14.
- 2 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
- 3 Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физкультуры / ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : Спорт АкадемПресс, 2010. – 304 с.
- 4 Батырев, Э.М. Поэзия движений: учеб. пособие / Э.М. Батырев, А.В. Доронцев, Н.Ю. Токарчук. – Астрахань: Изд-во АГМУ, 2016. – 83 с.
- 5 Борев, Ю.Б. Эстетика: учебник / Ю.Б. Борев – М.: Высшая школа, 2012. – 511 с.
- 6 Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. / С.И. Борисенко. – М., 2011. – 218 с.
- 7 Бычков, В.В. Эстетика: учебник / В.В. Бычков. – М. : Гардарики, 2014. – 551 с.
- 8 Годик, М.А. Стретчинг, подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М. : Советский спорт, 1991. – 96 с.
- 9 Горбачева, Ж.С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж.С. Горбачева. – М., 2012. – 21 с.
- 10 Жак-Далькроз, Э. Ритм / Э. Жак-Далькроз. – М. : Классика-XXI, 2015. – 248 с.
- 11 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 264 с.

12 Заболотный, А.Г. Учет соразмерности уровня развития координационных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек): дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Заболотный. – Майкоп, 2015. – 175 с.

13 Здановская, Э.А. Этика, эстетика и педагогическая культура в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие для студентов вузов / Э.А. Здановская, Б.Д. Синюхин, А.А. Сидоров. – СПб., 1995. – 47 с.

14 Зиамбетов, В.Ю. Формирование эстетической культуры школьника в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Зиамбетов. – Оренбург, 2014. – 21 с.

15 Иваненко, О.А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста: дис. ... канд. пед. наук / О.А. Иваненко. – М., 2003. – 165 с.

16 Иванова, О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: учебное пособие / О.А. Иванова. – М. : Спорт, 1990. – 34 с.

17 Иванова, О.А. Формула красоты / О.А. Иванова. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с.

18 Ишанова, О.В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 69-70.

19 Канакова, Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие / Л.П. Канакова. – Томск, 2001. – 125 с.

20 Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательной координации основных видов движений / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 5-7.

21 Кирнарская, Д.К. Музыкальное восприятие: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.К. Кирнарская. – М., 1997. – 22 с.

22 Ключникова, С.Н. Педагогическая технология стимулированного развития пластичности у женщин, занимающихся шейпингом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Ключникова. – Смоленск, 2012. – 21 с.

- 23 Коджаспиров, Ю.Г. Музыка в спортивном зале / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 72.
- 24 Костюнина, Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.И. Костюнина. – М., 2015. – 22 с.
- 25 Краткий словарь по эстетике: книга для учителя / под ред. М.Ф. Овсянникова. – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.
- 26 Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. – 64 с.
- 27 Кузнецова, З.М. Изменение физической подготовленности девушек-студенток посредством занятий восточными танцами / З.М. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 4. – С. 40-42.
- 28 Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
- 29 Лисицкая, Т.С. Сохранить эстетичность гимнастики / Т.С. Лисицкая // Гимнастика. – 2001. – № 2. – С. 47-48.
- 30 Лошенко, Е.В. Направленное развитие равновесия у девочек 12-14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Лошенко. – М., 2007. – 25 с.
- 31 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология, развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.
- 32 Лубышева, Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 16-21.
- 33 Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Лукьяненко. – М., 2003. – 137 с.
- 34 Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 300 с.

- 35 Матюгин, И.Ю. Методы развития памяти, образного мышления, воображения / И.Ю. Матюгин, И.К. Рыбников. – М. : Эйдос, 2016. – 320 с.
- 36 Менхин, Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 12-17.
- 37 Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2013. – 144 с.
- 38 Назаренко, Л.Д. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Е.В. Лошенко. – Ульяновск, 2015. – 126 с.
- 39 Назаренко, Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 48-49.
- 40 Назаренко, Л.Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и методика физической культуры, 2012. – 249 с.
- 41 Никитин, В.Н. Психология телесного сознания / В.Н. Никитин. – М.: Алетейа, 2009. – 488 с.
- 42 Резин, В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / М.В. Резин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 14-16.
- 43 Резников, Ю.А. Объективные критерии оценки эффективности техники в видах спорта с субъективной оценкой результатов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Резников. – М., 1994. – 21 с.
- 44 Сараф, М.Я. Введение в эстетику спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / М.Я. Сараф, В.И. Столяров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
- 45 Серов, Н.В. Эстетика цвета: методологические аспекты хроматизма / Н.В. Серов. – СПб. : БИОНТ, 2016. – 64 с.
- 46 Сербина, Л.П. Взаимодействие музыки и движения / Л.П. Сербина, А. Хекельман, П. Блазер, В. Эленбергер // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 42 - 44.

- 47 Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Голяниц, Т.С. Лисицкая. – М.-Троицк: Тривант Лтд, 2014. – 74 с.
- 48 Сиднева, Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике / Л.В. Сиднева, Т.С. Лисицкая. – М. : Федерация аэробики России, 2011. – 13 с.
- 49 Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивалиев. – М. : Просвещение, 1992. – С. 56-58.
- 50 Сонькин, В.Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 7-12.
- 51 Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 8-12.
- 52 Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: дис. ... канд. пед. наук / Т.Н. Суетина. – Улан-Удэ, 2009. – 212 с.
- 53 Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М. : Просвещение, 1992. – 321 с.
- 54 Хозяинова, Д.А. Совершенствование координационных способностей девочек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения: дис. ... канд. пед. наук / Д.А. Хозяинова. – М., 2012. – 314 с.
- 55 Чебураев, В.С. Изучение двигательной активности показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев, Г.Н. Легостаев, С.И. Изаак // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 15-18.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Анкета для определения мотивации к занятиям

1. Ф.И.О., возраст.
2. Сколько лет, месяцев Вы занимаетесь оздоровительной аэробикой?
3. В чем, по вашему мнению, состоит эстетическая направленность занятий оздоровительной аэробикой?
 - разучивание композиций под музыкальное сопровождение
 - эмоциональная насыщенность занятий
 - разнообразие направлений
 - совокупность выразительных, красивых и пластичных движений под музыкальное сопровождение, развитие чувства ритма
 - развитие музыкального вкуса, жестов, мимики, воспитание морально-волевых качеств
 - физическое и духовное совершенствование
 - свой вариант
4. С какой целью Вы начали заниматься аэробикой?
 - желание похудеть
 - получение положительных эмоций
 - общение
 - желание научиться красиво двигаться, приобрести красивую походку и правильную осанку
 - желание научиться свободно владеть своим телом
 - желание овладеть культурой жестов и поз
 - желание приобрести музыкальный вкус
 - развить координацию движений
 - приобщение к здоровому образу жизни
 - свой вариант
5. Под какую музыку Вам больше нравится заниматься?
 - под однообразную, монотонную (так лучше получается выполнять упражнения)
 - под любую современную

- под классическую
- под восточную
- под русскую народную
- под латиноамериканскую
- свой вариант

6. Какие направления аэробики, на Ваш взгляд, более выразительные и эмоционально насыщенные?

- базовая
- стэп-аэробика
- атлетическая аэробика
- рок-н-ролл
- латина
- фанк
- танго
- фитбол
- свой вариант

7. Почему Вы выбрали именно этот вид оздоровительных занятий?

- привлекло разнообразие занятий
- интересна структура учебно-тренировочного занятия
- нравится сочетание движений с элементами хореографии
- привлекла достаточная физическая нагрузка
- свой вариант

8. Зависит ли Ваше желание регулярно заниматься от личности тренера, и почему?

- да, так как эмоциональность, выразительность заряжают и поддерживают психо-эмоциональное состояние на высоком уровне во время тренировок
- нет, самое главное, чтобы тренер был профессионалом
- свой вариант

Упражнения, направленные на формирование осанки:

- исходное положение – стойка ноги врозь. Сначала поднимите одно плечо как можно выше, зафиксируйте его в этом положении. То же самое - другим плечом. Затем опустите плечо, которое вы подняли первым, после — другое. Повторите 10 раз.

- исходное положение – стойка ноги врозь широкая. Руки в стороны. Выдох — наклонитесь, скрутив корпус: одна рука касается противоположной стопы, другая вытянута вертикально вверх. Вдох — вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое в другую сторону. Сделайте упражнение по 10 раз в каждую сторону.

- исходное положение - лежа на спине, ноги прямые, поднимайте их попеременно на высоту 40 см от пола. При опускании ноги не должны касаться пола. Повторите это упражнение 10 раз.

- исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Имитируйте езду на велосипеде. Сделайте по пять оборотов ногами в каждую сторону.

- исходное положение - лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги поднимите под 90°. Затем очень медленно опускайте их. Повторите это упражнение 10 раз.

- исходное положение - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Не расцепляя рук, потянитесь правым локтем к левому колену, затем вернитесь в исходное положение. Прделайте то же с другой рукой. Сделайте упражнение 10 раз.

- проверьте осанку, встав спиной вплотную к стене: грудь расправлена, плечи опущены и отведены назад, лопатки сведены, подбородок приподнят, в пояснице нет излишнего прогиба. Сохраняя осанку, положите на голову нетяжелую книжку. Походите по прямой линии, стараясь не уронить книгу.

- для профилактики нарушений осанки полезно такое упражнение: рассыпьте по полу 30 пуговиц или мелких монеток. Не торопясь, соберите их по одной. При этом не наклоняйтесь, чтобы поднять пуговицу, а присаживайтесь на корточки.

Приложение В

Система упражнений с волновой техникой:

1. «Волна пальцами» - формируется пальцами поочередно, начиная с мизинца или с большого пальца. Волна запускается каждым пальцем отдельно, сначала в прямом, затем в обратном направлении. Освоить волну помогают различные ассоциативные образы.

2.«Веер». В технике этого упражнения ключевую позицию занимает работа запястья. Начиная движение с мизинца, необходимо поочередно перебирать пальцами руки, скручивая кисть.

3. «Мотылек». Техника данного упражнения включает одновременное осуществление движения кистями рук в форме «волны». Запястья рук накладываются друг на друга и, начиная движение от запястья, воспроизводится «волна» каждой рукой в обратном порядке, т.е. сначала опускаем кисти с вытянутыми пальцами, а затем при продвижении вверх (взмахе «крыльев») кисть сгибается в запястье, и «волна» развивается от основания третьей фаланги пальцев.

4. «Огонь». Техника данного упражнения заключается в волнообразном движении кистей, попеременно перемещающихся относительно друг друга.

«Дуговые» движения тела (по Б. Собинову):

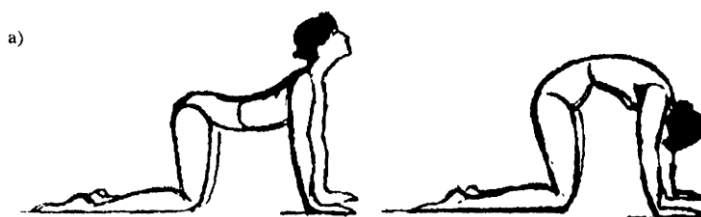
1. «Аленушка» может выполняться в направлениях вперед-назад и вправо-влево. Из исходного положения сидя на коленях выполняется движение сначала корпуса, затем головы и рук в указанных направлениях.



Упражнение «Аленушка»

2. «Кошка».

Встать на колени, опираясь на прямые руки, ноги согнуты в коленях, поднять голову. Далее, опуская голову на грудь (не сгибая рук), выгнуть спину в поясничной области (рис. а).



Упражнение «Кошка»

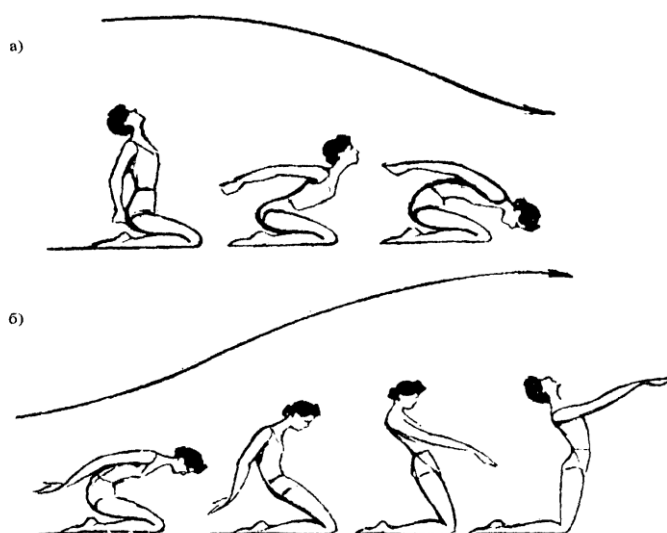
Следующее упражнение выполняется из исходного положения сидя на коленях. Осуществляется перемещение головы и плечевого пояса между рук. При дуговом движении корпуса вперед, руки остаются на месте (рис. б).



Упражнение «Кошка»

«Волновые» движения тела (по Б. Собинову):

1. Ограничивая на первоначальном этапе подвижность ног и рук, необходимо сосредоточить внимание на мышечных ощущениях туловища. Например. Сидя на коленях, сцепить руки за спиной. Прогибаясь, наклониться вперед. Голова и плечи во время выполнения наклона отстают от движения. Это дает возможность предельно прогнуться вначале. Далее нужно еще больше наклонить корпус вперед, максимально приблизив колени к груди. Выгнув спину, опустить плечи, голову. Вторая фаза «волны» - это последовательное выпрямление корпуса, которое сопровождается движением бедер и таза вперед (рис. а, б).



«Волновые движения тела»