

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ

Коник Л.В., Спужак В.Б., Ісаєва М.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті здійснено аналіз різних видів танцювальної аеробіки, та проведено дослідження їх впливу на фізичну підготовку студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, танцювальна аеробіка, майбутні вчителі.

Актуальність. Одним із важливих завдань сьогодення є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя молоді. Одним із таких загальнодоступних видів фізичного виховання сучасної молоді є різні види аеробіки, яка сьогодні набуває все більш широкого розповсюдження не лише у спортивних клубах, а й у різних навчальних закладах, зокрема школах і ВНЗ.

Аналіз науково-методичної літератури та інших джерел показує, що проблемам впливу занять різними видами рухової активності (аеробіка, фітнес тощо) присвячено наукові праці В. Борилкевича (1997, 2003), Є. Крючек (2001), Л. Погасій, С. Сторчак, М. Коропа (1997) та інших. Питання використання різних видів аеробіки з метою розвитку основних рухових здібностей розглядали в своїх працях М. Годик, А. Барамідзе, Т. Кисельова (1991), Л. Кудашова, А. Сомкін, О. Малишева (1994), Ю. Курпан Ю.І. (1997) та інші. Але дослідники не ставили завданням вивчити ефективність використання танцювальної аеробіки у підготовці майбутніх учителів.

Мета дослідження — дослідити шляхи удосконалення фізичної підготовки майбутніх учителів засобами танцювальної аеробіки.

Методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування загальних фізичних якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Аналіз широкого кола джерел свідчить, що витоками аеробіки була ритмічна гімнастика, зобов'язана своїм становленням французькому педагогу і теоретику сценічного жесту, професору Франсуа Дельсарту (1811—1871) та викладачу музикально-теоретичних дисциплін Женевської консерваторії Емілю Жаку Далькрозу (1865—1950), які у своїх системах намагалися встановити зв'язок між емоційним станом людини і рухами її тіла і мускулатурою та розробити основи виховання емоційної виразності рухів.

У Росії доцільність використання ритмічної гімнастики як одного із засобів оздоровлення та фізичного розвитку учнів різних освітніх установ визнається лише у ХХ ст. Цьому сприяло звернення Державної комісії з питань освіти, надруковане 16 квітня 1918р. в «Известиях Всероссийского Центрального исполнительного комитета», де наголошувалося, що масова ритмічна гімнастика є одним із важливих факторів фізичного розвитку дітей [4]. Визнання Наркомосом доцільності використання ритмічної гімнастики як засобу фізичного і духовного розвитку особистості, стало першим кроком щодо її введення як одного з навчальних предметів до навчальних планів і програм середніх та вищих освітніх закладів.

Аналіз педагогічної періодики та інших джерел показують, що в 2 пол. ХХ ст. спостерігалось зниження інтересу до ритмічної гімнастики як однієї з форм фізичного виховання молоді. Це було пов'язано з розвитком спортивної та художньої гімнастики, а також фігурного катання, в яких використовувалась значна кількість елементів ритмічної гімнастики.

У кінці 60-х рр. ХХ ст. закордонні спеціалісти починають трансформувати ритмічну гімнастику в новий вид рухової активності — аеробіку. Слово «аеробіка» часто використовується як власне призначення для різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість. Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна присутність кисню протягом тривалого часу. Вони пропонують організму людини підвищені вимоги, які змушують його збільшувати кількість споживаного кисню, у результаті чого виникають сприятливі зміни в легенях, і серцево-судинній системі [1].

Уперше термін «аеробіка» був використаний найбільшим американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером. Наприкінці 60-х рр. ХХ ст. під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування. Основи цього тренування, орієнтованого на широке коло тих, що займаються, були викладені в книзі «Аеробіка», виданої в 1968 році [2].

Робота К. Купера «Аеробіка для гарного самопочуття» послужила для багатьох аматорів фізичної культури практичною допомогою з розрахунків навантажень і розробки правил тренування. Вона розглядає сфери боротьби за здоров'я, пропонуючи цілісну систему поведінки, стиль життя. Кеннет Купер з великої літери фахівець профілактичної медицини. Він створив оригінальну систему, перевірив її на собі, на своїх численних послідовниках, вивчив результати, вніс корективи й описав усе це в своїй книзі. Він прагнув постійно поширювати свій досвід у створеному їм Центрі аеробіки. Завоювавши світову популярність, він забезпечив ще більш широку апробацію власної оригінальної системи.

Найбільш близькими до сучасної танцювальної аеробіки були так звані «аеробні танці», запропоновані Джеки Соренсен наприкінці 70-х рр. ХХ ст. Вони привернули увагу й одержали визнання фахівців з активного способу життя. Це напрямок оздоровчих занять, розвиваючись й удосконалюючись, перетворився в різні популярні стилі й різновиди аеробіки, що одержали величезну популярність в усьому світі [2].

У світі на сьогодні відомо понад 140 видів аеробіки. Основні з них: оздоровча, спортивна та прикладна. Кожний з виділених самостійних напрямків аеробіки у свою чергу деталізується на приватні різновиди. Серед них і різні види танцювальної аеробіки, що найчастіш за все використовуються в спортивно-оздоровчих клубах, школах та інших навчальних закладах.

Широкий досвід впровадження танцювальної аеробіки з метою фізичної підготовки майбутніх учителів накопичено в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди. Вже понад 10 років у цьому навчальному закладі частина занять фізичного виховання проводиться у вигляді занять танцювальною аеробікою. Так студенти протягом двох років вивчають такі види танцювальної аеробіки як джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп-аеробіка, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка та інші.

Джаз-аеробіка походить від джазового танцю, що склався, як вид професійного музично-танцювального мистецтва на початку ХХ ст. у США в результаті взаємодії африканських і європейських музичних культур. Напрямок джаз-аеробіки виник лише в 90-х рр. ХХ ст., однак елементи джазу вже багато років широко використовувалися в оздоровчій і ритмічній гімнастиці. Заняття джазової аеробіки називаються Jazzersis (джаззерсайс), їх метою є усунення недоліків постави й формування здібності до вираження музичного змісту за допомогою рухів.

На основі джаз-аеробіки формуються нові різновиди танцювальної аеробіки: фанк-аеробіка, хіп-хоп-аеробіка (стріт-аеробіка). Структура цих

уроків ідентична структурі танцювальних уроків, тобто містить у собі розминку, основну й заключну частину. Силова частина відсутня.

Фанк-аеробіка являє собою послідовне й безперервне виконання різних танцювальних рухів помірної інтенсивності. Подібні заняття містять у собі елементи різних танцювальних культур: джазу, стріта, репа, хіп-хопу. Специфіку хореографії визначають стилі, які лежать в основі цього напрямку (джаз й африканський танець). У заняттях широко використовується хореографія рук. Часто використовується кач у різних положеннях, хвилеподібні рухи корпусом, плечима, руками, переступання, перебіжки, повороти з положення ноги скрестно, підйоми на носки (перекати з носка на п'яту), рухи стегнами. Також характерне поєднання ніг стрибком і виконання поворотів з plie. Дуже часто виконуються ковзні рухи.

Ще один популярний танцювальний напрямок аеробіки — хіп-хоп-аеробіка, яку іноді ще називають стріт-денс. Заняття містять у собі всі «кроки» фанка, але вони, у тому числі й кач, виконуються більш інтенсивно (іноді на підскоках), крім того, відсутні хвилеподібні фанковські рухи. Часто використовуються сполучені елементи (зупинки, збій ритму). Допускається використання рухів брейка. Основа руху хіп-хопу — підскоки й підскакування, які одержали назву нью-джек-свінг.

Латина-аеробіка виникла як результат значно зростаючого інтересу широких мас населення до латиноамериканських танців. І донині запальна характерна музика й витончена пластика рухів сприяють популяризації цих занять у багатьох країнах. З одного боку, латина-аеробіка виявляє деякі загальні риси з народними танцями (сальса, меренга, самба, мамбо й ін.), з яких спочатку запозичилося багато рухів, згодом адаптовані до уроків оздоровчої спрямованості, з іншого боку — має свої характерні риси.

Техніка рухів у латина-аеробіці відрізняється від техніки рухів у спортивних бальних танцях. В основному ці відмінності зводяться до наступного: у змагальних танцювальних композиціях рухи виконуються на носках, колінні суглоби випрямлені, у той час як в аеробних уроках завжди здійснюється зм'якшена постановка ноги з носка на п'яту.

Рок-н-рол-аеробіка. Цей різновид танцювальної аеробіки виник на основі парного побутового імпровізованого танцю американського походження, що одержав широку популярність у середині ХХ ст. Аеробіка увібрала в себе кращі досягнення цього танцю. Запальна музика й нескладні комбінації «кроків» залучають багатьох, що займаються. Основа руху рок-н-рольний «крок». Використовуються переміщення, повороти, стрибки, біг. Заняття складається з розминки, основної й заключної частин [2].

Використання всіх цих видів танцювальної аеробіки позитивно впливає на розвиток фізичних здібностей студентів, що було доведено в результаті експерименту, проведеному на факультеті початкового навчання ХНПУ імені Г.С. Сковороди. У дослідженні брали участь 15 студенток I курсу факультету початкового навчання. Експеримент проводився з вересня 2006 року по березень 2007 року. Студентки протягом цього часу двічі на тиждень під керівництвом викладачів займалися різними видами танцювальної аеробіки. Перед початком та після експерименту всі досліджувані склали державні тести фізичної підготовки на визначення рівня розвитку основних фізичних здібностей: гнучкості, сили, витривалості та швидкості.

Таблиця 1

Ступінь вірогідності різниці показників фізичної підготовки студенток факультету початкового навчання до та після педагогічного експерименту

Показники фізичної підготовки	До експерименту ($\bar{X} \pm m_x$)	Після експерименту ($\bar{Y} \pm m_y$)	Ступінь вірогідності (tp), при $tr=2,13$
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (раз)	13,5 ± 1,22	20 ± 1,19	tp = 2,06 < tr
Нахил вперед з положення сидіння (см.)	7,85 ± 0,29	12,03 ± 0,37	tp=2,99 > tr
Біг на 2000 метрів (хв.)	13,476 ± 1,24	10,285 ± 1,3	tp=2,04 < tr
Біг на 100 метрів (с.)	17,2 ± 0,36	15,17 ± 0,48	tp=2,53 > tr

Коник Л.В., Спужак В.В., Исаева М.В. Усовершенствование физической подготовки будущих учителей, средствами танцевальной аэробики.

В статье выполнен анализ разных видов танцевальной аэробики и проведено исследование на физическую подготовку студенток высшего педагогического учебного заведения.

Ключевые слова: Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, будущие учителя.

Konyk L.V., Spoojak V.V., Isaeva M.V. The improvement of callisthenics of future teachers, by methods of dancing aerobics. The analysis of different types of dancing aerobics has been considered and the research of there influence on callisthenics of students of high pedagogical educational institution has been made.

Key words: Rhythmical gymnastic, dancing aerobic, future teachers.

У результаті дослідження ми спостерігали значний приріст фізичних якостей, а перевірка різниці між показниками фізичної підготовки на початку та наприкінці експерименту, виконана за допомогою обчислення критерію Ст'юдента, показала, що заняття танцювальною аеробікою вірогідно покращують показники гнучкості та швидкості (див. табл. 1).

Висновок. Таким чином використання різних видів танцювальної аеробіки позитивно впливає на фізичну підготовку майбутніх учителів, що було доведено в результаті експерименту, проведеного на факультеті початкового навчання ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Дослідження показало, що регулярне проведення для майбутніх учителів занять з джаз-аеробіки, фанк-аеробіки, хіп-хоп-аеробіки, латина-аеробіки та інших видів сприяє удосконаленню гнучкості та швидкості студенток.

Література

1. *Борилкевич В.Е.* Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес» // Теория и практика физической культуры. — 1997. — №8.
2. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. — М.: Тера — Спорт, Олимпия Пресс, 2001 — с. 64.
3. *Матов В.В.* Ритмическая гимнастика // Физкультура и спорт. — 1985. — № 1. — С. 4—12.
4. *Матов В.В., Иванова О.А.* Ритмическая гимнастика для школьников // Физкультура и спорт. — 1989. — № 4. — С.100—106.

Надійшла до редакції 12.03.2008.