

Методика проведення занять оздоровчою аеробікою зі школярами

1. Значення рухової активності для зміцнення здоров'я підростаючого покоління в сучасних умовах.

Збереження і зміцнення здоров'я учнів неможливо без систематичних занять фізичною культурою. Реформування системи освіти з фізичної культури школярів передбачає виховання в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами, проведення самостійних занять за допомогою фізичних вправ та активного відпочинку. Виникає питання: як зацікавити школярів різних вікових груп до активних занять фізичними вправами на рівні отримання задоволення та корекції своєї тілобудови. Одним із рішень такої проблеми виступає застосування в навчальному процесі з фізичної культури різних програм аеробіки, що підвищує емоційний фон занять, рівень здоров'я, стимулює розвиток творчої особистості, здатної спрямовувати свою життєдіяльність у русло гуманістичного розвитку суспільства, а також підвищення рівня естетичного виховання школярів у взаємодії з фізичним в аспекті духовного розвитку учнівської молоді.

У програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для учнів 5-9 класів передбачено дві частини: інваріантну та варіативну. Якщо інваріантна частина є обов'язковою та включає теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку, то варіативна частина - побудована на сукупності різних варіативних модулів. Серед варіативних модулів, значна увага приділяється саме урокам аеробіки як складника художньо-естетичного виховання у процесі фізичного. Такі уроки проводяться на стику музичного й хореографічного мистецтва разом з гімнастичними вправами, що і сприяє гармонійному розвитку особистості школярів. Вагомими аргументами на користь аеробіки є її доступність, ефективність і емоційність.

Доступність її, насамперед, у тому, що її зміст базується на знайомих усім вправах. До складніших комплексів вправ можна перейти після систематичних занять, послідовно опанувавши типові для аеробіки рухи. Починати слід із простих і доступних вправ. Для занять аеробікою не потрібно спеціального обладнання, що має неабияке значення для їх організації. Потрібен лише магнітофон і коврик.

Ефективність аеробіки - в її різнобічному впливі на опорно- руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи. Завдяки достатній тривалості занять, більшість з яких виконується у швидкому темпі, без довгих пауз для відпочинку. Вплив цих вправ на організм рівносильний тому, що досягається багаторазовими повтореннями циклічних вправ помірної інтенсивності.

Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом. Робота в групі, прагнення узгодити свої дії з діями інших учнів, можливість демонструвати добре відпрацьовані рухи на шкільних конкурсах, також поживляють заняття аеробікою.

Основним засобом організації уроків аеробіки у взаємодії естетичного та фізичного виховання виступає ритмічна музика. Саме вона задає бадьорість уроку та підвищує емоційний стан тих, хто займається. Зазначаємо, що музика на уроках аеробіки виконує ритмічну, емоційну, виразну, навчально-пізнавальну та фонову дію.

Ритмічна функція музики спрямована на виховання ритмічності рухів, відчуття ритму, гармонії рухів та музики на підставі слухо- моторної координації.

Емоційні функція сприяє підвищенню емоційного стану, що стимулює підвищення інтересу до занять.

На кожному занятті вирішується, як правило, комплекс взаємопов'язаних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних. Відмінною особливістю навчальних занять за даним модулем є акцент на вирішення наступних завдань:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Виховання правильної постави.
3. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.

4. Профілактика захворювань.

5. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.

6. Підвищення працездатності та рухової активності.

7. Розвиток музикальності, почуття ритму.

8. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.

9. Підвищення інтересу до занять оздоровчої аеробіки, розвиток потреби у систематичних заняттях спортом.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості.

2. Характеристика аеробних програм, які використовуються на заняттях зі школярами.

Слово «аеробіка» належить до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість. Термін «аеробний» означає «живе в повітрі» або «використовує кисень». Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

Аеробіка - це виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, виконуваних під музичний супровід, об'єднаних в безперервно виконавчий комплекс. Заняття оздоровчою аеробікою стимулюють роботу серцево - судинної і дихальної систем. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, підвищуючи, тим самим стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань.

Оздоровча аеробіка - один з напрямів фізичної культури з регульованим навантаженням.



<i>Основні напрямки аеробних програм. Аеробні класи</i>	
Low	Введення в аеробіку. Розучування базових кроків класичної аеробіки, поєднання їх в прості комбінації. Заняття для тренування серцево - судинної системи і зниження ваги. Рекомендується для початківців.
Just Low	Класична аеробіка з танцювальними елементами більш складною хореографією.Різноманітність стилізацій, що

	чергуються від занять до занять. Заняття для тренування серцево - судинної системи і зниження ваги. Заняття середньої і високої інтенсивності.
Step A	Аеробіка з використанням степ платформи. Розучування базових кроків степ аеробіки, поєднання їх в прості комбінації. Заняття для тренування серцево - судинної системи і зниження ваги.
Step B	Аеробіка з використанням степ платформи. На основі хореографії середньої складності поєднання різних комбінацій. Заняття для тренування серцево - судинної системи і зниження ваги.
Step 3	Аеробіка з використанням степ платформи. Складна хореографія, швидкий музичний темп. Заняття для тренування серцево - судинної системи і зниження ваги.
Калланетик	Це унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного преса. Калланетик включає вправи з різних видів східних гімнастик і спеціальні дихальні вправи.
Силові класи	
Power Body	Клас для тренування всіх основних м'язових груп з використанням різного обладнання. Заняття спрямовано на корекцію фігури. Середня інтенсивність.

Fit-ball	Клас з використанням м'яча, спрямований на зміцнення всіх основних м'язових груп.
Mind Body	Розумне тіло.
Pilates	Клас, що включає в себе вправи, спрямовані на корекцію постави, зміцнення внутрішньом'язового корсета, опрацювання поверхневих і глибоких м'язів. Поліпшення балансу і контролю над тілом.
Йога	Психофізична практика, заснована на давніх індійських традиціях. Виконання різних асан (поз) посилює вплив не тільки на м'язи, суглоби і зв'язки, а так само і на внутрішні органи і системи, емоційний стан і розум.
Спеціальні класи.	
Тай - бо	Клас спрямований на вдосконалення техніки ударів руками і ногами, взятими з карате, рукопашного бою та кікбоксингу. Виконується під енергійну музику.
Stretch	Клас спрямований на розвиток гнучкості, збільшення ступеня рухливості суглобів.

3. Методика проведення уроку аеробіки в школі.

У кожній з частин уроку аеробіки можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, які дозволяють вирішувати певні індивідуальні завдання.

У підготовчій частині уроку використовують вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень.
2. Збільшення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до наступних навантажень посилення припливу крові до м'язів
4. Збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині уроку необхідно домогтися:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової).
3. Підвищення втрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині уроку використовуються вправи, що дозволяють:

1. Поступово знизити обмінні процеси в організмі.
2. Знизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до вихідного.

Розглянемо найбільш типову схему уроку оздоровчої аеробіки.

Загальна структура уроку аеробіки:

частина уроку	спрямованість	зміст розділу	основні вправи	інструкції
підготовча	розминка 5-10 хвилин	1. Локальні (ізолювані) руху частинами тіла	повороти голови, нахили, кругові рухи плечима, виставлення ноги на носок,	темп руху від низького до середнього, невелика амплітуда рухів

			руху стопою	
		2. Змішані рухи для різних м'язових груп	полуприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці із переміщеннями в поєднанні з рухами руками	вправи на координацію, виконувати в середньому темпі зі збільшенням амплітуди
		3. Вправи на гнучкість	розтягування м'язів гомілки («стретч»), передньої і задньої поверхні стегна, попереку	виконувати в повільному і середньому темпі положенні стоячи, з опорою руками об стегна
		1. аеробне розминка 3-10 хвилин	базові елементи і ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками	розучування танцювальних зв'язок в середньому темпі на місці і в пересуванні
		2. «аеробний пік» 15-20 хвилин	танцювальні комбінації аеробних шагов та їх варіантів, біг, стрибки у поєднанні з рухами рук	виконання «блоків» вправ на місці, із переміщеннями в різних напрямках, збільшення
Основна	аеробне 20-40 хвилин			

				навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
		3. аеробна «замінка» 2-3 хвилини	базові елементи, варіанти ходьби зі зменшеною амплітудою рухів рук	зменшення амплітуди переміщень, темпу рухів
	зниження навантаження «перша замінка» до 2 хвилин	1. вправи для всього тіла	амплітудні рухи руками, сгібання і розгинання тулуба з опорою руками об стегна	рухи виконуються в стійці ногі врозь, випади і полуприсіди, поєднуються з диханням, темп руху повільний
	вправи на силу «калістеніка» 5-10 хвилин	1. вправи для м'язів тулуба	в положенні лежачи вправи на силу, силову витривалість м'язів черевного преса і спини	виконувати від однієї до трьох серій по 10-16 повторень. Методи виконання вправ і тривалість пауз між серіями
		2. вправи для	в положеннях	

		м'язів стегна	лежачі вправи на силову витривалість	залежать від рівня підготовленості учнів.
		3. вправи для м'язів рук і плечевого пояса	варіанти згинання та розгинання рук в різних вихідних положеннях	
заклучна	зниження навантаження «друга заминка» 2-5 хвилин	1. вправи на гнучкість («глибокий стретч»), загальна заминка	розтягування м'язів передньої, задньої внутрішньої поверхонь стегна, гомілок, м'язів грудей, рук і плечевого поясу	в різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією поз і наступним розслабленням

Представлена загальна структура уроку аеробіки може мати різні варіанти у змісті і тривалості як окремих фрагментів, так і всього заняття. В окремих типах уроків може бути відсутня силова серія вправ і за рахунок неї продовжуватися аеробна частина

Очікувані результати і способи їх перевірки.

До кінця навчання учні:

- Отримали повний комплекс знань з оздоровчої аеробіки, передбачені програмою;
- Вміють самостійно добувати різноманітні знання з будь-якої вправи, що їх цікавить;
- Вміють регулювати навантаження;

- Володіють навичками організації заняття, суддівства змагань, складання звітності.

До основних способів перевірки набутих знань і умінь можна віднести орієнтовні навчальні нормативи з різних розділів програми, в основному це відноситься до практичної частини програми. Важливими способами перевірки знань і умінь є змагання, де навчаються показувати на практиці все, чому навчилися протягом року.

В результаті процесу навчання обов'язковою умовою є відстеження результатів учнів (моніторинг). Важливо знати, як засвоюється програма. Все це необхідно не тільки для оцінки рівня зростання учнів, а й для коригування освітнього процесу. Для цього були обрані кілька критеріїв: рівень теоретичних ЗУНов, рівень практичних ЗУНов, рівень комунікативності, рівень моральних відносин. Кожен рівень може бути низьким, середнім і високим. По кожному з них відбувається оцінювання вихованця в балах. [2, 3]

1-рік навчання - для початківців, заняття з переважним використанням ходьби, рухів з напівприсідань з випадками. Вправи виконуються з низьким (ударним) навантаженням (Low impact або Lo), класична (базова аеробіка).

Учні знають:

- Історію розвитку аеробіки.
- Вплив фізичних вправ на організм.
- Техніку безпеки на уроках аеробіки (заборонені вправи)

Учні вміють:

- Виконувати базові кроки аеробіки.
- Виправляти помилки і неточність виконання рухової дії.

Учні володіють:

- Методикою складання занять з аеробіки

2-рік навчання - проміжний (середній рівень підготовки), виконуються вправи з середньою ударною навантаженням (middle impact), додаються підскоки і стрибки, танцювальна аеробіка.

Учні знають:

- Основи хореографії аеробіки.

- Термінологія, яка використовується на заняттях з аеробіки
- Основні закономірності проведення оздоровчих тренувань з оздоровчої аеробіки;

- Заборонні вправи в аеробіці

Учні вміють:

- самостійно скласти танцювальну комбінацію із стандартного набору базових елементів аеробіки
- застосовувати при проведенні занять різні елементи з різних стилів аеробіки

Учні володіють:

- Основами самомасажу.
- правилами контролю і самоконтролю за самопочуттям, фізичним і психічним станом, займаються оздоровчої аеробікою.

3-рік навчання - заняття з активним використанням стрибків і бігу, вправи виконуються з високою (ударної) навантаженням (Higt impact або Hi), степ - аеробіка.

Учні знають:

- Різновиди аеробіки;
- Зміст фізкультурно – оздоровчих занять

Учні вміють:

- складати тренувальне заняття оздоровчої спрямованості з різним контингентом.
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом, займаються оздоровчої аеробікою.

Учні володіють:

- Знаннями про матеріально – технічне забезпечення занять (обладнання)

4-рік навчання - для підготовлених, заняття з активним використанням стрибків і бігу, силові вправи, вправи виконуються з високим навантаженням.

Учні знають:

- Регулюючий ефект аеробних та силових вправ, термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування.

- Аеробні та силові вправи.

Учні вміють:

- складати та самостійно проводити заняття з аеробіки
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом, займаються оздоровчої аеробікою.

Учні володіють:

- Навичками надання першої медичної допомоги при травмах

5-рік навчання - для підготовлених, заняття з активним використанням стрибків і бігу, силові вправи, вправи виконуються з високим навантаженням.

Учні знають:

- Правила харчування при заняттях з аеробіки
- Правила гідратації при заняттях з аеробіки.

Учні вміють:

- складати та самостійно проводити заняття з аеробіки
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом, займаються оздоровчої аеробікою.

- Дзеркальний показ вправ та методика проведення на заняттях з аеробіки

Учні володіють:

- Методикою проведення самостійних занять, надають рекомендації по контролю за масою тіла.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають орієнтовні навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу, самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс силовій спрямованості та комплекс вправ на розтягування.

У процесі вивчення даного матеріалу з оздоровчої аеробіки, учні займаються, концентрують свою увагу лише на позитивних емоціях; усвідомлюють значення оздоровчих фізичних вправ для збереження і

зміцнення власного здоров'я; шанобливо ставляться до свого тіла; займаються самопізнанням і самовдосконаленням; можуть скласти і самостійно провести тренувальне заняття оздоровчої спрямованості з різним контингентом.

Відмінною особливістю занять оздоровчої аеробіки є постійне перебування учнів в оздоровчо - тренуючому просторі, що дозволяє розвивати навички фізкультурно - оздоровчої спрямованості, формувати мотивацію на здоровий спосіб і стиль життя, як необхідна умова спортивного, професійного та особистісного вдосконалення, що в цілому сприяє здоров'збереженню.

Розроблена програма передбачає вивчення навчального матеріалу за ступенем координаційної складності.

У проведенні занять використовуються такі методи навчання:

1. Наочність - у виконанні вправ, орієнтація на зразок, копіювання запропонованого зразка.

2. Словесний і наочний - пояснення і показ вправ.

3. Словесний - пояснення, після якого слід самостійно виконувати вправи.

4. Практичний - самостійне складання і виконання вправ і програм, часткове ведення заняття.

На заняттях оздоровчої аеробіки учні займаються, знайомляться з історією і змістом предмета «оздоровча аеробіка», а також її місця та значення в системі фізичного виховання, планування процесу навчання та здійснення педагогічного контролю за цим процесом.

У ході навчального процесу виявляється комплексний вплив на учнів; відбувається підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; збагачення професійними, знаннями, вміннями і навичками; виховання особистості педагога.

Засобами цієї програми є спеціальні вправи аеробіки, шейпінгу, спортивних танців, калланетіки, стретчинга і т.п.

Розробка даної програми створювалася з урахуванням вікових особливостей учнів, які займаються, їх фізичного розвитку на основі диференційованого та індивідуального підходу.

У процесі навчання використовуються групові та індивідуальні форми заняття.

Основними формами організації навчально - тренувальної роботи є: теоретичні та практичні заняття; профілактичні та оздоровчі заходи.

Діяльність учнів на заняттях аеробіки може бути організована **фронтальним** (всі займаються одночасно виконують вправи), **індивідуальним** (самостійне виконання завдання під керівництвом тренера) або **круговим** способом (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю у складі невеликої групи).