

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ АЕРОБІКИ НА УРОКАХ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 2 курсу 14-231  
групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Підковенко Марина Сергіївна**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: вчителька фізичної  
культури Херсонської  
спеціалізованої школи І-ІІІ ступеня  
№24

**Борзукова О.В.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Проблема впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес закладів середньої освіти у сучасній педагогічній літературі.</b>	5
1.1. Теорія та практика фізкультурно-оздоровчих технологій .....	5
1.2. Види аеробіки та їх вплив на здоров'я дітей шкільного віку .....	8
<b>РОЗДІЛ 2. Особливості методики проведення аеробіки на уроках фізичної культури</b> .....	15
2.1 Організація і методика дослідження.....	15
2.2. Аналіз анкетування ліцеїстів щодо відношення до занять аеробіки.....	16
2.3 Аналіз анкетування дівчат старшого шкільного віку щодо відношення до занять аеробіки.....	18
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	22
<b>Список використаних джерел</b> .....	24
<b>ДОДАТКИ</b> .....	27

## ВСТУП

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства однією з найгостріших проблем є погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, незадоволений стан їх фізичної підготовленості. Тому, особливого значення набуває залучення учнів закладів загальної середньої освіти до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя.

Критичний стан здоров'я молодого покоління значною мірою спричинений малорухливим способом життя, що зумовлює потребу перебудови системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти на впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес цих закладів.

Проблемою впровадження засобів аеробіки, розробки деяких аспектів методики проведення занять, змісту та послідовності навчання, правил добору відповідних засобів, диференціації методів відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості, засобів контролю займались багато науковців в цій галузі (Петрина М.А. [22], Школа О.М.[27], Овчинікова Н.А [27], та ін.)

Особливий пріоритет і перспективу фітнес-програм нового типу, зокрема аеробних видів, забезпечує їх відповідність таким принциповим положенням: наявність оздоровчого ефекту, обумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм; активне впровадження інноваційних засобів і методів досягнення оздоровчого

ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Великого значення набуває використання різних видів і напрямів аеробного тренінгу, а саме аеробна гімнастика, фітнес-аеробіка (степ-аеробіка, босу-аеробіка, танцювальні види аеробіки та ін.), аквафітнес, що дає можливість вчителю враховувати інтереси учнів різного віку до занять фізичною культурою.

Тому, тема кваліфікаційної роботи набуває актуальності

**Мета дослідження** – на основі аналізу теорії та існуючої практики визначити особливості проведення аеробіки в на уроках фізичної культури.

#### **Завдання роботи.**

1. Проаналізувати проблему впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

2. Вивчити відношення учнів ліцею до занять аеробікою.

3. Окреслити методичні підходи щодо проведення аеробіки на уроках фізичної культурою.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти засобами аеробіки.

**Предмет** – особливості проведення аеробіки на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження.** застосовано з метою визначення ступеня важливості для учнів даний вид спорту та хотіли би вони втілити його в повсякденному житті.

**Структура роботи.** Робота складається за вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (27 найменування), додатків. Повний обсяг роботи складає 28 сторінок друкованого тексту.

# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1. Теорія та практика фізкультурно-оздоровчих технологій

Використання популярних фізкультурно-оздоровчих технологій у ході занять фізичним вихованням дозволяє дитині швидше за все освоювати нові навички, які сприяють рівню фізичної підготовленості та фізичної здатності учнів.

Довгострокове використання командних методів на уроках фізичного виховання в навчальних закладах, орієнтована на виконання певних стандартів фізичної підготовленості, призвело до несприятливого ставлення дітей до існуючих форм фізичного виховання. Еволюція фізичної культури та її технологій мають таку характеристику: ритмічна гімнастика має вправи для поліпшення здоров'я та збільшення працездатності. Це, як правило, доступне, дуже ефективне та емоційне заняття. У ритмічній гімнастиці, великий вибір рухів, що діють на всі частини тіла, при розвитку спритності, гнучкості, пластичності, витривалості. Музичний ритм організовує рухи, які збільшують настрій, викликає позитивні емоції та пробуджує бажання здійснювати вправи.

Сучасна аеробіка – це система оздоровчих занять, яка базується на виконанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі зі взаємодією великої кількості м'язів. Заняття орієнтовані на розвиток аеробної витривалості, силових здібностей, координаційних, та гнучкість. Рухи групи виконують під ритмічну музику, що доповнює заняття позитивним емоційним фоном і сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.[7]

Фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дає змогу знизити надмірну вагу, набути досконалу форму тіла, а також надовго закріпити данні результати методом поєднання активних тренувань і правильного харчування.

Фітнес-технології – перш за все, гарантує продуктивність в фітнес-класах. Цей алгоритм дій забезпечує гарантоване досягнення бажаного результату на основі вільно-мотивованого вибору фізичних вправ з використанням інноваційних технологій, методів, організаційних форм фітнесу та сучасного обладнання.

Сьогодні фітнес-технології мають не аби яку популярність, вони мають міцні позиції і актуальні, що є потребою суспільства у здорових та фізично розвинених людях.[9]

Інноваційні зміни державної політики в системі вищої освіти, що мають велике значення для розвитку і трансформації сучасних наукових ідей в нову стратегію фізичного виховання, вимагають розробки і впровадження ефективних новаторських технологій формування здоров'я, зберігаючи світоглядної основи особистості учнів, його фітнес-культури.

Порівняно недавно адаптований в понятю апараті педагогічних наук термін «фітнес-культура учнів» трактується як сучасний соціально затребуваний, методично обґрунтований і практично результативний компонент сфери фізичної культури, що виконує її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровчого фітнесу. Будучи однією з систем активного формування тілесного, духовного і інтелектуального надбання (гідного стану) особистості, фітнес-культура втілює в собі за мету, засоби і результат гармонійного розвитку і самовдосконалення життєвих потенціалів юнаків і дівчат. В даному контексті фітнес-культура представляється реальною альтернативою склавши в даний час архаїчних і непопулярних форм фізичного

виховання, які не асоціюються з пріоритетами молодіжного соціуму. [13].

Предметну основу фітнес-культури становить раціональна за обсягом і змістом рухова активність, що має вигляд природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрові дисципліни, силові і гімнастичні комплексів, тренажерних систем, різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру, методів самоконтролю. Цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, прийнято позначати терміном «оздоровчий фітнес», його поява і популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичної виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини.

Ефективні та доступні форми рухової активності, які організовані в межах програм фізкультурно-оздоровчих занять, виконуваних самостійно, під керівництвом викладачів і тренерів, а також персоналу фітнес-центрів, особливо актуальні з урахуванням негативних тенденцій в стані здоров'я молоді внаслідок соціально-економічних і екологічних проблем.[26]

Проблема сучасності в тому, що діти шкільного віку зовсім перестають цікавитися спортом, та дуже мало рухаються. Причиною цього є те, що уроки фізичної культури є одноманітним та не цікавими. Саме тому, я гадаю, що за допомогою втілення різних видів аеробіки на уроки фізичної культури дітям стане цікаво займатися спортом, та розвиватися в різних сферах.

Основною задачею займання аеробікою є, заохочення якомога більше учнів, а також для зміцнення здоров'я, за допомогою не складних вправ, що розвиваються у дітей шкільного віку, дуже добре розвинути імунну систему, а також зміцнення опорно-рухового апарату.

Оздоровча аеробіка для парубків є не танці, а більш за все спортивний напрям. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили сприятимуть різноманітному комплексному впливу на організм.

Дівчатам більш за все підходять динамічні вправи, тому що вони виконуються легше, а ніж статичні. Динаміку заняття отримують не тільки шляхом рухів на місці, а також за допомогою зміни навантаження на різні групи м'язів, зміною амплітуди руху, швидкість, напрямок та характер руху [11].

## **1.2. Види аеробіки та їх вплив на здоров'я дітей шкільного віку**

У зв'язку зі конкретними цілями й завданнями, які вирішуються в різних видах сучасної аеробіки, можна використовувати таку класифікацію:

1. Спортивна.
2. Прикладна.
3. Оздоровча.

Спортивна аеробіка – це спорт який має безперервний і високо інтенсивний комплекс, який включає об'єднання ациклічних рухів зі важкою координацією, а також різні за складністю деталі різних структурних груп і взаємодії між партнерами Основу хореографії в цих вправах мають традиційні для аеробіки "базові" аеробні кроки та їхні різновиди.

Прикладна аеробіка:

1. У спорті (додатковий засіб).
2. Для рекреації (шоу-програми, групи підтримки спортсменів).
3. Для реабілітації (кардіофанк та ін.).

Прикладна аеробіка одержала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій



гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах. [15]

У професійних спортсменів аеробіка може застосовуватися як додатковий елемент розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також для гарного настрою та самопочуття.

Для відновлення стану здоров'я людей що мають постійні або тимчасові проблеми зі здоров'ям, рекомендовано займатися лікувальною, профілактичною або спортивною спрямованістю.

Для відновлення надзвичайно важливим є й більш широке використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх верств населення в активний відпочинок, що супроводжується розвагами.

Усе розмаїття сучасних напрямків аеробіки базується на основах, запозичених із системи оздоровчих занять.

Існують самостійні різновиди аеробіки у свою чергу вони мають відокремлені види. Візьмемо найбільш характерні з них. Оздоровча аеробіка – один із фізкультурно-оздоровчих напрямків з урегульованим навантаженням. Щодо розробки й популяризації новітніх програм, що мають елементи фізичних вправ а також деталі танцю з урахуванням музики, для людей що, активно займаються й працюють в різних сферах. Особливою рисою оздоровчої аеробіки є існування аеробної частини занять, продовж якої зберігається на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної й м'язової систем. В оздоровчій аеробіці виокремлюють велику кількість різновидів занять, які мають різнобарвні назви і відрізняються за побудовою і змістом заняття. [8]

Висока інтенсивність аеробіки - активні стрибки та робоча ставка, рекомендована для людей з високим рівнем фізичної підготовки.

Низька інтенсивність аеробіки - класи з переважним використанням ходьби, руху присідань та випадів.

Функціональна аеробіка - для цього типу класів характеризується спеціальними технічними рухами (з пружними ногами) та більш вільними пластиковими руками, підкреслюють танцювальні та емоційні рухи.

Комплекс хореографічних сполук включає хореографічні зв'язки танцювального характеру, оскільки вони вивчаються у складі вільних вправ.

Степ аеробіка - клас виконує вправи на спеціальній платформі з регульованим підйомом висотою. Добре, що ми подивимося.

Слайд-аеробіка - під час класичних класів на спеціальному вигляді, що дозволяє моделювати ковзаючі колодки.

Фітнес, силова аеробіка – заняття, в якому для розігріву застосовуються танцювальні та аеробні вправи, в основній частині уроку виконуються вправи силової спрямованості (з гантелями, та на тренажерах). Комбінація різноманітних типів вправ проводиться як «колове тренування»

Оздоровча аеробіка:

1. Програми без предметів і пристроїв
2. Програми з використанням об'єктів і пристроїв (зважками, гантелями, амортизаторами)
3. Програми змішаного типу.[20]

Якщо розглядати існуючий напрямок оздоровчої аеробіки то для кожного з її виду характерна основна мета – сприяти прагненню дітей, щодо занять з метою, покращити здоров'я, фізичне й психічне благополуччя.

Аеробіка базується на виконанні фізичних вправ з поточним методом та музичним супроводом, задля збереження здоров'я, гармонійного розвитку та вдосконалення фізичних властивостей

організму (міцність, швидкість, витривалість, гнучкість (м'язи та суглоби) та спритність).

Оздоровча аеробіка має комплексний вплив на організм людини.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Використання різних фізичних вправ які направлені на розв'язання поставлених завдань. Властивістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок.

Спеціалісти визначають деякі типи занять класичної аеробіки, які розподіляють за різним ступенем навантаження:

1. Безударна – коли вся площа стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

2. Низько ударна – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілкостопному суглобі .

3. Високо ударна – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків.

4. Комбінована – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: безпеку та інтенсивність.[4]

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, до якої входять танцювальні рухи базових кроків. Особливість цього напрямку – володіти засобами, які відповідають певній мірі. Однією з особливостей є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

В цілому, дотримуючись принципів стандартної аеробіки, фахівець, що володіє гарною фантазією, поєднує з аеробікою майже всі відомі танці: українські та російські народні, американський кантрі.

Силова аеробіка – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери.[1]

Залежно від застосування різних засобів тренування, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аквастретчинг, аква-боксінг, аква-джогінг, аква-білдинг.

Аква-аеробіка – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання. Це безпечний вид оздоровчої аеробіки і для звичайних людей, і осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів.

Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводить до комплексної дії на зміцнення м'язів та зв'язок, тренування швидкісно-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітини, формування правильної постави й загалом стрункої фігури.

Також існує, вид аеробіки з використанням різного інвентарю присутня в силовому та циклічному напрямках аеробіки. Але відмінність цього напрямку полягає в тому, що людина взаємодіє безпосередньо з опорою на предмет і вправи виконує ациклічно.

Спеціальне знаряддя доповнює проведення занять в більш різноманітнішій обстановці.[10]

Степ – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ платформи з регульованою висотою (10 - 15 - 20 - 25 см). Висота платформи залежить від вибору інтенсивності заняття, що, в свою чергу, дозволяє відвідувачам з різною фізичною підготовкою одночасно займатися степ аеробікою.[17]

Даний вид аеробіки відзначається збалансованим, помірно ударним, але високо інтенсивним навантаженням, що дозволяє досягти гарної фізичної форми без сильної ударної дії на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка відмінно розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіореспіраторну систему.

В основі степ-аеробіки лежить, зазвичай, хореографія класичної (базової) аеробіки, однак це не виключає можливості застосування деякої танцювальної стилізації рухів, елементів силових аеробіки та поєднання з іншими комбінованими видами.

Фітбол – клас оздоровчої аеробіки з використанням великих за розміром спеціальних силіконових м'ячів діаметром 45 - 95 см, здатних витримувати вагу до 300 кг.

Заняття фітбол-аеробіки дають змогу отримати гарну фізичну форму, покращити самопочуття при будь-яких проблемах з хребтом, при варикозному розширенні вен, покращує роботу серцево-судинної системи та вегето-судинної системи, дає змогу удосконалювати розвиток рівноваги, координації, гнучкості, укріпленню м'язів усього тіла, особливо спини і сідниць. Слайд – один із видів оздоровчої аеробіки із застосуванням спеціального обладнання – полімерної дошки та спеціального взуття.[5]

Вправи які виконуються з імітуванням рухів на ковзанах, лижах або роликах. Ці заняття – ефективно покращують роботи серцево-судинної системи, розвитку витривалості, спритності, рівноваги і

координації рухів, а також зміцнення м'язів ніг, особливо привідних та відвідних.

Аеробіка – новий напрямок оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Незважаючи на здобуті знання та досвід у цій сфері діяльності, спеціалісти мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки, а саме: вдосконалення методики організації та проведення занять.

Найбільший вклад в дослідження популярності та ефективності оздоровчої аеробіки зробили американські та європейські науковці, які мають деякі здобутки. Щодо вдосконалення цієї системи в нашій країні слід зробити певний аналіз, який дає змогу переглянути світовий досвід розробки вітчизняних фахівців та, найголовніше, – реалізувати набуті знання в практичній діяльності, тобто покращити освіту майбутніх спеціалістів і створити якісні умови для розвитку фітнес індустрії в Україні в цілому. [23]

## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ АЕРОБІКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### 2.1. Організація і методи дослідження

Дослідження проводилось в декілька етапів з рішенням відповідних завдань.

На **першому етапі** дослідження (вересень – грудень 2021 року) був присвячений вивченню літературних джерел, відносно важливості занять аеробіки на уроках фізичної культури. Аналіз спеціальних науково методичних джерел дозволив обґрунтувати мету на основі завдання, визначити об'єкт, предмет і методи дослідження.

На **другому етапі** (січень - березень 2021 року) розроблено анкету з метою визначення відношення старшокласників до проведення уроків з аеробіки. В анкетуванні взяли участь 22 особи (дівчата 9 класу) Академічного ліцею імені О.В. Мішукова при ХДУ.

На **третьому етапі** (квітень 2021 року) проаналізовано одержані результати анкетування, у ході цього етапу узагальнювались і систематизувались матеріали дослідження, було сформовано висновки, для здійснення остаточного оформлення кваліфікаційної роботи.

Під час виконання кваліфікаційної роботи нами було застосовано наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел;
2. Анкетування;
3. Методи статичної обробки результатів анкетування.

На момент проведення дослідницької роботи нами було проведено вдосконалення досвіду теорії та практики з даної теми. Обробка даних новітньої психолого-педагогічної літератури, завдяки цьому ми визначили сутність та мотиви до зайняття фізичною культурою.

### **Анкетування.**

Це спосіб одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів. З метою визначення мотиваційних стимулів, які визначають відношення учнів до занять фізичною культурою ми розробили анкету, яка складалась з наступних питань:

1. Чи хотіли ви, щоб на уроках фізичної культури запровадили заняття аеробікою?
2. Чи знаєте ви, що означає термін аеробіка?
3. Визначить поняття аеробіка: «Аеробіка це –.....»
4. Які на вашу думку існують види аеробіки?
5. Який вид аеробіки вам більш за все подобається?
6. Що найбільш за все вам подобається в цьому виді?
7. Скільки годин на тиждень ви би хотіли займатися аеробікою?

Даний метод дослідження застосовано з метою визначення ступеня важливості для учнів даний вид спорту та хотіли би вони втілити його в повсякденному житті.

#### **Методика анкетування.**

1. Кожному учню надається анкета з проханням відповісти на поставлені запитання (додаток А).
2. Звернутися з проханням до учнів дати розгорнуті відповіді на деякі питання.
3. Обробка результатів.

## **2.2 Аналіз анкетування дівчат старшого шкільного віку щодо відношення до занять аеробіки**

Аналіз результату анкетування оброблено за допомогою розрахунку відсоткового значення.

Під час проведення науково-дослідної роботи нами проводилось узагальнення досвіду теорії та практики з обраної теми. Аналіз сучасної



педагогічної літератури дав змогу визначити сутність та інтерес учнів до занять аеробікою на уроках фізичної культури.

По даним дослідження ми можемо провести аналіз і визначити у відсотковому відношенні ставлення учнів до аеробіки, та види які їх приваблюють.

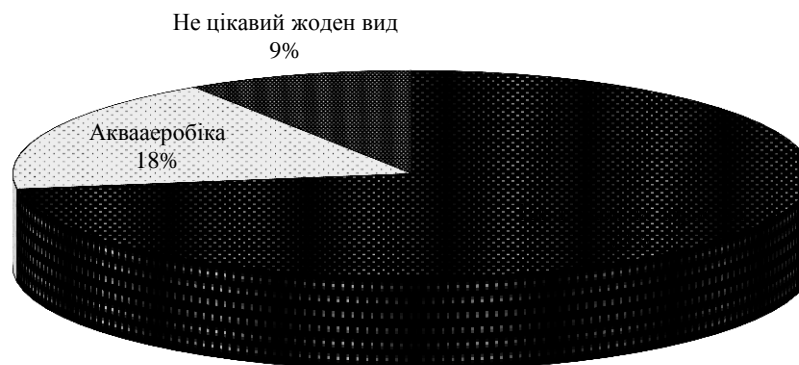
На підставі проведеного анкетування було з'ясовано відповіді на запитання: «Чи хотіли би вони займатися аеробікою?», а саме: 40,9% учнів відповіли, що вони хотіли би займатися, 22,7% не хотіли би займатися, 36,4% байдуже.

Друге питання було присвячено визначенню учнями терміну «аеробіка», де 59% відповіли що цікавилися значенням цього слова, та 41% не мають навіть уяви про що йде мова. Але коли насправді їм довелося знайти правильне твердження слова «аеробіка», 40,9% відповіли вірно та 59,1% не знайшли правильного твердження.

На запитання щодо визначення видів аеробіки, які знають учні, дівчата відповіли більш активніше, 95% обрали те, що існують всі із перекислених видів та лише 5% обрали декілька видів.

Із запропонованих в анкетуванні видів аеробіки ліцеїсти зазначили, що 72,7% більш за все цікавить танцювальна аеробіка, 18,2% визначили у своїх відповідях - аквааеробіку та 9,1% учнів не зацікавлені в жодному виді (Див. Рис 2.1.).

На наступне питання яке було поставлене щодо їх зацікавленості у виді який вони обрали якщо це танцювальна, то більшість відповіли, що це цікаво та захоплено, рухатися під ритмічну музику, та мати змогу потанцювати, відпочити від звичайних фізичних навантажень, що дають на заняттях фізичної культури, ті хто обрали аквааеробіку стверджують те що за допомогою неї можна вирішити проблему багатьох учнів, а саме це проблеми з осанкою, та і в цілях профілактики заняття з аквааеробіки будуть корисними.



**Рис. 2.1. Розподіл відповідей ліцеїстів за привабливістю до занять різними видами аеробіки**

Та на останнє питання, скільки ж годин діти хотіли б займатися аеробікою, 40,9% зовсім не хотіли би мати уроків з елементами аеробіки, 18,2% займалися би по дві години на тиждень, 19,6% хотіли би займатися по чотири години на тиждень, та 21,3% мають бажання займатися аеробікою щодня.

### **2.3 Методичні рекомендації щодо проведення аеробіки на уроках фізичної культури**

Одним із новітніх технологій та підходів до проведення уроків з фізичного виховання почали вважати заняття фізичною культурою з різними елементами фітнесу. Використання фітнес методик, полягає в тому, що саме рухи та вправи з фітнесу комплексно впливають на організм дітей та зміцнює всі м'язові групи, сприяють розвитку еластичності зв'язок і сухожилів.

Наше сьогодні характеризується переважно малорухомим способом життя та високими психоемоційним навантаженням.

Оволодіння сучасними знаннями, самостійні заняття, а, подекуди, і поєднання навчання з додатковими секціями майже не залишають в розпорядку дня учнів місця для активної рухової діяльності. І тому підхід до занять фізичною культурою у ліцеї має бути особливим як з боку викладачів, так і з боку учнів.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми „сучасних гіпер навантажень” на організм студентської молоді. Це масовий, доступний, не потребуючий великих грошових вкладів вид спорту, що позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку дітей. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а вірно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону та заряду енергії на весь день. Велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожне заняття неповторним і новим, що, в свою чергу, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою. А деякі з видів аеробіки дозволяють не тільки позбутися накопиченої агресії та негативних емоцій, а і залучити до занять хлопців. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи – граціозними, а психіку – стійкою.

Для втілення фітнесу на уроках фізичної культури потрібно враховувати вік учнів, та зміст навчального матеріалу. Щоб дітям було більш цікаво ми можемо в підготовчій частині замість звичайного бігу використати елементи танцювальної аеробіки, для того щоб розігріти тіло, циклічні вправи замінити на вправи з танцювальними рухами та стрибками. Щодо учнів які мають спеціальну медичну групу то вони як і діти підготовчої та основної групи відвідують заняття з фізичної культури. На відміну від учнів основної та підготовчої групи вони виконують вправи які показані лікарем, зазначені діагнозом, їх стан та навантаження контролюється та протягом заняття вимірюється ЧСС [7].

Наступним етапом нашого дослідження було здійснення аналізу навчальної програми для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, варіативний модуль «Аеробіка».

Даний аналіз дозволив визначити основні складові цього модулю, а саме: пояснювальна записка, зміст навчального матеріалу 1-5 років навчання, очікування результату навчання учнів 5-9 класів, орієнтовані навчальні нормативи з аеробіки [20].

У змісті навчального матеріалу зазначені теоретичні відомості з цього модулю, технічна підготовка з аеробіки, загальна та спеціальна види фізичної підготовки кожного року навчання.

Виходячи з змістовного наповнення навчального матеріалу варіативного модулю «Аеробіка», нами систематизовано даний навчальний матеріал та окреслено методичні підходи щодо його вивчення. Характеристика методичних підходів щодо проведення занять з аеробіки згідно навчальної програми з модулю «Аеробіка» надано у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Характеристика методичних підходів щодо проведення занять з аеробіки**

№	Основні методичні положення вивчення варіативного модулю «Аеробіка»
1.	На 1-3 роках вивчають основні кроки аеробіки; на 4-5 працюють над вивченням вправ силової спрямованості.
2.	Невербальні команди вивчають вже на другому році навчання
3.	На третьому році навчання вивчають аеробіку з використанням спеціального обладнання
4.	Після чотирьох років навчання дається контроль щодо маси тіла, а також рекомендації стосовно правильного харчування під час

	занять аеробними вправами
5.	Дзеркальний показ вправ з аеробіки та методику проведення самостійних занять з аеробіки пропонують на п'ятому році навчання
6.	Також на п'ятому році навчання пропонують контроль та самоконтроль за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками
7.	Змагальних вправ не має
8	Оцінки та реакція учнів на фізичне навантаження, враховуючи умов правильної побудови уроку повинна мати двовершинну або одновершинну параболічну форму. МОЗ рекомендує при високій інтенсивності 170–180 уд./хв досягнути межі та знову її знизити до вихідного рівня.

Отже, проведені дослідження щодо відношення учнів до занять аеробіки, аналіз діючої навчальної програми з фізичної культури (варіативний модуль «Аеробіка») вказують на доцільність впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти навчальний матеріал з різних видів аеробіки.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз педагогічної літератури з теми дослідження засвідчив, що в останні роки спостерігається стрімке зростання популярних видів рухової активності різних груп населення, що об'єднуються в різні фізкультурно-оздоровчі технології. За теоретичним аналізом використання фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти дозволить учням оволодіти новими руховими вміннями, підвищити інтерес до занять фізичною культурою, що сприяє зміцненню здоров'я учнів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

2. З метою визначення ставлення учнів до різних видів аеробіки проведено анкетування, у ході якого з'ясовано, що 40,9 % респондентів зацікавлені заняттями аеробікою й бажали б займатись активно на уроках фізичної культури. Із запропонованих в анкеті видів аеробіки ліцеїсти зазначили, що 72,7% більш за все цікавить танцювальна аеробіка, 18,2% визначили у своїх відповідях – аквааеробіку; 9,1% учнів не зацікавлені в жодному виді.

3. Отже, проведене дослідження дозволило окреслити методичні підходи щодо проведення аеробіки на уроках фізичної культури. У ході дослідження з'ясовано, що необхідними організаційно-педагогічними умовами проведення аеробіки на уроках фізичної культури є визначення інтересів до цього виду рухової активності учнів, аналіз програмного матеріалу (варіативний модуль «Аеробіка») та у подальшому підбір адекватних засобів та методів фізичного виховання щодо проведення уроків з аеробіки.

Проведене дослідження не вичерпує всіх напрямів цієї проблеми. Перспективними у подальшому вивченні, можуть стати дослідження, що стосуються впровадження різних методик занять аеробікою в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. - Київ: Здоров'я, 1989. - 62 с.
2. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – с. 431-434. - (Серія Педагогічні науки)
3. Боян І.П. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення / І.П. Боян. – К.: Олімп. Л-ра,; 1995. -158
4. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / Марина Булатова, Олександр Литвин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – 5. – С. 77 – 79.
5. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №11. - С. 221-225.
6. Ващенко О. Здоров'я зберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О.Ващенко, С.Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12 – 15.
7. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 240 с.
8. Герасимчук А.Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою / А.Ю. Герасимчук, О.М. Ужеліна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип.. 35. – с. 440-442. - (Серія Педагогічні науки).

9. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / І. В. Городинська. - Херсон, 2004. - 252 с.
10. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.
11. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44-48.
12. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2006. – № 10. – С. 90–92
13. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
14. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 81-87.
15. Ільїн В.С. Проблема формування мотивації у школярів. - К.: Олімпійська література, 1999. -128 с.
16. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 300 с.



17. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 1999. №1. С.47-51.

18. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188-192.

19. Лисяк В.М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом / В.М. Лисяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 30-33.

20. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / упоряд. О.М. Лакіза, Д.В. Деменков, Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турченко, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейко. Київ: Літра ЛТД, 2009. 45с.

21. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. –К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.

22. Петрина Л. Вплив занять спортивної аеробіки на рівень фізичної підготовленості школярів 15–16 років. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2005. Вип. 9. С. 279–283.

23. Петрна Л. Ставлення школярів 15-16 років до занять різними видами рухової активності Петрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12. – С. 166 – 172. 8

24. Петрина Л. Шляхи удосконалення методики проведення занять аеробікою в школі з дівчатами старшого шкільного віку / Леся Петрина, Федір Музика, Роман Петрина // Спортивна наука України

[Електронний ресурс]. – Л: ЛДУФК, 2014. – № 1. – С. 8 – 13. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>.

25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1 Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

26. Школа О.М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання та організація змагань з різних видів спорту / О.М. Школа, О.Ш Грищенко, Л.К. Грищенко // Scientific Journal Science Rise. Серія: Педагогічні науки. –2014. –№3. – С. 59-63.

27. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреційної спрямованості: [навчальний посібник] / О.М. Школа, А.В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Анкета

Прошу вас відповісти на запитання, щодо відношення до занять аеробікою

**1. Чи хотіли ви, щоб на уроках фізичної культури запровадили заняття аеробікою?**

- a) Так
- b) Ні
- c) Байдуже .

**2. Чи знаєте ви, що означає термін аеробіка?**

- a) Звісно
- b) Навіть не уявляю
- c) Цікавився(лась)

**3. Визначить поняття аеробіка: «Аеробіка це –.....»**

- a) Утожнюючий вид аеробіки, направлений на роботу м'язових тканин.
- b) Комплекс не складних вправ в залі, направлені на оздоровлення організму.
- c) Поєднання вправ танцювальної аеробіки та деяких елементів.

**4. Які на вашу думку існують види аеробіки?**

- a) Степ-аеробіка
- b) Танцювальна
- c) Аквааеробіка
- d) Всі варіанти вірні.

**5. Який вид аеробіки вам більш за все подобається?**

Ваша відповідь: \_\_\_\_\_

**6. Що найбільш за все вам подобається в цьому виді?**

Ваша відповідь \_\_\_\_\_

**7. Скільки годин на тиждень ви би хотіли займатися аеробікою?**

- a) 2 години
- b) 4 години
- c) Кожного дня
- d) Не хотів(ла)