

О.В.Фоменко, В.Х. Фоменко

**МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ВПРАВАМ
ФІТНЕС-АЕРОБІКИ СТУДЕНТОК ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ
З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, ми хотіли відмітити, що діюча в теперішній час система фізичного виховання в вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі.

Фітнес-аеробіка – це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю [7]. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що фітнес-аеробіка є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури руху [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної людини [1, 4].

Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів. Цим вимогам відповідає один з нетрадиційних видів гімнастики – фітнес-аеробіка. Комплексне використання позааудиторних занять фітнес-аеробікою сприятиме підвищенню зацікавленості студенток до занять фізичними вправами, їх руховому самовдосконаленню і розвитку рухових здібностей, це є актуальним аспектом нашого дослідження.

Тому назріла нагальна потреба розробки методики використання у процесі фізичного виховання студенток оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики [2, 6].

Метою нашого дослідження є обґрунтування та використання методичних особливостей навчання вправам фітнес-аеробіки, що спрямовані на оздоровлення студенток у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з організації та змісту фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять.

2. Провести аналіз мотивації та фізичного стану студенток щодо занять фізичним вихованням та можливостей застосування вправ фітнес-аеробіки у процесі позааудиторних занять нетрадиційних видів гімнастики у вищих навчальних закладах.

3. Встановити методичні особливості занять фітнес-аеробіки та визначити вплив на фізичний стан і рівень розвитку рухових здібностей студенток вищих навчальних закладів.

Для вирішення завдань дослідження було застосовано загальноприйняті методи дослідження та власно розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення інформації; педагогічне спостереження та анкетування.

Нами було досліджено 80 студенток 18-19 віку та сформовані експериментальні і контрольні групи. У кожній групі займалися по 20 студенток. Розподіл студентів по групам проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студенток до позааудиторних занять й занять з фізичного виховання засобами нетрадиційних видів гімнастики та їх вплив на стан здоров'я студенток.

Тому експериментальна група займалась по запропонованою нами методикою вправ фітнес-аеробіки, а контрольна група займалась за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації [8].

Оздоровча спрямованість занять в експериментальній групі досягалася підбором загальнорозвиваючих гімнастичних вправ для різноманітних частин тіла. Вся різноманітність вправ класифікувалась наступним чином: вправи для рук і плечового пояса, тулуба, м'язів ніг, формуванню правильної постави, розвитку рухливості в суглобах. Основними засобами фітнес-аеробіки були музика і вправи, які включали загальнорозвиваючі елементи, а також елементи гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші.

Для кожного заняття встановлювалась мета і завдання, рівень фізичної підготовки, взаємозв'язок з іншими розділами; розроблення контрольних блоків вправ і вимог для визначення успішності з розділу фітнес-аеробіки; визначення тривалості частин заняття при три-частинній загальноприйнятій структурі. Ми пропонували загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з фітнес-аеробіки в експериментальній групі.

1. Готуючись до проведення заняття викладач, по-перше, визначає тривалість частин заняття, розподіляв цей час на засоби, що використовуються: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

а) враховувати принцип поступового збільшення навантаження;

б) чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.

в) зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач підбирав відповідну музику й записував її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий. Можна готуватися до занять і в іншій послідовності. Спочатку добрати музику, а потім провести умовний розподіл за видами вправ, дібрати вправи відповідно до ритму, темпу, характеру музики. При доборі музичного супроводу важливо пам'ятати, що для різновидів ходьби добирається весела, запальна, музика з чітким ритмом. Для бігових і стрибкових вправ використовується стрімка й швидка музика, загальнорозвивальні вправи виконуються в різному темпі з різною амплітудою. Тому музика повинна відповідати конкретній вправі. В основній частині заняття використовують сучасні танцювальні ритми, можна використовувати ритмічну музику з текстом і без тексту. В основу комплексів покладено три-частинну форму заняття.

У підготовчій частині відбувається підготовка організму, тому вправи, які виконувалися у цій частині уроку, включали різновиди ходьби, бігу, стрибки з поступовим збільшенням амплітуди і темпу. Кількість повторів у підготовчій частині складає 8-12 разів. Поступово кількість збільшується до 16 разів. Рекомендується використовувати біг у повільному темпі для підготовки серцево-судинної та дихальної систем до значного майбутнього навантаження.

Основна частина складається з чотирьох серій вправ різної інтенсивності: перша серія – вправи в положенні стоячи; друга і четверта серії – бігові, стрибкові й танцювальні вправи; третя серія – вправи з різних вихідних положень стоячи й сидячи. Перша серія вправ в основній частині у вихідному положенні стоячи починається з рухів долонями, стопами, головою. Більшість вправ становлять поєднання рухів у різних частинах тіла, вони набувають танцювального характеру. Танцювальні серії виконуються стоячи, короткі хореографічні блоки, мінімум бігових і стрибкових вправ. При цьому кінцеве положення попереднього буде вихідним для наступного, тобто використовується поточним методом

проведення вправ. Це дає змогу плавно переходити від однієї вправи до іншої без зупинки та порушення ритму. До другої та четвертої серій в основній частині можна використовувати бігові, стрибкові вправи, елементи енергійних танцювальних вправ. Серію рекомендують починати з легкого бігу, який переходить в різновиди бігових вправ, а потім стрибки. Вправи повинні поєднуватися з рухами головою, руками, що значно збільшує інтенсивність навантаження. Більшість вправ цих серій виконується у танцювальному стилі різних видів аеробіки, які збільшують вплив на емоційну сферу тих, хто займається. У третій серії вправ у вихідному положенні сидячи й лежачі (партерна частина) між біговою і партерною серіями є 1-3-хвилинний перехідний період. Темп рухів поступово знижується, виконуються вправи на розслаблення з переходом у положення сидячи і лежачи.

До заключної частини заняття фітнес-аеробіки входять вправи на розслаблення, елементи аутотренінгу, дихальної гімнастики. Для контролю й оцінки комплексу умовно поділяються на блоки [3, 5].

Займатися фітнес-аеробікою можна в групі і самостійно. Групові заняття мобілізують на виконання вправ у повну силу. Самостійні заняття, звичайно, вимагають великих вольових зусиль, внутрішньої дисципліни, потрібно змусити себе регулярно проробляти комплекс. При самостійному розучуванні вправ студенткам рекомендується дотримуватися наступної послідовності:

1. Розібрати опис вправи та методичні вказівки по техніці виконання.
2. Вивчити рух по малюнку або відеозапису.
3. Знову прочитати опис. При цьому, заглядаючи в книжку, постаратися відтворити вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні і кінцеві положення, без музичного супроводу.
4. Зробити вправи кілька разів самостійно.
5. Спробувати виконати вправи під музику в повільному темпі, через такт, а потім на кожен такт.

У заняттях з нетрадиційних видів гімнастики всі ці рекомендації повинні виконуватися в кожному напрямку. Комплекс розучується і запам'ятовується вроздріб і по серіям. Дуже важливо закріпити послідовність виконання вправ. Тільки після цього можна виконувати вправи без пауз, потоковим способом, адже в цьому і полягає зміст комплексу з фітнес-аеробіки. Спочатку потрібно вивчити 3-4 вправи, думкою повторити їх, а потім повторити їх у половини сили, а вслід у повну силу під музику. легше.

Систематичний контроль і самоконтроль за настроєм, самопочуттям, сном, працездатністю, вагою, станом здоров'я дозволяють регулювати обсяг і інтенсивність навантаження. Щоб не нашкодити здоров'ю в процесі самостійних занять, необхідно здійснювати педагогічний і медичний контроль. Педагогічний контроль здійснюється по якості і кількості виконаних вправ, міміці, погодженості з музикою, по

соматичним і вегетативним реакціям. Медичний контроль – по самопочуттю, пульсу, вазі, ритму подиху і т.д.

Проведене експертне опитування та порівняльний аналіз фізичного стану і рухових здібностей студенток 18-19 років вищих навчальних закладів. Відзначено значний інтерес до занять фізичного виховання з використанням запропонованих вправ з фітнес-аеробіки. Встановлено що, основними шляхами вдосконалення фізичного виховання студенток в системі освіти можуть бути сформовані потреби в зміцненні здоров'я за допомогою нетрадиційних видів гімнастики, а у даному випадку фітнес-аеробіки [9, 10].

Наприкінці нашого дослідження ми прийшли до таких висновків.

Аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих програм з нетрадиційних видів гімнастики на фізичну підготовленість та функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання, у даному дослідженні це фітнес-аеробіка, яка дозволяє підвищити інтерес до занять з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров'я та формують здоровий спосіб життя студентської молоді, є своєчасним і актуальним завданням.

Встановлено, що одними з популярних і дуже динамічних різновидів сучасної оздоровчої системи фізичного виховання є методика з фітнес-аеробіки. Такі заняття показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студенток.

Перспективи подальших досліджень будуть направлені на подальше вивчення фізичного стану та рівня розвитку рухових здібностей студенток старших курсів вищих навчальних закладів, які займаються нетрадиційними видами гімнастики.

Список використаної літератури

- 1. Давыдов В.Ю.** Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. – 140 с.
- 2. Зінченко В.Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
- 3. Иващенко Л.Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 197 с.
- 4. Круцевич Т.Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. :Олімпійськалітература, 2010. – 248 с.
- 5. Крючек Е.С.**

Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-метод. пособие / Е.С. Крючек – М.: Terra-спорт, 2001. – 64 с.; ил. – (Библиотечка тренера). **6. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С.27-31. **7. Лисицкая Т.С.** Аэробика: Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: "Федерация аэробики", 2002. – Т. 1. – 232 с. **8. Романова В.І.** Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. – Рівне: МEGУ, 2010. – 176 с. **9. Сергієнко Л.П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с. **10. Сиднева Л.В.** Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Т.С. Лисицкая. – Троицк: Трoвант лтд, 2000. – 60 с. **11. Трофимова О.В.** Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. – 194 с.

Фоменко О.В., Фоменко В.Х. Методичні особливості навчання вправам фітнес-аеробіки студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях з нетрадиційних видів гімнастики

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості методики навчання вправам фітнес-аеробіки, як одним з нетрадиційних видів гімнастики в якому гармонійно поєднуються вправи з елементами танцю. Це є ефективний засіб збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму. При використанні методики навчання вправам фітнес-аеробіки на позааудиторних заняттях студенткам рекомендується дотримуватися особливості в послідовності виконання вправ та самостійним вивченням розроблених методичних рекомендацій.

Ключові слова: нетрадиційні види гімнастики, позааудиторні заняття, фітнес-аеробіка.

Фоменко Е.В., Фоменко В.Х. Методические особенности обучения упражнениям фитнес-аэробики студенток высших учебных заведений на внеаудиторных занятиях по нетрадиционным видам гимнастики

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности методики обучения упражнениям фитнес-аэробики, как одним из нетрадиционных видов гимнастики в котором гармонично сочетаются упражнения с элементами танца. Это эффективный способ сохранения и улучшения здоровья, повышение жизнедеятельности и жизнеспособности организма. При использовании методики обучения упражнениям фитнес-аэробики на

внеаудиторных занятиях студенткам рекомендуется придерживаться особенностей в последовательности выполнения упражнений и самостоятельному изучению разработанных методических рекомендаций.

Ключевые слова: нетрадиционные виды гимнастики, внеаудиторные занятия, фитнес-аэробика.

Fomenko O. V., Fomenko V. Kh. Methodological peculiarities of teaching fitness-aerobics exercise students of higher educational establishments on the extracurricular classes with nontraditional types of gymnastics

Among the new sports that have appeared in the world, more and more popular in our country that won such kind of sport as fitness aerobics. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that have its strict rules and system events. A Fitness aerobics effectively provides studying the necessary level of motive activity which is the key to the normal functioning of organism, for strengthening of health and good feel.

Basic tasks professionally of the applied physical preparation of students are expounded in higher educational establishments. Exposed professionally functional and aesthetically beautiful orientation of physical education of students with the use of dancing aerobics of fitness. The complexes of dancing fitness-aerobics are offered which allow to perfect necessary professional qualities of students.

In this article the author considers methodological approaches to the learning of fitness-aerobics by the students of the high educational establishments. Classes of fitness-aerobics are analysed from the point of improvement of the students' motivation as regards physical and sports activities. Based on scientific works features of methods of teaching fitness-aerobics exercises, as one of the non-traditional types of gymnastics that harmoniously combines exercise with elements of dance are used to cope with tasks in the article. It is an effective means to maintain and improve health, improve life activity and staminas of the body. Students are recommended to follow the special features in the sequence of execution of exercises and independent study developed guidelines when they use the methods of teaching fitness-aerobics exercises on extracurricular classes.

Key words: non-traditional types of gymnastics, extracurricular classes, fitness-aerobics.