

## УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ АЕРОБІКИ

**О.М. Калініченко**

*учитель фізичного виховання НВК № 112, м. Харків*

Урок охоплює усі складові навчального процесу: цілі та завдання, зміст навчального матеріалу, методи й засоби, етапи засвоєння, їх послідовність та різноманітність поєднань. Однією із складових змісту фізкультурної освіти необхідно вважати аеробіку. Наукові джерела з фізичної культури вважають аеробіку засобом, за допомогою якого зміцнюється здоров'я, формується правильна постава, а також розвиваються необхідні рухові (фізичні) якості. Аеробіку необхідно розглядати не як окремих розділ програми, а як один із засобів фізичної культури в школі. Урок фізичної культури триває 40—45 хвилин. Учитель створює на уроці оптимальні умови для здійснення процесу фізичного розвитку засобами аеробіки.

Урок з елементами аеробіки, як і інші форми занять фізичними вправами, має три частини — підготовчу, основну та заключну.

В підготовчій частині уроку центральне місце займає функціональна підготовка організму. Зміст підготовчої частини уроку повинен бути тісно пов'язаний з наступною діяльністю учнів в основній.

Цілі та відповідні дидактичні, виховні та розвиваючі завдання уроку досягаються в його основній частині. Вона може мати кілька етапів. Кількість цих етапів залежить від кількості завдань уроку, а тривалість етапів — від пріоритетності окремих завдань уроку.

У заключній частині уроку треба забезпечити спрямоване, поступове зниження функціональної активності організму, для чого підбираються легко дозовані навантаження.

Завдання роботи з учнями на уроці з елементами аеробіки органічно пов'язані з основною метою — зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та багаторічній фізичній підготовленості, розвитку швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам аеробіки.

Комплекси вправ аеробіки можна виконувати у групі або самостійно. Елементи аеробіки на уроці можна включити як у підготовчу частину уроку, так і в основну та заключну частини.

Заняття аеробікою бажано проводити з усіма учнями класу, що мобілізує на виконання вправ у повну силу, спонукає проявляти більше старання та наполегливості в подоланні труднощів. До того ж під час їх проведення виховується колективізм, почуття товариства.

На уроці також можна використовувати і групові форми організації заняття, де головну роль виконує вчитель фізичної культури, який показує вправи для кожної групи із визначеною послідовністю. Іноді роль лідера в групі може взяти фізорг класу або краще підготовлений учень.

Варіюючи змістом, тривалістю та інтенсивністю вправ, можна добиватися різного розвиваючого ефекту. Наприклад, коли переважно використовувати загальнорозвиваючі вправи, які охоплюють усі м'язові групи, та спеціальні вправи для формування постави в повільному та середньому темпі, з невеликим дозуванням в продовж не більш 30 хвилин, то заняття будуть носити оздоровчий характер.

Під час уроку учитель повинен так організувати учнів, щоб мати можливість контролювати їх та своєчасно регулювати навантаженість. Тому найбільш вдалим вважається фронтальний спосіб навчання, при якому комплекс вправ одночасно виконують всі учні. Він забезпечує велику щільність уроку та можливість багатократного повторення вправ.

Комплекси вправ необхідно підбирати згідно майбутньої діяльності учнів. Так, в підготовчій частині уроку, основним змістом якої є легкоатлетичні стрибки, можна використовувати вправи переважно для м'язів нижніх кінцівок: багаторазові рухи в гомілковостопних, колінних, кульшових суглобах, різні бігові та стрибкові вправи. Уроки, на яких учні вивчають гімнастичні вправи, мають низьку моторну щільність та навантаженість. Підвищити її можна, якщо включити в підготовчу частину інтенсивні вправи аеробіки. Орієнтовний зміст вправ наведено в таблиці 1.

Цікаві та корисні для учнів різні завдання на узгодження вправ аеробіки з музикою, які сприяють розвитку одночасно фізичних якостей та музичних здібностей. Такими завданнями можуть бути: виконання однієї і тієї ж вправи під різну музику, в різному темпі, із зміною ритму; закінчення вправи з кінцем музичного супроводу. Ці завдання можуть даватися і у формі змагань. Наприклад, одній з команд доручають виконати вправу із зміною положення на кожний рахунок, а другій — через рахунок. Виграє команда, яка допустила менше помилок.

Самостійні заняття аеробікою проводять дома та потребують від учнів певної цілеспрямованості. Учні пропонуються виконувати вправи, які вивчили у школі. Для цього рекомендується да-

Таблиця 1.

Орієнтовний комплекс розминки в підготовчій частині уроку з елементами аеробіки

№ п/п	Зміст підготовчої частини уроку (10—15 хв.)	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Шикування, рапорт, розподілення за порядком, повідомлення задач уроку.	1 хв.	Рапорт здає черговий класу.
2.	Біг	1 хв.	Виконувати у повільному темпі.
3.	Вправи на гнучкість: для гомілок, задньої частини стегна та вправи на розтягування нижньої частини спини стоячи	4—7 хв.	Виконувати повільно, без ривків; ноги в колінах прямі.
4.	Вправи для окремих груп м'язів: згинання-розгинання шиї, поворот голови наліво, направо, колові рухи плечима, нахили тулуба, згинання-розгинання в колінних суглобах, відштовхування стопами з наступним розслабленням, пліє, степ-тач (крок приставити) з рухами рук	4—6 хв.	Виконувати в середньому темпі з фіксацією початкових та кінцевих положень.

вати домашні завдання. Наприклад, повторити декілька вправ, серії вправ для заданої групи м'язів або серії танцювальних вправ, повторити комплекс, добитися гарного виконання вправ та інше.

Якість виконуемого домашнього завдання треба обов'язково перевірити на уроці.

Згідно «Програми з фізичного виховання для учнів 1—11-х класів загальноосвітньої школи» використання ритмічної гімнастики (аеробіки) передбачається здійснювати в різних формах.

Складаючи комплекс вправ аеробіки для уроку фізичної культури, незалежно від його призначення та тривалості, необхідно дотримуватися наступних основних принципів:

— кожний комплекс повинен починатися з невеликої розминки, яка складає ЗРВ на правильну поставу, підготовчих вправ для оволодіння рухами основної частини комплексу; вправ для окремих частин тіла, які виконуються в положенні стоячи. Для розминки відводиться 15 % загального часу комплексу;

— вправи повинні охоплювати всі частини тіла, всі м'язові групи. Особливу увагу треба приділяти вправам, які зміцнюють м'язи спини та покращують поставу. Кожна вправа повинна переслідувати певну мету — розвивати, зміцнювати та інше;

— не слід часто змінювати вихідне положення;

— в основній частині комплексу необхідно послідовно вирішувати завдання, які стоять перед даними заняттями. Зміст та кількість завдань залежить від мети уроку. На основну частину відводиться 70 % часу, включивши вправи для усіх частин тілу, всіх м'язових груп, які виконуються з різних вихідних положень;

— навантаженість у комплексі повинна збільшуватись та зменшуватись поступово. Після кожного збільшення навантаження повинно слідувати його зниження. Найбільший пік навантаженості приходить на серію бігових, стрибкових вправ. Кількість піків може бути різним (1—3) та залежить від тривалості комплексу та підготовленості учнів. Зниження навантаженості можливо за рахунок вправ на дихання, різних видів ходьби, а також ЗРВ, які виконуються в повільному темпі;

— на заключну частину комплексу відводиться 20 % часу. Змістом заключної частини є ЗРВ та нескладні танцювальні кроки у повільному темпі, вправи на дихання та розслаблення.

Рекомендуємо використовувати наступний зміст комплексу з елементами аеробіки для початкових класів.

**Орієнтовний комплекс вправ для уроків з елементами аеробіки в початкових класах:**

1. «Потягушечки». Ходьба на носках з підніманням рук догори. Ходьба на носках з оплесками над головою. Темп повільний, 10—15 сек.

2. «Гномик». Ходьба на п'ятах в напівприсіді. Темп повільний, 10—15 сек.

3. «Мавпа». Ходьба на зовнішніх сторонах стоп, руки розслаблені. Темп повільний, 10—15 сек.

4. «Цапля». Ходьба з високим підніманням прямих ніг.

5. «Ведмідь». Ходьба в упорі стоячи.

6. «Багатоніжка». Ходьба в упорі на колінах, захопити руками нижню частину гомілки учня, який іде попереду.

7. «Маятник». В. п. — стійка ноги нарізно, голова нахилена уперед. 1. Нахил голови ліворуч.

2. В.п. 3. Те ж праворуч. 4. В. п. Темп середній, 8 разів в кожен бік.

8. «Кукла». В. п. — стійка ноги нарізно, кисті розігнуті. 1—8. Почергове піднімання плечей. 9—16. Одночасне піднімання плечей. Темп середній, 2 рази.

9. «Чебурашка». В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1—2. Напівприсід на правій з нахилом праворуч, правим ліктем торкнутися правого коліна. 3—4. Те ж, в іншу сторону. Темп середній, 8 разів.

10. «Коник». Біг на місці з високим підніманням колін. Темп швидкий, 10 сек.

11. «Ведмідь-малишок». Стрибки з однієї ноги на другу, руки в сторони зігнуті, долоні уперед. Темп швидкий, 10 сек.

12. «Жабеня». В. п. — присід, коліна нарізно, долоні на підлогу. 1. Стрибок догори, ноги нарізно, руки догори. 2. В. п. 4—8 разів. Темп середній.

13. «Зайчик». Стрибки на двох, зігнуті руки уперед, долонями униз, кисті в кулаках. Стрибки виконувати на місці та в русі. Темп швидкий, 10 сек.

14. «Потяг». Ходьба на місці пружним кроком, зігнуті руки уперед, кисті в кулаках. Почергові рухи по колу руками уперед. Темп середній, 10 сек.

15. «Силач». В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—2. Зігнути руки до плечей, кисті в кулаках. 3—4. В. п. 8—16 разів. Вправу виконувати з напругою. Темп середній.

Вправи можна виконувати на підлозі з цікавими назвами, щоб діти краще їх запам'ятали.

При раціональній організації уроку та правильно підібраній методиці проведення занять з елементами аеробіки учні поступово розвивають фізичні якості: силу, витривалість, гнучкість, спритність; збільшиться їх працездатність, рухова активність; сформується правильна постава; нормалізується їх психічний стан; вони поступово розвивають почуття ритму, пластики; зростає інтерес до занять фізичною культурою.

**Орієнтовний урок з елементами аеробіки для учнів початкових класів (елементи аеробіки включені в підготовчу частину уроку — комплекс розминки в віршах під музичний супровід).**

*Тема нетрадиційного уроку: «Тварини у Спортландії».*

Клас: 3

Мета уроку:

1. Виховувати навички самостійних занять фізичною культурою.

2. Сприяти розвитку фізичних якостей, уваги, пам'яті, психіки та інтелекту.

3. Формувати навички здорового способу життя.

Завдання уроку:

1. Дати учням інформацію про здоровий спосіб життя, про користь занять фізичними вправами.

2. Всебічний розвиток учнів за допомогою виконання вправ за заданими віршованими образами. Удосконалення природних рухів учнів за допомогою виконання вправ типу наслідування.

3. Розвиток рухових здібностей засобами вправ основної гімнастики та рухливих ігор.

Спортивний інвентар:

1. Гімнастичні мати.

2. Гімнастичні лави.

3. Шведська стінка.

4. Баскетбольні м'ячі.

5. Гімнастичні палиці.

План-сценарій уроку:

Діти, сьогодні наш урок незвичайний. До нас у Спортландію приїхали різні тварини, щоб займатися разом з нами фізичними вправами та спортом. Але вони зовсім нічого не вміють робити або кожний робить тільки ті рухи, що він знає. Давайте усі разом допоможемо їм навчитися правильно виконувати гімнастичні вправи! Бо ми з вами це вже вміємо робити, а також знаємо, що дуже корисно займатися фізичними вправами. Це зміцнює наше здоров'я, м'язи, покращує поставу та інше.

*Підготовча частина — 15 хвилин.*

Спочатку ми зробимо такі рухи, які виконує кожна тварина особисто кожного дня. Тільки ми їх трошки узагальнимо, щоб всі могли їх потім робити самостійно (комплекс вправ у великій групі).

Клас поділяється на групи і шикується у 2 шеренги. У кожній групі своя тварина, яку учні будуть навчати руховим здібностям:

1 група — лисичка, білка, котик, зайчик, метелик, горобчик, ворона;

2 група — равлик, ящірка, змія, слон, песик, квочка, качечка, пінгвін, мишка, ведмідь.

*Починаємо розминку:*

1. В небі сонечко пливе — в. п. стійка ноги нарізно, підняти руки угору і розставити їх в сторони, начебто охоплюючи сонечко. Ця вправа сприяє врівноваженню нервової системи і спрямує на радісне сприйняття світу.

2. Дужий вітер травку мне — в. п. випад лівою вперед, руки угору. Нахил вперед, зігнувши ногу у коліні. Робити рухи руками та тулубом назад 5—10 разів, імітуючи, як вітер мне травичку. Ця вправа допомагає прояву сили й усвідомленню невідомого, наприклад, вітру.

3. У струмку журчить водичка — в. п. ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, рухи руками назад з поворотами таза. Ця вправа сприяє розслабленню і розкріпаченню м'язів і суглобів.

4. Маха хвостиком лисичка — в. п. упор стоячи на колінах, оберти тазом у всіх напрямках. Потрібно зробити акцент на піднятті куприка, як хвостика в лисички. Ця вправа сприяє нор-

малізації багатьох життєвих процесів. Образ лички розвиває кмітливість і здатність швидко виходити з важких ситуацій.

5. Повзе равлик — не спішить — в. п. упор стоячи на лівому коліні. Крокувати іншою, підтягуючи зігнуту в коліні 5—10 разів. Потім поміняти ноги і повторити. Ця вправа зміцнює гомілковостопні й колінні суглоби, розвиває працьовитість і терпіння.

6. Швидко ящірка біжить — в. п. стійка на колінах, швидко-швидко пересуватися. Ця вправа зміцнює коліна і розвантажує хребет, учить швидко реагувати на умови життя, що змінюються.

7. Головою слон киває — в. п. стійка на колінах, повільно і важко кивати головою в різні сторони 5—10 разів. Ця вправа сприяє зміцненню шийного і грудного відділів хребта, запобігає порушенню постави, сприяє нормалізації внутрішньочерепного тиску. Образ слона розвиває силу, стабільність, урівноваженість характеру.

8. Білка хвіст свій доганяє — в. п. упор присівши, руки на підлозі. Стрибок перемістити ноги навколо рук, переставити руки і знову стрибком перемістити ноги і т. д. 5—15 разів. Вправа зміцнює рівномірно всі м'язи і суглоби, розвиває спритність і стрибучість. Образ білки розвиває швидкість і спритність у прийнятті рішень.

9. Корінці ведмідь копає — в. п. упор присівши, робити рухи, що імітують копання ведмедем корінців. Вправа розвиває зосередженість і стійкий спокій.

10. Квочка листя розгрібає — в. п. о. с., робити рухи ногами, імітуючи розгрібання. Треба прагнути робити якомога ширші рухи ногою, зберігаючи рівновагу. Вправа розвиває здатність триматися на ногах.

11. Ловить рибку сірий котик. Схопить лапою — і в ротик — в. п. о. с., різко присісти, ніби щось схопити руками, о. с., імітувати поїдання їжі. Повторити 5—20 разів. Вправа різко переключає роботу великих м'язів на дрібні, що актуально для розвитку мови.

12. В річці качечка пливе — в. п. лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, узятися руками за ноги, підняти голову, прогнутися назад та похитатися в такому положенні 5—10 разів. Вправа розвиває силу і гнучкість спини, виправляє і запобігає порушенню постави.

13. А в траві змія повзе — в. п. упор лежачи на животі. Розігнути руки, прогнутися вправо — уліво. Те ж, але руки з'єднані за спиною. Повторити 2—3 рази. Вправа розвиває силу, гармонізує усі функції організму, запобігає і виправляє порушення постави, розвиває гнучкість, рішучість, стрімкість.

14. Скаче високо квакушка — в. п. упор присівши, стрибок вперед, розігнувши ноги в колінах і приземлитися знову в вихідне положення. Повторити 5—10 разів. Вправа зміцнює м'язи ніг і стимулює весь організм. Розвиває стрибучість

та тренує серцево-судинну систему, концентрує енергію позитивних емоцій, спрямованих на досягнення мети, як у стрибку жаби.

15. Насторожив зайчик вушка — в. п. сидячи на колінах, імітувати долонями вушка на голові. Ця вправа — відпочинок після навантаження попередньої вправи. Швидко переключає увагу і сприяє насиченню крові киснем, внаслідок розширення грудної клітини при піднятих руках.

16. Он метеличок сидить — в. п. сидячи по-турецьки. Намагатися торкнутися колінами підлоги. Вправа розвиває гнучкість, поліпшує кровообіг органів малого тазу, запобігає виникненню і сприяє лікуванню захворювань кишечника.

17. Під водою рибка спить — в. п. сидячи на колінах, повільно лягти на спину. Вправа розвиває еластичність чотирьохглавого м'яза стегна, що сприяє формуванню красивої форми ніг.

18. Горобчик плигає, весело співає — в. п. упор присівши. Стрибок в положенні присіду, імітуючи руками рухи крилець горобця, 5—10 разів. Вправа розвиває силу м'язів ніг, розкриває здатність до швидких реакцій в різних життєвих обставинах.

19. А ворона ходить, що-небудь знаходить — в. п., руки за спиною. Крокувати вперед на прямих ногах з нахилами на кожний крок. При нахилах згинається тільки область тазу, поперековий і грудний відділи хребта залишаються прямими. Виконати 10—15 кроків з нахилами. Вправа сприяє закріпленню навичок правильної постави і створює основи належної поведінки.

20. В синім — синім морі плаває дельфін — в. п. Ходьба з хвилеподібними рухами руками і тулубом. Вправа поліпшує рухливість хребта, кровообіг у міжхребетних суглобах. Образ дельфіна учить плавно і гнучко досягати своїх цілей.

21. А по снігу ходить маленький пінгвін — о. с. Ходьба маленькими кроками, ставлячи стопи нарізно і не згинаючи ноги в колінах. Руки тримати прямими вздовж тулуба, кисті в сторони. Вправа впливає на органи черевної порожнини за рахунок статичної напруги м'язів тазу і стегна. Вправа учить копіткості в роботі.

22. Скаче та плигає зайчик клаповухий — вправа розвиває координаційні здібності, обережність, чутливість.

23. Задньою ногою чеше песик вухо — вправа розвиває гнучкість хребта і тазостегнових суглобів одночасно з масажем голови і вух, розвиває почуття гумору.

24. Там сіренька мишка у норі сидить — в. п. сидячи на колінах, лягти на стегна на живіт, руки уздовж тулуба. Це поза відпочинку, врівноваження емоцій.

25. А ведмідь в берлозі до весни хропить — в. п. лягти на бік, імітувати храп. Вправа — відпочинок для великих м'язів і тренування дихальних м'язів. Розвиває артистизм і здатність до глибокого розслаблення.

Клас виконує під музичний супровід танок «Маленьких каченят».

*Основна частина — 22 хвилини.*

А тепер, коли ми розігріли свої м'язи, нам потрібно рухатися далі, у велику країну Спортландію і дістати із скарбниці таємну скриньку. В цій скриньці знаходиться ключ до майбутнього. А щоб дістати цей скарб, необхідно пройти різні випробування. Завдання виконується в шести групах. Яка група разом із своєю твариною виконає завдання, та і отримає фантастичний скарб.

*Випробування 1 (естафета з елементами рівноваги).*

Попереду кожної групи розташована гімнастична лава (рейкою угору). За сигналом гравці біжать по рейці, в руках тримають гімнастичну палицю для збереження рівноваги, потім пробігають відстань 5 м до шведської стінки і, доторкнувшись до неї рукою, біжать виконувати наступне випробування.

За своєчасністю виконання завдання кожним учнем команди сліdkують учні, тимчасово звільнені від уроку.

Коли учні будуть вертатися назад передавати естафету далі, вони замість гімнастичної палиці беруть баскетбольні м'ячі біля гімнастичної стінки та знову рухаються по рейці гімнастичної лави.

*Випробування 2 (естафета з елементами акробатики).*

Гравці по черзі виконують на гімнастичних матах — доріжках перешкод — перекиди вперед (до кеглі), один перекид назад, перекат на спину, стійку на лопатках (акробатична навчальна комбінація). Далі рухаються до «дерева дива».

*Випробування 3 (естафета з елементами змішаних та простих висів).*

На «дереві дива» (низька перекладина) учні по черзі виконують вис лежачи, згинання та роз-

гинання рук у висі лежачи — 5 разів, опускання правої та лівої руки у висі лежачи — по 2 рази на кожену руку.

Після виконання усіх випробувань гравці вертаються назад та передають естафету наступному.

Група, яка закінчує виконувати випробування першою, отримує можливість дістати скарб із скриньки.

### Скарб

Молодці, ви виконали разом зі своїми друзями тваринами ці випробування та отримали можливість обирати рухливу гру на свій вибір. Ви заслуговуєте на гарні оцінки. І, найважливіше, ви тепер знаєте, щоб чогось досягнути, треба мати дуже гарний фізичний стан: силу, гнучкість, швидкість, витривалість, спритність. За допомогою саме цих фізичних якостей ви змогли перемогти!

Рухлива гра «Лисиця та курчата», «Совонька».

*Заклучна частина — 3 хвилини.*

Рухлива гра «Товаришу, командир!» (гра на відновлення дихання).

Шикування, повідомлення оцінок за урок.

Домашнє завдання:

— виконувати вивчений комплекс аеробіки з віршами;

— вправи на розвиток сили м'язів рук (згинання, розгинання рук в упорі лежачи від підлоги — 2—5 разів);

— вправи на розвиток м'язів черевного пресу — 2—10 разів.

Організований вихід учнів класу з місця проведення уроку.

## Нова книжка



**Шиян Б.М., Папуша В.Г.**

Ш65 Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2005. — 208 с. ISBN 966-7858-39-1.

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

*Рекомендовано*

*Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних  
закладів фізичного виховання і спорту  
(лист № 14/18.2-964 від 29.04.2005 р.)*