

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ И АЭРОБИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Красуля М. А.

*Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия»  
Украина, г. Харьков, fiz.nua@ukr.net*

**Аннотация.** В работе проанализирован и обобщен опыт проведения уроков физической культуры у девушек старших классов с использованием аэробики (степ-аэробики). Показано, что использование аэробики (степ-аэробики) позволяет учащимся достичь оптимальной физической формы, обеспечить развитие основных физических качеств и укрепить здоровье.

**Ключевые слова:** уроки физической культуры, аэробика, степ-аэробика, комплексы упражнений.

**Вступление.** В настоящее время на фоне ухудшающегося здоровья школьников особое значение приобретает формирование здорового образа жизни и устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, укрепление и поддержание здоровья. Общеизвестно, что режим рабочего дня учащихся характеризуется гипокинезией, что неблагоприятно сказывается на состоянии многих функций растущего организма. Рядом исследователей отмечается, что традиционное построение уроков физической культуры в общеобразовательной школе не решает в полной мере проблем подготовки учащихся к физкультурному самообразованию и самосовершенствованию [3,4]. Внедрение новых средств и методов в процесс физического воспитания старшеклассников, увеличение двигательной активности учащихся, повышение эффективности уроков физкультуры за счет повышения моторной плотности занятий, формирование интереса к ним возможно только за счет внедрения современных методик проведения занятий и оздоровительных программ.

Программой по физической культуре в 10–11-х классах предусмотрена возможность использования в вариативной части занятий различных видов спорта, в том числе и фитнес-технологий, к которым относятся занятия аэробикой и степ-аэробикой. Применение комплексов упражнений аэробики и степ-аэробики ведет не только к повышению физической нагрузки, но и позволяет расширить двигательные умения и навыки, внести разнообразие в занятия в рамках часов, отводимых на уроки физической культуры в школе.

Отмечается, что такие уроки имеют свои особенности, а именно [4]:

- содержание урока доступно для учащихся;
- существует возможность использования многообразных двигательных действий (простые шаги, танцевальные элементы, хореографические компоненты);
- уроки такого типа дают возможность работать с учащимися различного уровня подготовленности;
- музыкальное сопровождение позволяет создать повышенный эмоциональный фон и помогает снизить монотонность от повторения движений.

**Цель исследования.** Обосновать возможность использования занятий аэробикой и степ-аэробикой на уроках физической культуры у девушек старших классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В Специализированной экономико-правовой школе, входящей в комплекс непрерывного образования Народной украинской академии, с 2016 года на уроках физической культуры у девушек 10–11-х классов проводятся занятия по степ-аэробике (осенний семестр) и оздоровительной аэробике (весенний семестр). Эти уроки проводят преподаватели физического воспитания университета.

В течение трех лет опробовались различные варианты использования комплексов аэробики (степ-аэробики) на уроках физической культуры: в подготовительной части урока в течение 10–15 минут на протяжении всего учебного года; в основной части урока в течение 20–25 минут на протяжении 2-х месяцев в каждом семестре; на протяжении всего урока физкультуры в течение месяца в каждом семестре.

Обобщение опыта проведения таких занятий показывает, что целесообразным является последний вариант, так как при этом имеет место достаточно эффективное овладение комплексом упражнений, постепенно существенно повышается плотность занятия, появляется значительный интерес к урокам.

В основе определения содержания занятий и составлении комплексов упражнений лежат следующие физиологические принципы [1]:

- рациональный подбор элементов в комплексе;
- обеспечение равномерной нагрузки на организм занимающихся;
- постепенное увеличение нагрузки и интенсивности занятий.

Установлено, что при разучивании комплексов и освоении новых двигательных действий моторная плотность занятия не превышает 50 %, так как достаточно много времени уходит на разъяснение и показ базовых элементов, овладение новыми видами движений. По мере освоения комплекса плотность занятия приближается к 100 %. При этом выбор элементов аэробики, их сложность, интенсивность и объем определяются, исходя из физической подготовленности занимающихся.

При пульсовом анализе во время урока отмечается адекватное повышение частоты сердечных сокращений, что оказывает благоприятное физиологическое воздействие на организм занимающихся.

Прежде чем приступать к изучению связок, совокупность которых будет составлять тот или иной комплекс, рекомендуется несколько уроков посвятить изучению несложных связок на основе базовых элементов. Это позволит учащимся не только ознакомиться с последними, но и усвоить терминологию, понять принципы построения связок.

Среди основных принципов построения связок можно выделить следующие [2]:

- Желательно, чтобы каждая связка имела общее количество счетов, кратное 8 (т. к. музыкальное сопровождение также просчитывается на 8 счетов);
- Изучение связки следует осуществлять отдельным методом (осваивается первый элемент, потом второй, и затем они соединяются в связку и т. д.);
- На каждый элемент связки необходимо добавлять те или иные движения руками (на усмотрение преподавателя), при этом руки не должны находиться внизу более 4-х счетов;

- Последним элементом связки должен быть элемент, который предусматривает смену ноги (с правой ноги на левую или наоборот).

Немаловажное значение имеет подбор музыкального сопровождения. Музыка должна быть эмоциональным стимулом к выполнению движений, иметь ярко выраженный ритм, создавать у занимающихся хорошее настроение.

Рекомендуется следующее построение урока:

— вводная часть (5–7 мин) — инструктаж по технике безопасности, ходьба на месте, базовые шаги аэробики (степ-аэробики), стретчинг;

— основная часть (20–25 мин) — базовые шаги соединяются в связки с использованием отдельного метода;

— вторая половина основной части (10–15 мин) — силовые упражнения для различных групп мышц;

— заключительная часть (5 мин) — стретчинг.

По окончании изучения комплекса рекомендуется оценить физическую подготовленность занимающихся на основании следующих тестов:

Тесты, характеризующие развитие гибкости:

а) в сомкнутой стойке — наклон вперед, ладонями коснуться пола. Положение наклона сохраняется 3 секунды;

б) наклон назад, руки вверх (3 секунды). Или из положения лежа на спине — «мост» (3 секунды);

в) в широкой стойке ноги врозь, наклон вправо, правая рука захватывает среднюю часть голени правой ноги, левая рука вверх (3 секунды). То же, наклон влево, левая рука захватывает среднюю часть голени левой ноги, правая рука вверх.

Тесты на равновесие тела:

а) сомкнутая стойка на носках, руки вверх (вниз), глаза закрыты (15 секунд);

б) равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты. Положение равновесия (10 секунд).

Тесты, характеризующие развитие силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз);

б) из седа с согнутыми ногами, руки за головой, — сед углом (не менее 5 секунд).

Тесты, характеризующие развитие ловкости:

а) стойка на лопатках (не менее 10 секунд);

б) выполнение упражнений комплекса в соответствии с правильной техникой движений и в согласовании с музыкой.

5. Тест, характеризующий развитие выносливости:

а) выполнение без одышки комплекса продолжительностью 2 минуты, с максимальным темпом музыки для начинающих 120 ударов в минуту, для учащихся 2-го года занятий допускается темп до 130–135 ударов.

### **Выводы.**

Трехлетний опыт проведения уроков по физической культуре в Специализированной экономико-правовой школе у девушек старших классов показывает целесообразность и эффективность использования комплексов аэробики (степ-аэробики).

При составлении комплексов аэробики (степ-аэробики) необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их исходный уровень физической подготовленности, а также уметь варьировать показателями физической нагрузки.

Использование аэробики (степ-аэробики) на уроках физической культуры позволяет учащимся достичь оптимальной физической формы, обеспечить развитие основных физических качеств, укрепить здоровье, и, в конечном итоге, приобщить их к регулярным занятиям физическими упражнениями в будущем.

#### **Список источников информации.**

1. Гуторова Г. А. Динамика изменения физических качеств у девочек, занимающихся в секции степ-аэробика [Электронный ресурс] / Г. А. Гутарова, Ю. А. Украинцева, С. А. Дайнеко // Педагогика. Психология. Социология : вестник Костромского государственного университета. – 2016. – Т. 22. – № 1. – С. 234–235. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25791182>.
2. Красуля М. А. Составление комбинаций в аэробике и степ-аэробике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 32 с.
3. Романенко Н. И. Методика физического воспитания старшекласниц с использованием средств оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н. И. Романенко // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 3. – № 10. – С. 188–190. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27430674>.
4. Хвалебо Г. В. Степ-аэробика на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / Г. В. Хвалеба // Наука и мир. – 2015. – Т. 2. – № 10 (26). – С. 94–96. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24320679>.

## **СПОРТ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ДУАЛЬНА КАР'ЄРА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

**\*Лозовий А. Л., \*\*Сергієнко В. М.**

**\*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств  
Україна, м. Суми, [uwku.gensec.lozovyy@gmail.com](mailto:uwku.gensec.lozovyy@gmail.com)**

**\*\*Сумський державний університет  
Україна, м. Суми, [v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua](mailto:v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua)**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на визначення шляхів формування дуальної кар'єри, однією із складових якої є спорт та фізична активність, для студентів технічних спеціальностей на базі дуальної освіти з застосуванням вимог європейських кваліфікаційних рамок EQF. Дослідження базуються на досвіді практичної діяльності Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств, як філіалу EurEthICS ETSIA в Україні.