

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БЕЛІДАНСУ В ЖІНОК ВІКОМ 18–20 РОКІВ

Катерина Комар,
Наталя Пугач

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Однією з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дає змогу задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним, є фітнес. Його оздоровчий ефект ґрунтується на спеціально підібраній руховій активності і навантаженнях, які сприяють поліпшенню функцій опорно-рухового апарату, зміцненню м'язової, серцево-судинної, дихальної систем та активізації обміну речовин. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття видів занять. Одним із популярних серед жінок видів оздоровчого фітнесу є танець живота (Belly Dance) [1, 3, 6].

У сучасній науковій та методичній літературі детально розроблені базові кроки белідансу, рекомендації стосовно темпу та ритму їх виконання, музичного супроводу, однак немає чітко розробленої методики викладання. Також дотепер відсутні відомості про особливості впливу занять белідансу на фізичний розвиток тих, хто займається, що й зумовило тему дослідження.

Мета роботи – вдосконалити програму проведення занять з белідансу для молодих жінок, задля підвищення їхнього фізичного розвитку.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; медико-біологічні методи дослідження; педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, констатувальний та формувальний педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Організація дослідження: дослідження проведено на базі спортивно-танцювального клубу «Prima Dance». У дослідженні взяло участь 26 жінок віком 18–20 років, які займаються белідансом.

На основі аналізу наукової та методичної і спеціальної літератури була розроблена експериментальна програма проведення занять з белідансу для жінок віком 18–20 років.

Основні положення експериментальної програми проведення занять:

- комплектація груп на заняттях має відбуватися з урахуванням рівня підготовленості та зацікавленості тих, що займаються;
- вибір вправ має здійснюватися з урахуванням мотивації до занять, яка відображає потреби тих, хто займається, і кінцеву мету;
- конструювання вправ та хореографічних зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням рівня фізичного стану тих, що займаються;
- вивчення вправ має здійснюватися без зниження інтенсивності їх виконання;
- при систематичних заняттях для адаптації організму тих, хто займається до навантаження, потрібно використовувати заздалегідь розроблені стандартні програми;
- регулювання навантаження на занятті здійснювати завдяки чергуванню вправ з високим та низьким рівнем навантаження (яке збільшує ЧСС до 80–100 % від максимально дозволеного).
- утілення експериментальної методики проводились у три основні етапи, протягом 8 тижнів. Заняття з белідансу проводили двічі на тиждень тривалістю по 60 хвилин кожне.

Беліданс – форма фітнесу, доступна всім віковим групам. По-перше, у танці немає різких рухів і він не спричиняє болю в суглобах. По-друге, у танці живота акцент робиться на творчість і старанність, а не на повторення однакових рухів. Швидкі рухи, особливо покачування стегнами і плечима, добре тренують серцево-судинну систему. Одна з найважливіших переваг танцю живота полягає у тому, що якщо всі рухи виконувати з правильною поставою, вони зміцнюють м'язи тулуба, тому ті, хто займається постійно, менш схильні до хвороб спини. Під час виконання вправ белідансу потрібно дотримуватись правильного положення тіла – стегна відведені назад, живіт потрібно втягнути і випрямити спину, виставляючи груди вперед.

Класифікація рухів белідансу – невід'ємна частина розроблення методики проведення занять. На основі аналізу наукової та методичної і спеціальної літератури була розроблена класифікація танцювальних рухів белідансу за трьома ознаками: за складністю рухів, за темпом виконання, за анатомічною ознакою. За темпом виконання танцювальні рухи белідансу можна поділити на повільні рухи, потрясуваня, рухи в середньому темпі. Проведений аналіз танцювальних рухів белідансу дає змогу виокремити основні групи вправ за типом складності рухів.

Висновки. У результаті використання розробленої програми белідансу в жінок експериментальної групи після експерименту були зареєстровані вірогідно кращі показники рівня фізичного здоров'я, рівня фізичної працездатності, показників обводових розмірів, шкіро-жирових складок, жирового компонента, ніж у жінок контрольної групи.

Список використаних джерел

1. Горцев Г. Аеробика. Фитнес. Шейпинг. – Москва: Вече, 2001. – 320 с.
2. Захарит – журнал о восточном танце. – Киев, 2010–2012.
3. Козакова К. Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Козакова К. Г. – Київ, 1994. –24 с.
4. Нестерова Т. В. Теория и методика преподавания аэробике : метод. материалы / Нестерова Т. В., Овчинникова Н. А. – Киев: УГУФВС. 1998. – 33 с.
5. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе : учеб. пособие. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта.1994. – 76 с.
6. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. – Москва : Эксмо, 2004. – С. 153–341.
7. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : альбом / Сосина В. Ю., Фабина Э. М. – Київ : Радянська школа, 1990. – 225 с.
8. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. – Киев : Олимпійська література, 2000. – 318 с.