

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Вікторія Білецька

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

В статті розглянуті особливості впровадження занять аеробікою в процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Представлено зміст варіативного модуля «Аеробіка» для навчальної програми по фізичній культурі для загальноосвітніх навчальних закладів.

Annotation

In article features of introduction of employment by aerobics in process of physical training of children of average school age are considered. The maintenance module «Aerobics» for the curriculum on physical training for general educational institutions is presented.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одним із пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту є досягнення кожною людиною необхідного рівня фізичної активності шляхом використання сучасних форм оздоровчого фітнесу [7].

Період навчання в школі є складним етапом у житті підлітка. Ускладнення навчальних програм, збільшення розумового та фізичного навантаження на дітей та підлітків викликає зниження імунітету та погіршення їх фізичного здоров'я [1, 3, 4]. Тому виникає необхідність у підвищенні рівня здоров'я, функціональних можливостей, фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку шляхом оптимізації процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Одним із шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є впровадження в навчальну програму сучасних інноваційних видів рухової активності, які вчитель може використовувати на уроці фізичної культури у відповідності до матеріально-технічної бази школи. Одним із розповсюджених видів рухової активності є аеробіка, яка являє собою систему оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Вправи виконуються групою учнів під музичний су-

провід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами [2, 5].

Актуальність впровадження занять з аеробіки до навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів обумовлена необхідністю вдосконалення сучасних форм, методів та засобів навчального процесу в системі освіти в загальноосвітніх навчальних закладах України.

Зв'язок роботи із планами та темами. Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до тем 3.2.2. «Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» (№ 0106U010787) та 3.1.2. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання» (№ державної реєстрації 0106U010782) «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – вивчити особливості впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи).

Методи, організація досліджень. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для



загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду педагогічної практики.

Результати дослідження та їх обговорення. На виконання рішення спільної колегії МОН України, МОЗ України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11.11.2008 р. розроблено нову навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (авт. Т.Ю. Круцевич та інші), якій надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист від 01.07.09 р. №1/11-4630). З 2009/2010 навчального року зазначена навчальна програма упроваджується у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів [6].

Навчальна програма «Фізична культура. 5-9 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14.01.2004 р. та складається з двох інваріантних (обов'язкових) модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Нами було розроблено варіативний модуль «Аеробіка» для вищезазначеної програми, який має за мету створити стійкі мотиваційні установки на збереження та укріплення здоров'я, формування усвідомленої потреби у розвитку власних фізичних і психічних можливостей засобами оздоровчої аеробіки, навчити техніці виконання базових кроків аеробіки, сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей. Модуль включає зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 5-9 класів, також в модуль включено навчальні нормативи з аеробіки для учнів різного року навчання.

До варіативного модулю включено теоретичні відомості щодо

виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки, впливу аеробних та силових вправ аеробіки на організм дітей та підлітків, різновидів оздоровчої аеробіки, матеріально-технічного забезпечення занять різної спрямованості, правил гідратації та харчування при заняттях аеробікою, самоконтролю при проведенні занять, профілактики травматизму.

Технічна підготовка включає в себе освоєння основних базових кроків та поєднання рухів руками і ногами в такт музичного супроводу, виконання базових кроків аеробіки в різних напрямках руху з метою розвитку координаційних здібностей. Загальна фізична підготовка передбачає розвиток витривалості, силових, координаційних здібностей та гнучкості при виконанні основних рухів аеробіки.

Зміст варіативного модулю з аеробіки для 5-го року навчання у середній школі представлено у табл. 1.

Виконання вправ танцювальної аеробіки HIGH IMPACT забезпечує спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток аеробної витривалості. Силові вправи при інтервальному тренуванні (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT) сприяють спеціальній фізичній підготовці, спрямованій на розвиток різних груп м'язів.

При складанні контрольного нормативу, за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури затверджені наказом МОН України № 371 від 05.05.2008 р. Навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу передбачають: самостійне виконання в темпі музики танцювальної комбінації,

самостійне виконання в темпі музичного супроводу комплексу вправ силової спрямованості та комплексу вправ на розтягування і розслаблення.

Висновки. Впровадження фітнес-програм в процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку пов'язане з необхідністю вдосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах з метою урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами, використання різноманітних організаційних форм, засобів та методів навчання, а також забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів.

Особливістю впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) була розробка модуля «Аеробіка» з метою створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою у дітей та підлітків засобами аеробіки, навчання техніці виконання основних вправ аеробіки, розвитку витривалості, сили, гнучкості, координаційних та силових здібностей, сприяння зміцненню здоров'я, покращання психоемоційного стану, профілактики порушень постави та гострих респіраторних захворювань.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку. Передбачається вивчення впливу занять фізичною культурою з використанням варіативного модулю «Аеробіка» на формування здорового способу життя учнів 5-9 класів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.



Зміст варіативного модуля «аеробіка» для учнів 5-го року навчання у середній школі

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
5 рік навчання	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.</p> <p>Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки.</p>	<p>Характеризує правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку.</p> <p>Надає рекомендації по контролю за масою тіла.</p> <p>Дотримується вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою.</p> <p>Володіє методикою проведення самостійних занять з аеробіки.</p> <p>Застосовує навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. CALLANETICS (Калланетика) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності. SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності. ABT (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p> <p>3. Розтягування/ STRETCHING (Стретчинг) – вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками.</p>	<p>Виконує вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високо ударна та низько ударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT).</p> <p>Застосовує вправи для розтягування різних груп м'язів.</p> <p>Володіє основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі.</p> <p>Здійснює поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками.</p> <p>Дотримується вимог техніки безпеки під час занять.</p>

2. Давыдов В.Ю. Научно методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.: Учебно-метод. пособ. – Волгоград: ВГФЭК, 2003. – 204 с.
3. Круцевич Т. Основні напрями вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №4. – 2006. – С. 20–27.
4. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: Дис. ... доктора наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
5. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е.Б. Мякинченко.: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). – 2009. // <http://ministry@mon.gov.ua>.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. -К.-2004.-16 с.

