

Аеробиката като средство за повишаване на общата физическа подготовка на 11-12 - годишните ученици от профил хореография

Мария Минева, Мария Дончева

The practice of aerobic gymnastics including steps and moves close to folklore dances, performed at strictly defined pace, enhances the effect of physical education and sports on students and helps to become more healthy and fit.

Key words: aerobic gymnastic, folklore dances, choreography

ВЪВЕДЕНИЕ

Държавните образователни изисквания са водещ документ, с който се регламентират конкретни образователни стандарти и общи параметри на учебното съдържание, основаващи се на принципите за разнообразие на спортнотехническите и тактически умения и знания.

Реформата в образованието в областта на физическата култура предостави възможност на учителя да избира двигателните дейности по предмета физическо възпитание и спорт. Пълната свобода на учителя се отнася и до избора на средствата и методите за постигане на предварително поставените задачи. Използването на аеробна гимнастика при учениците от средна и горна училищна възраст, изисква подробно познаване на широк кръг въпроси. Определянето на ефикасността на използваните педагогически методи (допустимо натоварване, отношение между обем и интензивност в урока, средства за обща физическа подготовка и др.), трябва да се осъществява на основа на наблюдения над морфофункционалното развитие на подрастващите.

Аеробиката е комплекс от непрекъснато изпълнявани комбинации с определена интензивност за определено време в синхрон с музика. Музикалният съпровод стимулира движенията, повишава емоционалността, увеличава ефекта във всяко занимание и дава възможност да се понасят по-големи натоварвания. За да окаже музиката такова въздействие е необходимо да бъдат спазени две условия: Първо – да се отчитат темпа и ритъма на заложените за изучаване в учебното съдържание танци, и второ – да се отчете музикалният вкус на учениците, [1].

Овладяването на разнообразни двигателни умения и навици характерни за танцовия фолклор, предназначени за зрително възприемане, оказва общо и всестранно въздействие върху организма на човек – физиологично, психическо и възпитателно. Това определя и мястото на танците в системата на физическото възпитание и позволява разглеждането им като средство за физическо възпитание, [2].

Взаимността на движенията между елементите от фолклорните танци, тяхната точност и експресивност зависят в голяма степен от пъргавината на танцуващите, тяхната ловкост, гъвкавост, сила, издръжливост и способност за бързина при изпълнение на отделните движения. Изпълнението на движенията с различен темп и ритъм отговаря на основния принцип за развиване на бързината – повторемост на действията и движенията. От друга страна бързата промяна в движенията възпитават бързина на реакцията. Динамиката на танцовите движения и положения - скокове, обръщания, въртения, съгласувани по време и пространство, оказват влияние върху равновесната устойчивост на учениците и спомагат за усъвършенстване на вестибуларния апарат. Разнообразните положение и движения на ръката в различни посоки във всички нейни части (мишница, предмишница, длани, пръсти) спомагат за изпълнение на движенията с различна амплитуда и влияят върху подвижността на ставите. Поради някои ограничения в движенията на горните крайници наложени от

хвата, в българския танцов фолклор по-широко са застъпени движенията на долните крайници, което води до тяхното по-голямо натоварване. В народните танци съществуват всевъзможни движения с долните крайници: прескок, приклякане, коленичене, изправяне, подскок, лостове, свивки, кръгове, ножици и др., [3]. Сложният характер на танцовите движения се дължи на едновременното участие на ръце, крака, снага и цялото тяло. Разнообразното положение и движенията на отделни части от тялото се нуждаят от голям "запас" от гъвкавост за ефективност на изпълненията. Значимост както за хореографската практика, така и за аеробната гимнастика има и положението на главата. Стилът в голям брой танци налага определено положение на главата с цел подчертаване въздействието от танца.

Тези особености на българската народна хореография ни насочиха към избор на фитнес дисциплината аеробна гимнастика, като средство за комплексно развиване на двигателните качества и за поддържане на тяхното ниво с **цел** подобряване на физическата подготовка на учениците от профил хореография.

Задачи:

1. Да се направи кратка характеристика на танцовите движения в българската народна хореография.
2. Да се предложи аеробен комплекс с теоретико-методически указания .

ИЗЛОЖЕНИЕ

Творчеството на учителя е основна методична особеност при провеждане на урок от такъв характер. То се проявява в подхода при изучаване и усъвършенстване на движенията и избора на музикалния съпровод. Темпото на изпълнение на аеробния комплекс зависи от нивото на подготовка на класа. При изпълнение на отделните упражнения е необходимо учителят да обръща внимание на правилната стойка и начина на изпълнение на упражненията, като предявява следните изисквания: дишането да се води от движението, а мускулатурата да е стегната и упражненията да се изпълняват с пълен обхват и амплитуда. Средствата, които се използват в заниманията по аеробна гимнастика, са общоразвиващи упражнения и стъпки съчетани с координация на ръцете, както и упражнения за различни мускулни групи. Основните движения, използвани в аеробната гимнастика са: ходене, бягане, подскоци до разкрячен полуклек, напад, повдигане на коляното, подскочна стъпка с разгъване на подбедрицата(skip), и мах. Упражненията използвани в аеробния комплекс включват: упражнения за горни и долни крайници, коремни мускули, раменен пояс, изпълнявани в рамките на 40 мин. - времето за часа по ФВС в училище. При изработване на комплекса са спазени следните основни принципи: принцип за всестранност, принцип за редуване на упражненията по характер, принцип на постепенност.

Подготвителна част на урока

Продължителността на тази част е около 10 - 12 мин. от общото времетраене на урока. Основната задача е разгрътане на всички мускулни групи и функционална подготовка на организма за натоварване в основната част на заниманието. Изпълняват се упражнения за раменете, горните крайници, тялото и долните крайници, както и дихателни упражнения, с които започва аеробния комплекс, (фиг.1).



Фиг. 1. Упражнения в подготовителната част на урока.

Упражненията, включени в подготовителната част се изпълняват непрекъснато и в положение стоеж. Учениците могат да бъдат подредени по различен начин, като най- често използваният е шахматният.

Подготовителната част задължително завършва с упражнение за разтягане (стречинг упражнение) за определена мускулна група.

Основна част на урока

Продължителността на тази част е 18 - 20 мин. Работи се за развиване и усъвършенстване на физическите качества – сила, силова издръжливост, гъвкавост. Упражненията със силов характер предхождат тези за разтягане. Редуването на упражненията дава възможност мускулите да се натоварват и да поддържат по-продължително време работоспособността си. Стъпките, които са включени в комбинациите от движения са високо динамични. В тази част на урока се разгръщат най - пълно дихателните възможности на учениците.

Заклучителна част

Продължителност 3 - 4 мин. Чрез специфичните за аеробиката упражнения се цели плавно понижаване на пулсовата честота в стойности близки до изходните. Използват се стречинг упражнения, както и релаксиращи упражнения – дихателни и от системата йога и др. В аеробния комплекс са предложени упражнения за самостоятелно разтягане.

Примерен аеробен комплекс

1. Упражнения за подготовителната част на урока

1.1. Разкрачен полуклек, колената леко сгънати, ръцете отпуснати до бедрата леко свити в юмрук. Завъртане на глава в ляво(1,2), връщане в изходно положение(3,4). Упражнението се изпълнява 4 до 8 пъти.

1.2. От същото изходно положение се изпълняват кръгове с раменете на(1,2)назад, на(3,4)напред. Кръговете могат да бъдат изпълнени и едновременно, и последователно с двете рамена.(8пъти).

1.3. Преминаване от десен напад в ляв. Тялото леко се извърта по посока на движението.(8пъти).

1.4. Изпълнение на кръгови движения едновременно с двете ръце. Като по-усложнен вариант се включва сгъване последователно на ляв и десен крак в коляното назад.(8пъти).

1.5. "Стъпка с докосване"- десен крак вдясно, ляв крак се прибира до него; ляв крак вляво, десен се прибира до него.(8пъти).

Всички гореописани упражнения могат да бъдат свързани в комбинация по 4 или 2пъти. Важното е да бъдат подавани последователно, без резки промени в темпото, амплитудата и обхвата на движенията, като се изпълняват 8, 4 и 2 пъти.

2. Упражнения за основната част на урока

2.1. Бягане на място(може и в движение напред, назад) на 8 такта.

2.2. Бягане на място с повдигане подбедрицата назад:1такт – ръце кръстосани пред гърди;2такт – ръце напред;3такт – ръце горе;4такт – ръце встрани;5-8такт – пляскане.(4пъти повтакта).

2.3. Подскок до ляв напад (1,2)такта; подскок с размяна на краката до десен напад(3,4)такта; подскок до разкрячен полуклек (5,6)такта; подскок и събиране на краката в строеж(7,8)такт. Изпълнява се бавно.

2.4. Подскачна стъпка с разгъване на подбедрицата -"skip" (1-8такт).Четири пъти по осем такта.

2.5. Повдигане и снемане на ляво и дясно коляно(1,4такт); повдигане и снемане на дясно коляно(3,4такт).

2.6. Два маха с десен и ляв крак(1,4такт); два странични маха с десен и ляв крак(5,8такт).

Всички комбинации се свързват в една, като се изпълняват по 1 път без прекъсване между тях.

3. Упражнения за заключителната част на урока

3.1. Изходно положение – сгнат тилен лег. Разгъване и събиране на краката. Лактите насочени встрани; брадичката прибрана към гърдите; раменете леко повдигнати от пода.

3.2. Изходно положение – страничен лакътно – опорен лег. Единият крак е обтегнат по продължение на тялото, другият е свит и кръстосан отпред. Повдигане и снемане на обтегнатия крак.

3.3. Изходно положение - лакътен тилен лег. Свиване на обтегнатия крак и връщане в изходно положение, или повдигане и снемане на обтегнатия крак. Единият крак обтегнат, другият свит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основата на направената характеристика на фолклорните танци и аеробната гимнастика може да се каже, че физиологичното въздействие на упражненията от аеробния комплекс, насочено към развитие на двигателните качества е сходно с въздействието при изпълнение на народни танци. Приложеният комплекс ще предизвика положително въздействие само при по-продължително прилагане и ако е съобразен с възрастта, физическата подготвеност и пола на учениците.

Включването на аеробна гимнастика в часовете по физическо възпитание и спорт при паралелки от профил Хореография би спомогнало за повишаване на общата физическа подготовка на учениците и ще внесе разнообразие в часовете по физическо възпитание и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гешев, А. Народните хора и физическото възпитание.,ВФК. С.,кн.4,1956.
[2]. Дженев, К., К. Харалампиев. Теория за строежа на движенията в българската народна хореография. С.,1956
[3]. Минева,М., М. Търничкова. Практическо ръководство по аеробна гимнастика първи курс(специалност).С.,2006
[4]. Мякинченко, Е. Б. М. П. Шестакова. Аеробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физ. культуры. ЗАО "Спорт Академ Пресс", М. 2002.

За контакти:

Доц. Мария Минева д-р НСА, София, катедра "Гимнастика", minevafiq@abv.bg
Мария Дончева, д-р НГХНИ"К.Преславски"-Варна, m_donchewa@abv.bg

Докладът е рецензиран.