

УДК 796.015.572

Козерук Ю.В., Новопащенко С.С.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ

*Зроблено спробу до описання базових кроків степ-аеробіки за українською термінологією. Розроблено організаційні та практичні рекомендації підбору музичного супроводу. Висунуто вимоги до музичної підготовленості педагога. Наведено варіанти створення музичних композицій для проведення занять, що сприятиме узгодженню рухів з музичним супроводом.*

**Ключові слова:** базові кроки, критерії вибору музики, темп рухів, танцювальні комбінації, методичний прийом.

**Постановка проблеми.** Доведено, що фізична культура, як складова системи освіти відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до трудової діяльності та активного життя [4, 5]. Але традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі в закладах освіти не завжди буває достатнім для підвищення функціональних можливостей організму, покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, оздоровлення організму, формування рухових умінь і навичок.

**Аналіз останніх досліджень.** Найважливішими завданнями фізичного виховання молоді є: виховання в них стійкого інтересу до занять фізичними вправами; зміцнення здоров'я; формування рухових якостей, умінь та навичок; стимулювання бажання самостійно займатися фізичними вправами [4]. Для цього поруч з традиційними слід використовувати і нетрадиційні форми і методи навчання. Однією з популярних форм рухової активності є аеробіка та її різновиди. Її популярність обумовлена доступністю та різноманітністю засобів, які використовуються на заняттях, їх високою ефективністю щодо вирішення оздоровчих завдань [2].

Тема роботи відповідає напрямку зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р.)

**Мета дослідження.** Розробити описання базових кроків степ-аеробіки за українською термінологією. Здійснити аналіз що до вимог до музичної підготовленості педагога. Надати організаційно-практичні рекомендації підбору музичного супроводу та варіанти створення музичних композицій для проведення занять.

**Виклад матеріалу.** Для створення будь якої методики або створення педагогічної технології є потреба в узгодженні понятійно-термінологічного апарату, що полегше процес навчання [1, 3]. Беручи до уваги підняття інтересу до патріотизму населення України, є потреба у адаптації основних термінів, що використовуються під час занять зі степ-аеробіки.

**Описання базових кроків степ-аеробіки за українською термінологією:****1. "Базовий крок":**

В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – кок правої на степ – платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити зігнутою не торкаючись степ – платформи, руки вниз;

3 – крок з лівої назад на підлогу, руки вперед;

4 – права у вихідне положення, руки вниз;

5 – 8 – теж саме з лівої.

**2. "Переступаючий крок":**

В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – крок правої на степ – платформу вперед, руки вперед;

2 – ліву приставити, руки вниз;

3 – крок правої на підлогу, руки вперед;

4 – ліву приставити, руки вниз;

5 – 8 – теж саме з лівої.

**3. "Крок на кут – мах":**

В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на ближній лівий кут ступу;

- 2 – лівою низький мах вперед, права рука вперед, ліва на пояс;  
 3 – крок лівою назад на підлогу;  
 4 – праву приставити, руки вниз, вихідне положення;  
 5 – 8 – теж саме з лівої.
4. *"Крок на кут – коліно"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок правою на ближній лівий кут степ – платформи;  
 2 – ліва вперед зігнута, стопа до коліна опорної ноги, права рука вперед, ліва на пояс;  
 3 – крок лівою назад на підлогу;  
 4 – праву приставити, руки вниз, вихідне положення;  
 5 – 8 – теж саме з лівої.
5. *"Крок – захліст"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок правою на ближній правий кут степ – платформи, руки вперед;  
 2 – лівою зігнутою мах назад, руки вниз;  
 3 – крок лівою назад на підлогу;  
 4 – праву приставити, руки вниз, вихідне положення;  
 5 – 8 – теж саме з лівої.
6. *"Крок – рівновага"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок правою вперед на степ – платформу, руки вперед зігнуті;  
 2 – лівою мах назад, руки в сторони зігнуті;  
 3 – крок лівою назад на підлогу, руки вперед зігнуті;  
 4 – праву приставити, руки вниз, вихідне положення;  
 5 – 8 – теж саме з лівої.
7. *"Танцювальний крок – мамбо"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок зігнутою правою на ближній лівий кут степ – платформи, ліва зігнута у безопорному положенні вбік, права рука вперед, ліва за спину;  
 2 – крок лівою назад на підлогу;  
 3 – праву приставити, руки вниз, вихідне положення;  
 4 – 6 – теж саме з лівої.
8. *"Приставний крок"*:  
 В.П.О.С.  
 1 – крок правою в сторону, руки вперед;  
 2 – ліву приставити на носок, руки вниз;  
 3 – крок лівою у вихідне положення, руки вперед;  
 4 – праву приставити, руки вниз;  
 5 – 8 – теж саме з лівої.
9. *"Перехідний крок з поворотом"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок правою на ближній правий кут степ – платформи;  
 2 – поворотом тулуба вправо, ліва вперед зігнута, стопа до коліна опорної ноги, руки зігнуті вгору;  
 3 – крок лівою в сторону на підлогу;  
 4 – поворотом тулуба вправо, праву приставити, руки вниз;  
 5 – 8 теж саме з лівої у вихідне положення;  
 9 – 16 – теж саме з лівої на лівий ближній кут ступу.
10. *"Стрибок на степ – платформу з поворотом"*:  
 В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – стрибок правою на степ – платформу, ліва пряма в сторону, руки в сторони;  
 2 – ліва вперед на підлогу, руки вниз;  
 3 – поворот на лівій на 180°, руки вниз;  
 4 – праву приставити, руки вниз;  
 5 – 8 – теж саме у вихідне положення;  
 9 – 16 – теж саме з лівої.
11. *"Крок марш – марш"*:  
 В.П.О.С.  
 1 – 4 ходьба на місці.
12. *"Крок перехід – арка"*:  
 В.П.О.С. руки внизу, пальці "в замок", степ – платформа на підлозі попереду.  
 1 – крок правою на степ – платформу;

2 – поворот з підскоком на 90° вліво, захліст прямою лівою назад, руки вгору;

3 – крок лівою назад з поворотом на 90° вліво;

4 – праву приставити, руки вниз;

5 – 8 – теж саме з лівої.

13. "Крок маятник":

В.П.О.С. руки на поясі, степ – платформа на підлозі попереду;

1 – крок правою на степ – платформу;

2 – стрибок з підбиттям з правої на ліву, права в сторону пряма;

3 – стрибок з підбиттям з лівої на праву, ліва в сторону пряма;

4 – крок лівою назад на підлогу;

5 – приставити праву;

6 – 10 – теж саме з лівої.

14. "Крок за степ – платформу":

В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – крок правою на степ – платформу з поворотом на 90° вліво, руки вперед;

2 – крок лівою за степ – платформу підскоком, руки вниз;

3 – крок лівою в вихідне положення підскоком з поворотом на, 90° вправо, руки вперед;

4 – праву приставити, руки вниз;

5 – 8 – теж саме з лівої.

15. "Крок – прялка":

В.П.О.С. степ – платформа на підлозі попереду.

1 – стрибок на степ – платформу правою, ліва в сторону пряма, руки в сторони;

2 – крок лівою вперед на підлогу, руки вниз;

3 – крок правою з поворотом на 180°;

4 – ліву приставити;

5 – 8 – теж саме;

9 – 16 – теж саме з лівої.

Заняття з степ-аеробіки проводяться під музичний супровід. Він використовується як фон для зняття монотонності й однотиповості вправ, що виконуються багаторазово та узгоджується з частотою серцевих скорочень (ЧСС). Музичний супровід збільшує емоційність занять, позитивні емоції викликають бажання якомога краще, енергійніше виконувати вправи, що підсилює позитивний вплив на організм. Він використовується як фактор навчання, тому що рухи краще запам'ятовуються, але також може виступати як негативний фактор.

Тренування різної інтенсивності дають різні результати: при одних заняттях розвивається спеціальна і загальна витривалість, при інших в організмі активно "спалюється" накопичена енергія або розвивається силова витривалість, сила.

Для визначення допустимих порогів ЧСС, можливо здійснити за формулою Карвонена: від 220 (теоретичний мах) треба відняти вік. Наприклад, 15 років, то мах ЧСС дорівнює 205 (220 – 15). Знаючи мах величину ЧСС можна підібрати цільову зону враховуючи стан здоров'я, рівень розвитку фізичних якостей і бажань індивідууму.

I цільова зона, оздоровча, це – 50-60% від максимального ЧСС. Наприклад вік 15 років:  $(220 - 15) \times 0,5 = 102,5$ ;  $(220 - 15) \times 0,6 = 123$ . При навантаженні малої інтенсивності пульс має становити від 102 до 123 ударів за хвилину. Такі заняття підтримують організм в тонусі, підходять для новачків та для відновлення після хвороб і травм.

II цільова зона, підтримуюча, це – 60-70% від можливого максимуму ЧСС, від 123 до 143,5 ударів за хвилину. Це заняття для розвитку дихальної і серцево-судинної системи, силової витривалості, контролю ваги.

III цільова зона, аеробна, це – 70-80% від максимальної ЧСС. Оптимальний режим для покращення роботи серцево-судинної системи, за рахунок збільшення життєвої ємності легень і розвитку спеціальної витривалості.

IV цільова зона, анаеробна – 80-100% від максимальної кількості ЧСС. Дуже інтенсивні навантаження, для набуття ще більшої витривалості, для спортсменів, до такої частоти пульсу учням не слід доходити.

Для музичного супроводу обираються музичні твори "квадратної" будови, тобто такі, в яких музична фраза має 4 частини (такту), рівні за тривалістю. На слух кордон фрази сприймається як короткочасна перерва звучання, як контрастний стрибок музичної думки, зміна теми і т.п. Один куплет, приспів, вступ звичайно є музичною фразою. Кожен такт музичної фрази складається з 8 частин (рахунків) або з 4 часток, якщо вважати по чвертях (через рахунок). Музична фонограма для занять має 4 такти по 8 рахунків кожен, тобто триває 32 рахунки (при підрахунку "на кожен рахунок" або по восьмих долях) або 16 рахунків (при підрахунку "через рахунок" або по чвертях). Відповідно прості комбінації

елементів (кроків, стрибків) складаються також з чотирьох частин (вісімок), кожна з яких присвячена виконанню одного елемента один раз або двічі, залежно від того, на скільки рахунків розрахований елемент.

Найважливіший критерій вибору музики для степ-аеробіки – вона має бути ритмічною і без пауз, темп музики повинен збігатися з темпом серцевих скорочень і відповідати рівню підготовки тих, хто займається з метою попередження травмвань.

Зміна темпу виконання танцювальних комбінацій або інших рухів в аеробіці є важливим методичним прийомом. Можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде дуже високий, то, як правило, така ситуація може привести до перенапруження, скутої роботи м'язів, неможливості зрозуміти завдання і повторення його. Але і дуже затягувати виконання рухів у повільному темпі не слід також, оскільки в цьому випадку знизиться дія заняття на кардіореспіраторну систему, а отже, і оздоровчий ефект на організм.

Вимоги до музичної підготовленості педагога:

1) уміння проводити вправи відповідно до музики: своєчасно подавати команди і спеціальні жести для початку і завершення вправи, зв'язки, комбінації; проводити вправи відповідно до побудови музики; проводити ритмічний підрахунок відповідно до розміру музики;

2) уміння складати вправи відповідно до "музичного квадрату" (на 2, 4, 8, 16 і так далі в геометричній прогресії рахунків);

3) уміння підбирати і складати вправи в різних ритмічних поєднаннях;

4) уміння підбирати музику до окремих вправ, навчальних комбінацій, танцювальних зв'язок, етюдів і так далі;

5) уміння складати вправи на задану музику відповідно до її змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто створювати композицію вправи;

6) уміння складати запис музики для різних комплексів вправ.

**Висновки.** Розроблене описання базових кроків степ-аеробіки сприятиме розвитку патріотизму в процесі занять фізичними вправами, відбудеться узгодження з загально прийнятою гімнастичною термінологією та сприятиме в узгодженні понятійно-термінологічного апарату різних видів фізичних вправ оздоровчого спрямування, що полегше процес навчання. Розроблені організаційно-практичні рекомендації підбору музики та висунуті вимоги до музичної підготовленості нададуть можливість до покращення роботи педагогів.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** вбачаємо у розробці варіантів занять для різних груп населення.

### Використані джерела

1. Абасов З. А. Понятійно-термінологічний апарат інноваційної педагогічної діяльності / З. А. Абасов // Філософія освіти. – 2006. – №1(15). – С. 56 – 62.
2. Аеробіка. Теорія і методика проведення занять / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 180 с.
4. Види рухової діяльності аеробної спрямованості оздоровчо-тренувальних занять для студентів / [Скребець В. О., Козерук Ю. В., Вдовенко С. М.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – Вип. 76 – С. 261 – 263. – (Серія: Педагогічні науки).
5. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.

*Kozheryk Y., Novopashen S.*

### ORGANIZATIONAL AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS OF STEP-AEROBICS STUDY

*According to the Ukrainian terminology, attempts are made to describe the step-aerobics basic steps. It is developed organizational and practical recommendations of music selection. It is also a claim against teacher's musical preparations. It is given music alternative that will help to adjust movements with music.*

**Key words:** *basic steps, music choice criteria, movement pace, dance combinations, methodological technique.*

*Стаття надійшла до редакції 30.10.2014*