

УДК 796.412

Доліч Тетяна, студентка II курсу факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Сотник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

АЕРОБІКА ЯК ОДНА З ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

***Анотація.** У статті розкрито, що аеробіка є одним з напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Визначено, що заняття аеробікою в школі не ставлять за мету досягнення спортивних цілей, а спрямовані на підтримку і покращення фізичних якостей. Досліджено особливості проведення уроку з аеробіки, організаційно-методичні спрямування. Розглянуто методи, які використовуються під час занять з аеробіки.*

***Ключові слова:** аеробіка, методика, загальноосвітня школа.*

***Аннотация.** В статье раскрыто, что аэробика является одним из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Определено, что занятия аэробикой в школе не ставят цель достижения спортивных результатов, а направлены на поддержку и улучшение физических качеств. Исследованы особенности проведения урока по аэробике, организационно-методические направления. Рассмотрены методы, которые используются во время занятий по аэробике.*

***Ключевые слова:** аэробика, методика, общеобразовательная школа.*

***Annotation.** The article states that aerobics is one of the directions of mass physical culture with a regulated load. Aerobic exercise at school does not set the goal of achieving sports results, but are aimed at supporting and improving physical qualities. The specifics of the aerobics lesson, organizational and methodical directions are highlighted. Methods that are used during aerobics classes are considered.*

***Keywords:** aerobics, methodology, comprehensive school.*

Сучасний спосіб життя школярів вступає в протиріччя з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зросту захворюваності і зниженню навчально-трудової активності. Швидкі темпи розвитку техніки, модернізації навчальних та трудових процесів, ріст інформації висувають високі вимоги до здоров'я дітей. На урок фізкультури, не зважаючи на дещо упереджене ставлення до нього з боку

представників інших дисциплін, покладена надзвичайно важлива роль у формуванні повноцінної особистості. Вихід із ситуації, що склалася, в не меншій мірі, полягає в розвитку позакласних форм занять з фізичного виховання з дітьми-підлітками, де краще досягається індивідуальний підхід до старшокласниць з врахуванням їх інтересів і специфічних особливостей формування жіночого організму. Одним із ефективних засобів фізичного виховання старшокласниць є аеробіка Т. Т. Ротерс [1].

Основним завданням аеробіки, як і інших форм фізичної культури, є підвищення працездатності і зміцнення здоров'я осіб, що займаються нею. Вона розвиває рухові якості, виховує красу і легкість рухів, музикальність, почуття ритму, сприяє корекції недоліків статури.

Виходячи з теоретичного курсу, аеробіка – це комплекс фізичних вправ, що включають в себе кроки, гімнастику та елементи танцю. Заняття з аеробіки виконуються під енергійну музику і дозволяють опрацювати конкретні проблемні місця для формування фігури своєї мрії.

Актуальність проблеми продовжує зростати в зв'язку із загрозливим збільшенням захворюваності в учнів. У 5–8 % старшокласників звичайних шкіл спостерігаються гіпертонічні реакції серцево-судинної системи; до 15 % учениць мають надмірну вагу тіла. Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки, зустрічаємо неоднозначні дефініції аеробіки. Так, В. М. Смолевський узагальнює у цьому понятті окремий напрям оздоровчої фізичної культури [2]. Ж. А. Белокопитова [3], Є. С. Крючек [4] дотримуються думки, що аеробіка – один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. С. С. Просвірніна [5] включає у це поняття систему фізичних вправ, побудованих на основі зв'язку між рухами та музикою. О. П. Горбаньова [6], опрацювавши низку досліджень, визначила аеробіку як комплекс вправ, у яких дихальні рухи поєднані з рухами тіла. Л. І. Погасій [7] вважає аеробіку системою спеціально підібраних фізичних вправ, які виконують поточним методом з музичним супроводом і які спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини.

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект занять досягається при виконанні аеробних вправ. Щоб правильно організувати заняття з аеробіки в позашкільних навчальних закладах методи і засоби, потрібно підбирати з урахуванням фізіологічних та біомеханічних особливостей дівчат для отримання бажаного ефекту.

Мета нашої статті полягає в формуванні знань про методи й засоби розвитку фізичного потенціалу людини, розробці методики занять з фізичного виховання з переважним використанням засобів аеробіки для покращення стану здоров'я і фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць.

Підвищення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення як у системі організованих, так і самостійних занять фізичною культурою і

спортом, сприятиме фізичному розвитку, покращенню психічного та соціального здоров'я. Важливим є те, що учень повинен бачити результат своєї праці, отримувати моральне задоволення від якісно виконаної роботи і залишати спортивну залу з хорошим настроєм і бажанням продовжити свій фізичний розвиток.

Однією з форм організації занять фізичною культурою, що не потребує значних матеріальних затрат, яка стала популярною в останні роки серед різних категорій учнівської молоді є аеробіка.

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму. Аеробіка допомагає вирішити головні завдання: зміцнення кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної й нервової систем; розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності; підвищення рухової активності в умовах дефіциту часу; виховання правильної постави; поліпшення психічного стану школяра; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів; підвищення інтересу до занять фізичною культурою й вироблення потреби систематично займатися фізкультурою і спортом.

При проведенні занять з аеробіки, вступну частину, або як її ще називають розминку, потрібно починати зі швидких рухів. Вона повинна займати 5–10 % від загальною часу. Схема вступної частини може виглядати так: руки – ноги – тулуб – шия тощо.

Основним змістом вступної частини є такий ланцюжок: підйом на носочки з різними рухами рук; напівприсіди з різними положеннями та рухами руками; різновиди ходьби; танцювальні кроки; нахили; випади; біг, підскоки. В основній частині уроку виконуються рухи всіх трьох типів і це складає 80–85 % від усього часу. В основну частину повинно входити більше вправ для м'язів, тулуба, виконуваних у положенні сидячи, лежачи на спині, животі, боці, стоячи на колінах. В цю частину комплексу можна включити такі серії вправ: в положенні стоячи (для м'язів рук, плечового поясу, шиї, тулуба, ніг); бігова серія; вправи на силу та гнучкість; вправи для зміцнення черевного пресу.

В заключній частині уроку використовуються вправи у повільному та помірному темпі. На заключну частину відводиться 5–15 % часу заняття. Для цієї частини підходять вправи: дихальні; рухи на розслаблення; вправи з нескладними координаційними рухами.

Регулярні аеробні вправи упродовж кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується вага тіла та підшкірно-жировий прошарок, змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

Крім цього, оздоровча аеробіка посідає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури. Заняття аеробікою мають такі організаційно-методичні спрямування: лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я); адаптивне спрямування (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя); рекреативне спрямування (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури); кондинційно-профілактичне спрямування (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання віковим захворюванням).

Під час проведення занять з аеробіки використовуються методи, які пов'язані з побудовою композицій: метод лінійної прогресії, який полягає в багатократному повторенні елемента ногами з поступовим додаванням інших компонентів (рук, поворотів, темпу та ін.); метод «від голови до ніг», який висуває більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а також до рухової пам'яті, розвиток якої стане необхідним для оволодіння в подальшому складнішими вправами; метод «зигзаг», який використовується при побудові композицій із вже засвоєних елементів. Він висуває вимоги до координації рухів і вимагає концентрації уваги. Метод складання, передбачає, на відміну від методу «зигзаг», повторення в комбінації не окремих елементів, а їх з'єднання; метод блоків є найбільш складною формою організації різних елементів композицій в аеробіці [8].

При проведенні занять з фізичного виховання з елементами аеробіки важливе значення мають методичні прийоми управління групою. Це ще одна особливість, яка обумовлює специфіку занять аеробікою.

Використовуються такі методичні прийоми управління групою:

1) Оперативний коментар і пояснення – це вказівки викладача у процесі виконання вправ. Особливістю цього прийому, який широко застосовується в будь-якому тренувальному процесі (вербальний метод), є вміння викладача застосовувати не тільки прямий рахунок під час виконання вправ, але і зворотний. Такий підхід відіграє роль попередньої команди, коли студентки розуміють, що наближається кінець вправи;

2) Метод жестів. Цей метод полегшує роботу викладача і дуже широко застосовується в практиці. Використання цього методу обумовлене звучанням музики на заняттях, яка не дозволяє вільно спілкуватися з учнями [9].

За рахунок зміни змісту занять, величини навантаження та врахування індивідуальних можливостей дівчат старшого шкільного віку під час проведення занять аеробікою у школі буде відбуватися вірогідне зростання показників фізичної підготовленості.

Для підтримки інтересу до занять з аеробіки викладачу необхідно дотримуватись визначеної стратегії навчання й ускладнення танцювальних вправ відповідно до рухового досвіду, підготовки і віку тих, хто займається.

Під час проведення занять з аеробіки широко використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність та варіативність танцювальних рухів. До них відносяться: метод музичної інтерпретації; метод ускладнень; метод подібності; метод блоків.

Метод музичної інтерпретації широко використовується під час побудови танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи: перший – пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий – з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Для цього потрібно скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву, якщо такий є, можна виконувати однакові композиції. Під час звучання куплету можна виконувати різні набори вправ або аналогічні, але з невеликою зміною ритму, амплітуди рухів.

Методом ускладнень (метод модифікації), в аеробіці називається визначена логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний добір вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей реалізує на уроці метод ускладнення. У результаті застосування такого прийому перехід від елементарних до більш складних за координацією рухів здійснюється без особливих зусиль.

Метод подібності використовується тоді, коли під час підбору кількох вправ береться за основу одна рухова тема, напрям переміщень або стиль рухів (наприклад, добираються вправи, в яких переважною темою є рух вперед та назад). Такий комплекс може складатися із двох і більше вправ. Залежно від рівня підготовки, перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або більш швидким.

Метод блоків виявляється в об'єднанні між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, і складності рухів кожна з дібраних для «блоку» вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово.

З проведеного дослідження можна зробити висновок, що недостатні і нерегулярні фізичні навантаження не можуть забезпечити того результату, якого очікують від фізичної культури. Один раз зробивши зарядку, неможливо очікувати кардинальних змін в організмі. Тому важливо акцентувати увагу учнів на тому факті, що результати занять обов'язково з'являться, але через деякий, відносно невеликий проміжок часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 90 хвилин занять аеробікою в

тиждень цілком достатньо. Розроблена програма повинна бути підібрана таким способом, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги.

1. Ротерс Т. Т. Взаимодействие физического воспитания с эстетическим в процессе ритмического развития школьников // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: Материалы международной научно-практической конференции. – Пермь, 1999. – С. 63–65. **2.** Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с. **3.** Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НУФВСУ, 2006. – 72 с. **4.** Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с. **5.** Просвіріна С. С. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. реком. / С. С. Просвіріна, П. М. Мішньова. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 15 с. **6.** Горбанева Е. П. Физиологический анализ эффектов индивидуального дифференцированных занятий аэробикой : дис. канд. мед. наук : 03.00.13 / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2003. – 167 с. **7.** Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с. **8.** Лэглэн Т. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Лэглэн Туяа. – Улан-Удэ, 2006. – 169 с. **9.** Калашник О. С. Аеробіка у фізичному вихованні студенток / О. С. Калашник // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання. № 2 (6), 2011. – С. 5–8.