

АЭРОДАНС, КАК НОВЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Астрейко Н. Н.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Беларусь*

Аннотация: Характеристика танцевальной аэробики - нового вида спортивной аэробики. Рассмотрение нового вида спорта, как наиболее подходящего для широкого применения на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях. Результаты опроса студенческой молодежи к вопросу о желании и возможностях заниматься аэробикой.

Ключевые слова: спортивная аэробика; танцевальная аэробика; аэроданс; аэроуп; студенческая молодежь

Преподаватели высших учебных заведений работают с самой передовой частью населения молодежью, поэтому они вынуждены идти в ногу со временем. Как только в мире фитнеса или спорта появляется новый вид двигательной активности, новая форма гимнастики, аэробики, специалисты вузов тотчас стараются использовать их для привлечения внимания студентов и повышения их интереса к занятиям физической культурой.

Танцевальная аэробика еще недавно не относилась к миру спорта, а входила в оздоровительную аэробику. Этот вид фитнеса пользовался большой популярностью у населения. Благодаря телевизионным урокам Натальи Новожиловой сейчас сложно встретить человека, который не имеет абсолютно никакого представления об оздоровительной аэробике. Обратила внимание на танцевальную аэробику и всемирная ассоциация гимнастики. Уже пятый год, как танцевальная аэробика включена в программу соревнований по спортивной аэробике. В спортивной аэробике выделены два вида танцевальной аэробики-аэроданс и аэроуп.

Международная ассоциация гимнастики дает следующее определение аэродансу. Аэроданс – это групповая хореография восьми спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать два стиля. Первый – это аэробный стиль, состоящий из базовых шагов аэробики. Второй-это уличный танец, который должен быть выполнен на 32-64 счета. Так же и музыкальное сопровождение должно включать в себя две различные мелодии. Можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить темп и тему упражнения. Главное, чтобы между общим исполнением и выбором музыки была сильная связь. Использование народных танцев запрещено. Разрешено четыре танцевальных стиля: хип-хоп, брейк или б-бойнг (B-boying), локинг (Locking-фанк, связанный с хип-хопом), поппинг (Popping). В танцевальной аэробике разрешены волнообразные движения, запрещенные в спортивной аэробике. Упражнение

может включать акробатические элементы и элементы сложности, но они не получают никакой оценки (надбавки).

Аэро степ – это групповая хореография (восьми спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы), выполненная под музыку. Упражнение не должно содержать никаких элементов сложности и акробатических прыжков. Любой стиль музыки. Так как аэро степ подразумевает наличие степ-платформы, он менее доступен.

Танцевальная аэробика была включена в программу соревнований по спортивной аэробике для популяризации вида спорта. С целью сделать его доступным для широкого круга спортсменов, не обладающих серьезной спортивной подготовкой. Для танцевальной аэробики достаточно уметь хорошо двигаться, танцевать, иметь растяжку и обладать более-менее стройной фигурой.

Мы решили проверить, насколько популярен этот вид физической активности и сколько желающих среди студенток им заниматься. Какой процент девушек уже занимается танцевальной аэробикой в различных фитнес-центрах и спортивных клубах. Что мешает занятиям, у всех ли есть такая возможность и как бы они отнеслись к возможности заниматься аэродансом на занятиях по физической культуре. А заодно и какой образ жизни они ведут, насколько он активный в плане занятий физической культурой и спортом. С этой целью был разработан и проведен опрос среди студенческой молодежи в популярной молодежной сети «в контакте». Участие приняли свыше 200 студентов из Минска, Гомеля, Гродно, Сморгони, Полоцка и других городов, 95% опрошенных – молодежь в возрасте 18-23 лет. В процессе анализа полученных результатов выяснилось, что род деятельности большинства опрошенных (80%) предполагает большое количество часов работы в сидячем положении (учеба, работа, вождение машины), что подразумевает большую нагрузку на позвоночник и недостаток двигательной активности в течении дня. Тем не менее, 81% студентов твердо уверены, что активный образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.). Регулярные занятия спортом и активным отдыхом практикуют около 40% студентов, что является довольно невысоким показателем. Некоторые из них (18%) посещают занятия по различным видам оздоровительной аэробики (танцевальная и силовая аэробика, аэробика на фитболах, степ-аэробика, стретчинг и др.) Из них наибольшей популярностью пользуется танцевальная и силовая аэробика (15%). Более 80% девушек ответили, что хотели бы заниматься танцевальной аэробикой и с удовольствием ходили бы на такие занятия, вместо обычной физкультуры. Особенно привлекательно здесь, конечно, что занятия бесплатные и без дополнительной потери времени.

Ссылаясь на результаты проведенного анкетного опроса, проведенного по специально разработанной для исследования анкете, (рисунок 1), можно наблюдать, что 55% от общего количества студентов, не могут позволить себе посещение дополнительных учреждений физического воспитания и спорта. Из тех 45% молодежи, которые имеют все возможности для посещения подобных занятий, 13% все равно их не используют. Здесь играет роль привычка, то, что занятия спортом и физическими упражнениями не были привиты родителями с детства.



Рисунок 1. – Возможности студентов посещать дополнительные секции

Основными причинами отказа от данных видов деятельности является нехватка денег на платные занятия (29% респондентов), недостаток времени на какие-либо дополнительные занятия, кроме учебы (25% студентов).

Таким образом, появившись у 54% студентов возможность заниматься бесплатно и в учебное время, они бы ее использовали.

Спортивная аэробика уже давно не предполагает аэробный вид нагрузки во время выполнения упражнения. Композиция длится одна минута двадцать секунд в очень быстром темпе, с выполнением сложнейших прыжковых и силовых элементов, это анаэробная нагрузка. Об аэробной работе можно говорить только во время тренировок, при выполнении хореографии, разминки, отработки аэробных связок, общей физической и специальной подготовке. Тогда как танцевальная аэробика предполагает почти сто процентов аэробный вид нагрузки во время тренировочного процесса.

Многие вузы нашей страны проводят соревнования среди факультетов по аэробике. У кого-то это называется оздоровительной аэробикой, у кого-то спортивной. Но в каждом вузе свои правила соревнований, которые устанавливает главный судья, проводящий соревнования. В настоящее время было бы разумно всем ответственным за аэробику в вузах прийти к

соглашению и проводить свои соревнования по правилам аэроданса. После этого стало бы возможным проводить и городские и республиканские соревнования по аэродансу. Таким образом, мы стали бы развивать этот несомненно студенческий и очень интересный вид спорта.

Сейчас в Беларуси аэроданс не входит в программу городских и республиканских соревнований. По причине почти полного отсутствия команд. Имеется только одна студенческая команда по аэродансу в Белорусском государственном университете. Спортсменки выступают только на международных соревнованиях, так как на родине соревноваться им не с кем.

В 2019 году в Минске планируются Всемирные игры, в их программе и спортивная аэробика. К сожалению, будут представлены только два ее вида. Но зато, самые зрелищные. Это групповое упражнение, которое выполняет группа из пяти спортсменов и смешанная пара. Весь тренерский состав нашей республики очень надеется, что это событие оживит спортивную аэробiku в Беларуси и возможно даст толчок в развитии и танцевальной аэробике. Ведь это самый интересный и доступный вид спорта для двигательной активной студенческой молодежи.