

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОЦЕСС ЭФФЕКТИВНОСТИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

В процессе изучения иностранных языков очень важно заниматься новым командным видом спорта – фитнес-аэробикой, которая по праву пользуется особой популярностью среди молодежи и способствует более эффективному усвоению языкового материала.

Фитнес-аэробика начиналась в 1960 гг. Именно тогда американский физиолог Купер разработал систему упражнений, которую назвал АЭРОБИКОЙ – гимнастикой, способствующей обогащению организма кислородом и меньшей утомляемостью. Специалистам пришла в голову гениальная идея – создать гибрид из танцевальных и гимнастических движений. Оказалось, что по эффективности ритмическая гимнастика не уступала бегу или плаванию. Нести открытие в массы было поручено американской актрисе Джейн Фонда.

Во время занятий по фитнес-аэробике команда должна выступать слаженно, словно единый организм. Это помогает группе в 6–7 человек сплотиться и более эффективно заниматься изучением таких дисциплин, как философия, филология и иностранные языки. Рекомендуется после полутора часов занятий иностранными языками включать 30-минутное занятие аэробикой.

Сегодня аэробика включает в себя уже около 200 разновидностей! Существуют занятия, направленные на развитие не только сердечно-сосудистой системы, но и гибкости, выносливости, силы, координации движений. Но главный эффект – снятие усталости и лучшее запоминание учебного материала. Первый неофициальный чемпионат мира по аэробике прошел в 1990 г. в американском городе Сан-Диего. Появилось сразу два основных вида: фитнес-аэробика и спортивная аэробика. В учебной практике лучше применять фитнес-аэробику.

Почему же обычная система упражнений завоевала такую популярность? Дело в том, что ни в одном из направлений фитнес-аэробики не используются травмоопасные элементы, заниматься могут практически все, от мала до велика. А еще этот вид спорта очень современный. Разучивая танцевальные движения, студенты потом показывают настоящий класс не только в учебных аудиториях, но и на танцполе в клубах и на дискотеке. И главное: это командный вид спорта, прекрасное средство от разобщенности. Не зря же во время соревнований судьи оценивают не только мастерство, но и командный дух.

Все, что нужно, чтобы заниматься аэробикой, – это небольшой зал, ритмичная музыка, дружная команда и прекрасное настроение, которое появляется уже с первых тактов музыки. Лишенные духа соперничества командные соревнования по фитнес-аэробике скорее похожи на праздничное выступление. Аэробика – это лучшее занятие для студента в перерыве между учебными лекциями и семинарами.

Чтобы занятия не делали нас сутулыми, нужно перемежать сидячую работу и выполнять специальные упражнения для мышц спины. Аэробика помогает преодолеть усталость и способствует оживлению, усилению работы мозга, что способствует быстрому запоминанию.

Все знают, что танцы – это отличная аэробная нагрузка: они укрепляют сердечно-сосудистую систему, сжигают жир, а еще улучшают осанку, координацию и пластику. Но танцы в фитнес-клубах уходят все дальше от привычной аэробики. Забудем про уныло-обязательное измерение пульса и стандартное разучивание связок-комбинаций – даешь отработку танцевальных движений, импровизацию и эмоции! Впрочем нагрузка от этого меньше не становится. Зато выброс эндорфинов, так называемых «гормонов радости», идет куда активнее. А что еще надо для хорошего усвоения учебного материала? Только отличная память и усердие.