

## ЗАСОБИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ірина СТЕПАНОВА

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту*

**Анотація:** в статті розкриті методичні особливості використання засобів танцювальної аеробіки для дітей молодшого шкільного віку, для підвищення мотивації до занять фізичною культурою. В ході занять пропонуємо використовувати прості базові кроки аеробіки, елементи художньої гімнастики та хореографії, народні та сучасні танцювальні рухи, ігри під музику.

**Ключові слова:** танцювальна аеробіка, діти, заняття, молодший шкільний вік, фізичне навантаження, вплив на організм, фізичні якості.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Танцювальна аеробіка є одним з видів оздоровчої гімнастики. Розкриваючи її основний зміст, необхідно відмітити, що танцювальна аеробіка – це своєрідне поєднання загально-розвиваючих вправ, бігу, стрибків, елементів танцю та інших гімнастичних вправ, які виконуються під емоційну ритмічну музику переважно потоковим методом, тобто без пауз та зупинок. Проведені дослідження Роговської Т.Т., Колодницьким Г.А., Пуртовою Т.В., Курись В.Н., Грудницьким Н.Н. виявили, що заняття аеробікою всебічно впливають на організм дітей. Перш за все, покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем організму [5; 6; 7; 8].

Комплексна дія на нервово-м'язовий апарат і емоційну сферу роблять аеробіку привабливою для усунення та профілактики відхилень у стані здоров'я дітей та дорослих. У них зростає рухова активність, поліпшується постава, знижується надмірна вага, з'являється позитивний настрій і життєрадісність [9].

Проте аеробіка використовується не тільки в оздоровчих цілях. При адекватному дозуванні вона дозволяє розвивати усі основні фізичні якості, робить позитивний вплив на підвищення рівня працездатності, стійкості організму до стомлення. Тривалість заняття залежить від складованих завдань, які на ньому вирішуються. Якщо аеробіка використовується протягом загальної гігієнічної гімнастики, то її тривалість буде від 6 до 20 хвилин; застосування її як засобу активного відпочинку після роботи обмежується 10-20 хвилинами, а тривалість занять в спеціалізованих групах може складати 45-60 хвилин [10].

Зв'язка до фізичної культури, потреба в русі найлегше формуються і повинні бути задоволені в дошкільному віці. Рухова активність, як правило, викликає у дитини «м'язову радість». Це фундаментальні чинники гармонійного розвитку особистості, її психічної і фізичної досконалості [1].

Саме словосполучення «танцювальна аеробіка» вказує на ритмічний характер рухів, а це зображає природну потребу дитини. Добре відомо, що навіть такий генетично закладений акт як смоктання супроводжується не тільки ритмічними рухами губ і язика, але і ритмічними рухами кисті дитини. До 4,5 місяців малюк під час купання ритмічно гребе руками і ногами (це руховий автоматизм втрачається). У 5-6 місяців дитина під час гри ритмічно змахує руками, а потім виконує ритмічні стрибки [5]. На цьому етапі розвитку малюк мимоволі прагне до ритмічно повторюваних рухів і вони приносять йому видиму насолоду [8]. Надалі розвиток рухів до віршів, танців, музики відображає природне прагнення до ритму.

Молодий шкільний вік (6-10 років) характеризується значним розвитком центральної нервової системи, але функціональні показники повністю не сформовані. Недостатня сила нервових процесів, висока реактивність, переважання збудження над гальмуванням можуть приводити до швидкої виснаженості кліток кори головного мозку, до

швидкого стомлення [11]. Разом з тим, діти цього віку легко можуть оволодіти складними по координаті рухами, оскільки їм властива висока пластичність нервової системи. Однак прадії сильних і монотонних рухових подразників у дітей знижується стійкість до зовнішніх дій і розвивається поза межне гальмування. Уникнути цього можна шляхом внесення різноманітності до занять фізичними вправами, введення елементів гри, чим так багаті професійно підготовлені заняття з танцювальної аеробіки [6; 8].

**Мета нашого дослідження:** науково обґрунтувати використання засобів танцювальної аеробіки для дітей молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; аналіз досвіду роботи фахівців.

Побудова системи занять з використанням засобів танцювальної аеробіки передбачає врахування вікових особливостей розвитку дитини молодшого шкільного віку.

В процесі зростання і розвитку дитини відбуваються великі зміни в серцево-судинній системі. Збільшуються маса і об'єм серця, удосконалюються регуляторні функції. У міру зростання поступово сповільнюється частота серцевих скорочень. У молодших школярів діяльність серця мало економічна і невеликі його функціональні можливості, відносно високі артеріальний тиск обумовлюють значну напруженість діяльності системи кровообігу при м'язовій роботі. У зв'язку з цим при передозуванні навантаження у дітей можуть виникати порушення серцевого ритму і різкі зміни тиску крові.

Дихальні можливості у дітей молодшого шкільного віку також нижчі, ніж у підлітків і дорослих людей. Діти цього віку мають з погляду фізіології дуже обмежену здатність працювати «в борг», що вимагає дотримуватися обережності в застосуванні вправ короткочасної фізичних навантажень максимальної інтенсивності. Такі навантаження стають доступними тільки в 12-13 років [11].

Аеробіка поєднує в собі також компоненти, які відповідають й іншим особливостям дитячого віку. Потреба дітей у руховій активності, як зазначалося вище, найповніше задовольняється в грі, особливо в дошкільному і молодшому шкільному віці. Головним спонуканням до задоволення і радості витрати накопичені сили та енергію. Тому використання ігрових елементів робить заняття аеробікою привабливим для дітей [5].

Під впливом аеробіки у дітей розвивається увага, вони вчаться зосереджувати увагу на певний момент часу на тому, що їм викладається, роблять зазвичай це легко і весело, без напруження. У вправах досягається чітка визначеність, їх не можна «змазати», зробити невизначеною. Кожна дитина в полі зору викладача і кожен їх невірний рух впадає в очі і відразу виправляється. Так формується здібність до стійкої уваги і зібраності, що є важливою передумовою успішної навчальної діяльності. Діти стають спритними, витонченими, координуваними в рухах, красиво сидять, легко та граціозно ходять [8]. Головний же результат занять танцювальною аеробікою – виховання строгої внутрішньої дисципліни, досягається не інтенсивною втомливою роботою, а радісною для дитини діяльністю.

Існує різноманітність засобів рухової діяльності, які можна використовувати в заняттях аеробіки з дітьми молодшого шкільного віку. Танцювальна аеробіка – складний і цікавий вид фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона містить у собі величезну кількість нових ідей загально-розвиваючих вправ, засобів розвитку фізичних якостей, включаючи елементи художньої гімнастики та хореографії, так і з народних, сучасних і бальних танців [1, 5].

Заняття танцювальною аеробікою включають ритміко-гімнастичні вправи, які є організуючим моментом і проводяться, зазвичай, на початку заняття. Підготовка включає організуючі та установчі дії: загальну розминку, послідовну активізацію функціональних систем організму, спеціальну розминку, яка забезпечує специфічну активізацію роботи систем організму. Містять гімнастичну ходьбу, біг, підскоки з плесканням кистей, вправи для зміцнення м'язів шиї, плечового поясу, рук і ніг, м'язів тулуба, для виправлення постави, виправлення недоліків (косоплості, човгання, сутулості). У підготовку до заняття уроку також відносять вправи на розвиток спритності, рівноваги, динамічної координації: кроки аеробіки, стрибки через обруч, палицю, канат, що коливається.

роти на пальцях ніг, біг між кеглями; вправи на розвиток статичної координації, які можна виконувати із закритими очима, стоячи на двох і одній нозі – їх використовують в заключній частині уроку, оскільки вони сприяють заспокоєнню і релаксації організму, розвивають здатність управляти своїм тілом, орієнтуватися в просторі [4]. Вправи художньої гімнастики і елементи хореографії застосовуються, в основному, як доповнення до загально-розвиваючих вправ і теж, як правило, характеризуються багатократною повторюваністю. Використання танцювальних елементів на заняттях ритмічною гімнастикою – неодмінна умова їх емоційності, барвистості, привабливості [2].

Основна частина спрямована на розвиток рухових якостей, підвищення рівня функціональних систем організму, навчання руховим діям, використовуючи вправи з предметами. Вправи з м'ячами, кулями, прапорцями, використовувати гімнастичну лаву, шведську стінку тощо. Кидання, підкидання, ловлі, катання, перекочування, стрибки та інші вправи [5].

Імпровізація рухів на музичні теми, ігри під музику – це різноманітні рухи наслідувального характеру, вільні форми руху, передача емоційного сприйняття музики. В цих вправах долається скованість в рухах, підвищується можливість пристосовувати свої дії до даних умов і ситуацій. Використовуються вправи: «мятник», «дерева під вітерцем», «політ птахів» тощо. [6].

Народні і сучасні танцювальні рухи – використовуються в будь-якій частині уроку, включають елементи танцю і прості танцювальні рухи: простий крок – м'який, перекочування, гострий, з високим підняттям стегна, на напівпальцях, топаючий; вивчаються народні і сучасні танці і рухи [7]. У роботі використовуються хороводи, парні танці, загальні танці. В них діти вчаться уважно відноситися до партнера, знаходити ритм руху. Проте заняття танцювальною аеробікою не припускають оволодінню мистецтвом танцю. Танцювальні елементи доцільно використовувати для поліпшення загального емоційного фону і частково для вирішення завдань прикладної підготовки [8].

Будь-яка рухово-ігрова активність повинна починатися з малих, спокійних, повільних оборотів, і далі – з поступовим їх збільшенням до максимуму до останньої третини заняття. Такий підхід ґрунтується як на загально-дидактичних принципах: від простого до складного, від легкого до важкого; правилах поступовості, послідовності.

Велике значення для раціональної побудови занять з використанням танцювальної аеробіки має музичний супровід.

Про цілющу силу звуку та кольору знали ще в глибокій старовині. В Японії звуки гонгу і барабана використовували для очищення повітря в храмах після закінчення служби. Авіценна і Піфагор застосовували музику у вихованні, і при лікувальних діях [3; 13].

У 14-16 ст. по Європі прокотилася епідемія психічних захворювань, що багато в чому було пов'язане з розгулом інквізиції. У той час захворювання «танець Святого Вітта» швидко розповсюджувався в збудженому натовпі людей. І тоді ж помічали, що зупинити і згасити цю епідемію допомагала тільки музика, що дає заспокоєння і розслаблення.

Бетховен був, очевидно, першим композитором, який заговорив про цілющу дію музики. Він стверджував, що світ подібний до вібруючого звуку, а люди в нім – струни. Музика – це частотно-імпульсний код, вона – один з найбільш ефективних засобів дії на психічний стан людини [4; 9].

Проте далеко не всяка музика, позитивно впливає на настрій, на психіку і здоров'я людини. Експериментально доведено, що після рок-музики з'являється потреба рухатися, якщо що не думати, при цьому змінюються багато фізіологічних параметрів, помітно підвищується дратівливість.

Медики різних країн не тільки визнали благотворний вплив на психоемоційний стан людини, на лікування хвороби, але й створили спеціальні клініки при госпіталях, асоціаціях лікарів, а на спеціальних курсах готують лікарів – музикотерапевтів [13].

За допомогою мікроскопа вивчалися процеси, які протікають в клітинах крові, при дії звуковими частотами в порядку хроматичної гамми. Учені виявили, що звучання тієї чи іншої ноти відповідним чином змінює колір і форму клітини.

У нашій країні музикотерапія успішно використовується при неврозах і психічних розладах. Е.Ф. Томпакова використовує сеанси класичної музики розслаблення і зосередженості уваги на мелодії. Таке лікування дає хороший ефект.

Все це дозволяє говорити про те, що в руках вихователів, шкільних вчителів, батьків є хороший засіб для нормалізації психічного стану дітей.

Цей напрям носить як корегуючу, так і профілактичну спрямованість і успішно застосовується в роботі із здоровими дітьми. Поки можна позначити певні напрями аспектів музикотерапії [13].

Гармонізація ступеня збудження центральної нервової системи у дітей:

а) загальмовані малюки з млявими руховими і емоційними проявами реагують на повільну стимулюючу музику, яка підвищувала б генерацію збудження в корі головного мозку дитини і стимулювала таким чином його загальний життєвий тонус. Для таких дітей можна рекомендувати твори рухливого, швидкого і дуже швидкого темпу. Проте тут потрібен розумний методичний підхід. Річ у тому, що постійно звучна стимулююча музика викликає у них реакцію відторгнення, неприйняття. Стимулюючий акомпанемент повинен застосовуватися періодично, у відповідних рухливо-ігрових ситуаціях;

б) збуджені діти, навпаки, потребують періодичного прослуховування музики у позиціях з помірним, повільним, вельми спокійним темпом, що знижують загальний рівень збудженого стану кори головного мозку. Це свого роду заспокійлива музика;

в) дистонічний тип представлений дітьми, у яких протягом дня може відбуватися зміна стану нервової системи: від вираженої агресії до щонайповнішої апатії. Таких дітей потрібна стабілізуюча музика помірного характеру з акцентами, що повторюються через певні інтервали, і з однаковим рівнем гучності звучання [4].

#### Висновки

Нами зроблена спроба розробити структуру побудови занять з танцювальною аеробікою для дітей молодшого шкільного віку, які позитивно будуть впливати на розвиток інтелектуальних якостей, фізичного здоров'я, формувати у дітей просторовий аналіз та підвищувати рівень номанітних рухових умінь та навичок.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять танцювальною аеробікою на організм дітей молодшого шкільного віку.

#### Список літератури

1. *Беспутчик В. Г.* Психомускульная аэробика / Беспутчик В. Г. // *Физическая культура в школе.* – 1993. – № 7. – С. 48 – 49.
2. *Борисова И.* Танцуют все // *Физкультура и спорт.* – 2003. – № 5. – С. 24 – 25.
3. *Ефименко Н. Н.* Театр физического развития и оздоровления детей младшего возраста / Н. Н. Ефименко. – М. : [б.п.], 1999. – 286 с.
4. *Каджаспиров Ю. Г.* Музыка в спортивном зале / Каджаспиров Ю. Г. // *Физическая культура в школе.* – 1998. – № 2. – С. 72-73.
5. *Колодницкий Г. А.* Ритмические упражнения, хореография и игры : метод. пособие / Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. – М. : Дрофа, 2004. – 96 с.
6. *Курьсь В. Н.* Ритмическая гимнастика в школе / Курьсь В. Н., Грушецкий В. П. – Ставрополь : СГУ, 1998. – 204 с.
7. *Пуртова Т. В.* Учите детей танцевать / Пуртова Т. В. [и др.]. – М. : Восток-Запад, 1999. – 256 с.
8. *Ротерс Т. Т.* Танцевальные упражнения в начальных классах // *Физическая культура в школе.* – 1988. – № 10. – С. 32 – 34.
9. *Ротерс Т. Т.* Элементы ритмики на уроках в средних классах // *Физическая культура в школе.* – 1988. – № 2. – С. 27 – 33.
10. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

11. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов / Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. – М. : Просвещение, 1990. – 320 с.
12. Череховская Р. Л. Танцевать могут все / Череховская Р. Л. – Минск : Народная асвета, 1973. – 263 с.
13. Шапошникова В. И. Здоровье и музыка // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 91 – 93.

## СРЕДСТВА ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ирина СТЕПАНОВА

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация:** в статье раскрыты методические особенности использования средств танцевальной аэробики с детьми младшего школьного возраста, для повышения мотивации к занятиям физической культурой. В ходе занятия предлагаем использовать простые базовые шаги аэробики, элементы художественной гимнастики и хореографии, народные и современные танцевальные движения, игры под музыку.

**Ключевые слова:** танцевальная аэробика, дети, занятия, младший школьный возраст, физическая нагрузка, влияние на организм, физические качества.

## DANCE AEROBICS MEANS AT THE LESSONS WITH THE JUNIOR SCHOOL AGE CHILDREN

Irene STEPANOVA

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

**Abstract:** The article reveals the teaching methodology peculiarities of using the dance aerobics means for junior school age children to increase motivation in taking up, physical culture lessons. Simple basic aerobics steps, rhythmic gymnastics and choreography elements, folk and modern dance movements, games to the music are suggested to be used during the lesson.

**Key words:** dance aerobics, children, lessons, junior school children age, physical loading, influence on the organism, physical qualities.