

# ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ З ТАНЦОВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ З ДІВЧАТАМИ 17-20 РОКІВ

**Вікторія Білецька, Альона Науменко**

*Національний університет фізичного виховання  
і спорту України*

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх публікацій. Відповідно до візиту Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [1] головним напрямком діяльності фахівців сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини протягом всього життя і метою досягнення достатнього рівня фізичної й функціональної адаптованості, соціального, біологічного й психічного благополуччя, покращення стану здоров'я, профілактики захворювань. Ефективним способом вирішення пов'язаних із цим завдань є раціональне використання арсеналу затребуваних і ефективних засобів танцювальної аеробіки, що сприяють корекції фігури, розвитку основних фізичних властивостей і рухових навичок, поліпшенню психо – емоційного стану осіб різної статі, віку й рівня фізичного стану [1, 4, 6].

Особливе значення має включення танцювальної аеробіки і фітнес – програму оздоровчої спрямованості для дівчат 17-20 років – у період важливого етапу формування їхнього організму [2, 3]. Однак, незважаючи на широке застосування різних програм і танцювальної аеробіки в практичній діяльності фітнес – центрів, майже не всі вони мають достатнє науково-методичне обґрунтування з урахуванням індивідуальних особливостей організму тих, хто займається. Тому актуальним є вивчення психо – емоційного статусу і морфо – функціонального стану дівчат 17-20 років з метою розробки практичних рекомендацій з раціональної побудови фізкультурно-оздоровчих занять на основі танцювальної аеробіки і урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

**Мета роботи:** обґрунтування й розробка раціональної структури і змісту фізкультурно-оздоровчих занять засобами танцювальної аеробіки з метою корекції фізичного стану дівчат 17-20 років.

**Завдання:** 1. На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури дати аналіз фізкультурно-оздоровчого потенціалу танцювальної аеробіки. 2. Охарактеризувати соціально-психологічний статус і морфо – функціональний стан дівчат 17-20 років, що приступають до занять танцювальної аеробікою. 3. Розробити експериментальні групові програми фізкультурно-оздоровчих занять з танцювальної аеробіки з урахуванням рівня фізичного стану тих, хто займається.

**В роботі використовувались наступні методи дослідження:** аналіз даних спеціальної літератури, досвіду передової практики, соціально-психологічні методи (опитування, анкетування); антропометрія, метод індексів, метод стандартів; фізіологічні методи (тонотометрія, пульсометрія, розрахунок адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським, проба Ромберга для визначення показників статичної координації, проба Штанге для визначення стійкості до гіпоксії); педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування); визначення рівня фізичного стану (за методикою О.А.Пирогової); методи математичної статистики. Експериментальні дослідження були проведені в спортивному клубі «Гренада» міста Києва в 2008-2009 роках.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що танцювальна аеробіка є затребуваною й ефективною системою засобів фізкультурно-оздоровчого впливу на організм тих, хто займається з метою корекції рівня фізичного стану [3, 8, 9]. Вона заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях (хіп-хоп, салса, латина, фанк, стріп денс, танець живота, сіті-джем, афробік, рок-н-рол, аероданс та ін.), логічно й послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради [4, 5]. На думку фахівців [2, 3, 9], заняття з танцювальної аеробіки особливо показані дівчатам 17-20 років у період становлення найважливіших функціональних систем їхнього організму.

Аналіз соціально-психологічного статусу досліджуваного контингенту свідчить про те, що основна частина дівчат 17-20 років мала незакінчену вищу освіту, навчаючись у вузах різного профілю, 82 % з них не були одружені, 76 % раніше не займалися

спортом і оздоровчою фізичною культурою. Мотиваційну основу знають з танцювальної аеробіки у дівчат 17-20 років формувало прагнення до активного способу життя шляхом спілкування з однодумцями в процесі фізкультурно-оздоровчих занять танцювальною аеробікою (32 %); поліпшення фігури, зниження маси тіла (32 %); бажання урізноманітнити дозвілля (12 %); розвинути координацію й гнучкість (12%).

У результаті вивчення антропометричних показників у більшості дівчат виявлена надлишкова маса тіла, порушення постави, наднормативні показники обхватів талії й стегон, що було результатом гіподинамії й нераціонального харчування досліджуваного контингенту. На цьому фоні у 57 % дівчат встановлено перевищення нормальних для даної вікової групи значень частоти серцевих скорочень і артеріального тиску у стані спокою. Оцінка адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища (за методикою Р.М. Баєвського) виявила незадовільну адаптацію у 57 % обстежених, задовільну адаптацію у 31 % дівчат, напругу механізмів адаптації – у 12 % обстежених. Для оцінки координаційної функції нервової системи тих, хто займається, використовували пробу Ромберга. У процесі досліджень у 89 % дівчат визначена незадовільна статична координація, у 11 % – задовільна.

Стійкість до гіпоксії визначалася за допомогою проби Штанге, що належить до найпростіших способів контролю функціонального стану дихальної системи. Час затримки дихання на вдиху було в межах норми. Рівень силової витривалості м'язів тулуба (тест «нідлом у сід за 1 хв.») був оцінений як «задовільний», рівень розвитку гнучкості – як «гарний». Більшість тих, хто займається, мали середній і вищий за середній рівні фізичного стану. Отримані експериментальні дані узгоджувались із суб'єктивними відчуттями дівчат про стан здоров'я та фізичної підготовленості і були основою для побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять танцювальної аеробіки кондиційної спрямованості.

Рівень фізичного стану дівчат оцінювали за методикою О.А. Пирогової на основі обліку маси тіла, росту, ЧСС і артеріального тиску. Більшість обстежених (46 %) мали середній рівень фізичного стану, 30 % – ниж-

чий за середній, 18 % – вищий за середній, 6 % – низький. При цьому ніхто із дівчат не мав високого рівня фізичного стану.

З метою оптимізації тренувальних навантажень у заняттях з танцювальної аеробіки були сформовані дві підгрупи: «А»- з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного стану (36 % від загального числа дівчат), і «Б»- із середнім і вищим за середній рівнями фізичного стану (64 % від загального числа тих, хто займається). Програми являли собою восьмитижневий цикл занять, час активної частини яких поступово збільшувався (від 20 до 45 хв.) від першого до восьмого тижня. У підгрупі «А» (табл. 1) проводилося по 5 занять протягом перших чотирьох тижнів і по 4 – в останні. Співвідношення засобів загальної й спеціальної спрямованості в цих межах змінювалося: поступово збільшувалася кількість засобів спеціальної спрямованості від 50 до 60 % і зменшувалася кількість засобів загальної спрямованості – від 50 до 40 %.

У підгрупі «Б» кратність занять становила 3 рази в тиждень. Співвідношення засобів загальної й спеціальної спрямованості протягом восьмитижневого циклу занять змінювалося за наступною схемою: збільшувалася кількість засобів спеціальної спрямованості від 60 до 70 % і зменшувалася кількість засобів загальної спрямованості – від 40 до 30 %.

У заняттях використалися вправи танцювальних стилів: salsa, latin, belly dance, strip dance, club dance і plastic stretch. У заняттях з танцювальної аеробіки кроки видозмінюються залежно від вибраного стилю, що виражається засобами популярної музики.

Необхідно зазначити, що широкий діапазон відповідного звукового супроводу є невід'ємною частиною більшості сучасних фітнес – програм. Виконання вправ у певному темпі, що задається музичним супроводом, підкреслюючи її ритм, характер і зміст, сприяє вихованню смаку, почуття ритму, виразності й культури рухів. У нашій експериментальній програмі ми використали повільний і нижчий за середній темп музичного супроводу в підготовчій та заключній частині занять. Ми рекомендуємо в основній частині заняття поступово переходити від вищого за середній до швидкого темпу музики. Дуже швидкий темп ми не використовували в про-

шої фізкультурно – оздоровчих занять з танцювальної аеробіки. Дуже швидкий темп ми можемо рекомендувати використовувати в восьмитижневому циклі занять для підгрупи Б.

Таблиця 1

**Експериментальна програма фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів танцювальної аеробіки для дівчат 17-20 років**

Тривалість	Час активної частини заняття, мін.	ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	Кратність, разів у тиждень	Співвідношення загальної й спеціальної спрямованості, %	
<b>(підгрупа «А»)</b>					
1	20	110-120	5	50	50
2	20	110-120	5	50	50
3	25	120-130	5	50	50
4	25	120-130	5	50	50
5	30	130-140	4	40	60
6	35	130-140	4	40	60
7	40	140-150	4	40	60
8	45	140-150	4	40	60
<b>(підгрупа «Б»)</b>					
1	20	120-130	3	40	60
2	25	120-130	3	40	60
3	25	130-140	3	40	60
4	30	130-140	3	40	60
5	30	140-150	3	30	70
6	35	140-150	3	30	70
7	40	150-160	3	30	70
8	45	150-160	3	30	70

Оптимальний рівень навантаження в процесі занять досягався при середньому рівні темпу музики 105-115 уд·хв<sup>-1</sup> з урахуванням швидкого копіювання ритму музики. Зустрічна та підготовча класифікації музики були представлені в підготовчій частині, що лідирує – в основній частині, заспокійлива та провіджаюча – в заключній частині заняття (табл.2).

**Конспект фізкультурно-оздоровчого заняття з танцювальної аеробіки для дівчат з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного стану (програма для підгрупи «А»)**

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
Завдання:			
1. Навчити техніці виконання нових танцювальних елементів.			
2. Сприяти розвитку координації рухів при розучуванні нових танцювальних зв'язок			
Сприяти розвитку загальної (аеробної) витривалості.			
I	Вступна частина 1. Загально розвиваючі вправи 2. Ходьба 3. Біг 4. Вправи на координацію й гнучкість.	10'	Музика – підготовча, зустрічна, темп музики повільний, нижчий за середній 50-70 уд/хв-1, ЧСС до 110 уд/хв-1
II	Основна частина 1. Chasse (Шассе) – елемент танцю (ЕТ) ча-ча-ча 2. New York (Нью-Йорк) – ЕТ ча-ча-ча 3. Chasses to L R (Шассе вліво й вправо) – ЕТ джайв 4. Fallaway rock (Фоллейв рок) – ЕТ рок-н-рол 5. Open hip twist (Відкритий хіп-твіст) – ЕТ хіп-хоп 6. American spin (Американський спін) – ЕТ R'n' 7. Alemana (Алемана) – ЕТ латина денс 8. Hockey stick (Хокейна ключка) – ЕТ румба 9. Natural top (Вовчок) – ЕТ румба 10. Spiral (Спіраль) – ЕТ стріп пластики	25'	Музика – лідируюча, темп музики – вищий за середній та швидкий 80-120 уд/хв-1, ЧСС до 140 уд/хв-1
III	Заклучна частина 1. Вправи на релаксацію 2. Вправи на відновлення дихання 3. Стретчинг	10'	Музика – заспокійлива і проводжаюча, темп музики – повільний і нижчий за середній 40-70 уд/хв-1, ЧСС від 100 до 70 уд/хв-1

Зміст експериментальних програм припускало використання ряду популярних напрямків танцювальної аеробіки з метою урізноманітнення змісту занять і підвищення їхнього емоційного фону в процесі вирішення завдань розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей і координації рухів у дівчат 17-20 років.

## Висновки.

1. Танцювальна аеробіка – популярний напрямок рухової активності, особливо цікавий дівчатам 17-20 років, що підтверджують дані анкетного опитування, тому що саме ці заняття сприяють підвищенні мотивації до активного способу життя з метою поліпшення фігури, зниженню маси тіла, розвитку рухових якостей.

2. У ході восьми тижневих занять спостерігалася нормалізація артеріального тиску, зниження надлишкової маси тіла в підгрупі «А» у дівчат з низьким і нижчим за середній рівнем фізичного стану ( $p < 0,05$ ), а також зниження обхватних розмірів талії й стегон ( $p = 0,1$ ).

3. У всіх обстежених в підгрупі «А» спостерігалася підвищення рівня фізичного стану з низького – до нижчого за середній, з нижчого за середній – до середнього. У підгрупі «Б» більше 50 % дівчат поліпшили свій рівень фізичного стану (підвищили із середнього – до вищого за середній, а з вищого за середній – до високого).

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розробка програм занять танцювальною аеробікою з урахуванням мотивів і інтересів дівчат 17-20 років.

## Література:

1. Боляк Н.Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки Н.Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання, – 2006. – №5. – С. 36 – 38.
2. Давыдов В.Ю. Научно методическое обеспечение занятий фитнес-аэробикой В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.: Учебно-метод. пособ. – Волгоград: ВГФАК, 2003– 204 с.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек: Учебно-метод. пособие. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2001. – 64 с, ил.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. -384 с.
6. Мясинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий Учеб. пособие [для студентов вузов физической культуры] /Е.Б. Мясинченко.: – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – Київ, 2004.- С. 6-7, 15.
8. Фитнес – аэробика: Метод. рекомендации / Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. М., 2003. – 90 с.
9. Women, Sport and Physical Activity: Sharing Good Practice / Darlene A Kluka. – Berlin, 2000. – 198 p.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВНЗ

Тетяна Суворова, Людмила Чеханюк, Михайло Мороз

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: погіршилися стан здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано із кризою у національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості населення України. Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Отже, сьогодні гостро ставиться питання радикальної перебудови системи фізичного виховання у ВНЗ у якій значне місце повинні посідати нові інноваційні підходи та залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентської молоді [2, 3].

Одним з таких інноваційних підходів до організації занять фізичним вихованням студентів є заняття степ-аеробікою.

Про використання засобів степ-аеробіки та їх вплив на організм людини йдеться у багатьох авторських роботах (Н.І. Фалькова, Т.В. Нестерова, Н. А. Овчиннікова, 1998; О. С. Крючек, 2001; О.Ю. Бубела, 2002; О. Г. Ваніна, 2002; Г.В.Безверхня, 2003; О.В. Попова, 2003; Г.В.Глоба, 2007 ).

Степ аеробіка – вид тренування, в основі якого лежать різні способи піднімання і опускання на спеціальну степ-платформу.