

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Мирослава Данилевич¹, Олег Бубела¹, Марія Чопик²

¹ *Львівський державний університет фізичної культури,*

² *ЗОШ №1 м. Новояворівськ*

Мода інколи буває чинником, що сприяє підвищенню рекреаційної активності суспільства в цілому. Прикладом може слугувати зміненість моди на рекреаційну активність у США: в 70–80-х роках минулого століття найпопулярнішою була така форма рекреації, як джоггінг (біг із помірною інтенсивністю для вдосконалення кардіореспіраторної витривалості), на початку 90 років на зміну джоггінгу прийшла мода на різноманітні системи аеробіки (степ-аеробіка, аква-аеробіка), на межі тисячоліть модними були системи атлетичної гімнастики [3].

Слід зазначити, що на сьогодні модним і популярним засобом фізичної рекреації в Україні є оздоровча аеробіка. Чимало науковців у своїх працях доводять оздоровчий вплив на людський організм даного виду фізичної рекреації. Широкий вибір засобів аеробіки дозволяє досягнути бажаних для кожної людини результатів: попередити перевтому, відновити знижену працездатність, зняти стрес, покращити настрій і самопочуття, весело провести час тощо. Засоби аеробіки можна використовувати як у процесі, так і після уроків, у вихідні та канікулярні дні [1, 2].

На сьогодні розробляються комплекси вправ на основі оздоровчої аеробіки, які можна і рекомендують використовувати на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах, а також у позаурочний час. Різноманітність засобів, розвиток фізичних та естетичних якостей, високий емоційний фон занять, викликаний музичним супроводом, сприяє популярності аеробіки серед старших школярів.

Аеробіка – це система гімнастичних, танцювальних, силових та інших вправ, які виконуються під музику поточним способом і спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності [2].

Зміст і спрямованість занять аеробікою залежить від конкретних завдань, до основних завдань відносять: розвиток рухових якостей, підвищення працездатності і рухової активності, формування правильної

постави, розвиток відчуття ритму, нормалізація маси тіла, підвищення інтересу до занять фізичною культурою, покращення психічного стану і зняття стресів; розвиток потреби у систематичних заняттях фізичними вправами [3].

Для з'ясування актуальності використання оздоровчої аеробіки як засобу рекреації на заняттях, ми провели анкетування вчителів загальноосвітніх шкіл м. Львова та м. Новояворівська загальною кількістю 67 осіб.

Середній вік респондентів склав 39 років. Усі опитані мали середню або вищу фізкультурну освіту і різний педагогічний стаж роботи (в середньому 11,7 роки).

Анкетування показало, що 25 % опитаних постійно використовують різноманітні види оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури; 33% іноді включають їх у підготовчу, основну чи заключну частину уроку; 42% респондентів не використовують оздоровчу аеробіку на заняттях.

Більшість респондентів (75%) висловили побажання підвищити свій рівень професійної компетентності з рекреаційної діяльності, зокрема вміння, необхідні для розробки програм з оздоровчої аеробіки та підбору музичного супроводу.

Серед опитаних 94 % позитивно відносяться до використання оздоровчої аеробіки як засобу рекреації у поза навчальний час, на секційних заняттях, з них 37% респондентів уже застосовують цей вид рекреації у поза навчальний час.

Серед причин, які перешкоджають вчителям фізичної культури використовувати оздоровчу аеробіку на уроках фізичної культури та у позаурочний час, домінує відсутність спеціальних знань та вмінь (56% респондентів). При цьому 37 % опитаних посилаються на відсутність спеціального обладнання та умов для проведення оздоровчої аеробіки, ще 7% зазначають відсутність інтересу у школярів до такого виду занять.

Окрім цього, ми провели опитування старшокласників загальноосвітніх шкіл загальною кількістю 129 осіб, яке показало, що 81 % опитаних бажають займатися рекреаційною діяльністю. Серед них 18 % надають перевагу оздоровчій аеробіці, 17 % – пішохідним прогулянкам, 16 % – плаванню, 14 % – спортивним іграм і стільки ж – 14 % – туризму. Інші засоби фізичної рекреації: назвали менше 10 % старшокласників.

Зважаючи на вищевикладене, оздоровчу аеробіку можна вважати одним з найбільш бажаних та популярних засобів фізичної рекреації. Тому варто звернути увагу на підготовку фізкультурних кадрів, зокрема на формування у майбутніх фахівців належних знань, умінь та навичок для використання засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури та у позаурочний час.

Література:

1. Ким Н. К. Фитнесс и аэробика / Н. К. Ким. – М.: Рипол Классик, 2001. – 176 с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – В 2 т. – Т. 1. – 229 с.
3. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

AKTYWIZACJA DO SPORTOWO – REKREACYJNEGO STYLU ZYCIA W KONTEKŚCIE ZDROWEGO STARZENIA SIĘ SPOŁECZEŃSTWA POLSKIEGO

Michał Bajdziński¹, Aleksander Stula²

¹ Uniwersytet Zielonogórski ² Politechnika Polska

Starzejące się społeczeństwo w Polsce i Unii Europejskiej (UE), czyli zwiększający się udział osób starszych w ogólnej populacji, to temat treściowo bardzo pojemny i interdyscyplinarny. Świadczy o tym choćby wielość dyscyplin naukowych, które się nim zajmują, między innymi.: antropologia, nauki o kulturze fizycznej (w tym fizjologia wysiłku fizycznego i kinezylogia), gerontologia społeczna, socjologia, demografia, ekonomia, antropologia kulturowa, kulturoznawstwo, psychologia, pedagogika, filozofia (Bugajska, 2005).

Starzenie się jest naturalny m. stopniowym procesem w wyniku którego osłabiają się funkcje życiowe organizmu oraz powstają nowe mechanizmy przystosowawcze. Natomiast starzenie się jako proces rozwojowy ma