Развиващата функция на аеробните занимания за общата физическа подготовка на учениците

Петя Пенева

Developing function of aerobics for common physical preparation of the students: *Aerobics is a form of physical exercise that combines rhythmic aerobic exercise with stretching and strength training routines with the goal of improving all elements of fitness (flexibility, muscular strength, and cardio-vascular fitness). It is usually performed to music and may be practiced in a group setting led by an instructor (fitness professional). With the goal of preventing illness and promoting physical fitness, practitioners perform various routines comprising a number of different dance-like exercises. Formal aerobics classes are divided into different levels of intensity and complexity. Aerobics classes allow participants to select their level of participation according to their fitness level. Each class is designed for a certain level of experience.*

Key words: *teaching process, aerobics for children, 7-10 years old students, physical preparation.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Усъвършенстването на двигателните умения и навици в ранна училищна възраст изисква актуализиране на средствата и методиката на обучение, прилагани в уроа по физичесо възпитание и спорт. В широкия диапазон от цели и задачи на деиствaщите учебни Програми на МОН по физичесо възпитание и спорт за първи-четвърти клас, се акцентира върху комплесното развитие на двигателните способности на учениците. Това се осъществява чрез обучението в основните и допълнителните ядра.

През последните години се правят непрекъснато опити за подобряване на ефетивността му. Широко се разпространява опита на добри учители, внедряват се оригинални методики, осъществяват се междупредметните връзки, използват се вазможностите на проблемните ситуации и др. Независимо от това, все още има неизползвани резерви, свързани с правилния подбор на аеробни комплеси и приложението им в урока по физичесо възпитание и спорт.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Съвременните тенденции в цялостния процес на обучение поставят нови акценти и изисквания по отношение на осъществяванвто на учебния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище. На преден план се поставят въпросите за проучване и оползотворяване на възможностите за оптимизиране на двигателната подготовка на малките ученици.

Комплексното развитие на способностите на подрастващите, обогатяване на знанията и стимулиране на потребността от движение, са насоките, в които трябва да се работи за подобряване на ефетивността на обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище. Само по този начин то ще може да отговори адекватно на предявените към него изисквания в новите учебни програми.

Целта на настоящата разработка е да се обогати и допълни съдържанието на средствата в урока по физическо възпитание и спорт, чрез провеждане на аеробни занимания. Да се проследи влиянието на аеробните комплеси върху основните двигателни качества на учениците.

Задачи:

1. Планиране на двигателниа материал.
2. Разработване и приложение на аеробни комплекси за всеки клас.
3. Установяване на развиващата функция на аеробните упражнения за подобряване на двигателните качества на учениците.

Аеробните занимания са съставени от упражненият от новите, модерни и атрактивни - аеробика, Port De Bras, фитбол, зумба, тае бо и йога. Натоварването на мускулите става неусетно и приятно. Упражненията натоварват равномерно

цялото тяло – укрепват мускулатурата, оказват ефект върху вътрешните органи, гръбначния стълб и крайниците, подобряват подвижността и еластичността на ставите. В резултат на това се нормализира телесното теглото, подобрява се телесната стойка, стимулират се сърдечно-съдовата и дихателната система.

Движенията са елегантни и красиви и карат съзнанието да релаксира. Те са достъпни, преливат от едно в друго, тялото и духът работят в перфектна хармония. По този начин те оказват комплексно влияние върху развиването на физическите качества, всестранната подготовка на двигателния апарат и повишаване на неговите функционални възможности.

Аеробиката съчетава в себе си елементи от много спортове, танци и балет. Но аеробиката не е само сбор от движения. Тя взима от танците изпълнението на стъпките в такт с музика, а останалите спортове са взаимствани така, че да няма излишен риск за тялото на занимаващият се. Изключени са неестествени положения на ставите на краката - колене, глезени, както и неестествени за тялото извивки на талията. Основно се разделя на два вида – високоинтензивна и нискоинтензивна. При първата има подскоци, а при втората единият крак винаги е на стабилна основа. Обикновено в края на часовете се работи за отделни мускулни групи, като за целта се използват допълнителни уреди – гирички, ластици, топки и др. Така към аеробната се добавя и силова тренировка. На час се изгарят между 300 и 450 калории.

Аеробиката е много щадяща и има много предимства за децата - развива мисловната дейност, концентрацията, координацията на движенията, аеробния капацитет на белите дробове, музикалността на детето. И не на последно място тя е много атрактивна. Тае бо е комбинация от таекуондо, кибокс и аеробика. Хореографията е изградена на основата на серия от удари, ритници и аеробни стъпки на фона на ритмична и мотивираща музика. Освобождава напрежението и разтоварва нервната система. Постига се висок аеробен ефект. Изгарят се значително количество калории (около 340-400 за час).

PortDeBras е модерна тренировъчна програма, микс от фитнес, балет и танц, която се изпълнява на чил аут музика., с която се постига не само физически комфорт, но и душевна хармония. Тя е система от упражнения, изградена на основата на различни методи за баланс, подобряване на функционалния контрол над тялото и нервно-мускулнатакоординация. Дълбокото дишане е в основата на Port De Bras. Фитнес системата подобрява цялостното нервномускулно състояние и прави движенията напълно контролирани, грациозни и плавни. Развива силата и гъвавостта на мускулите, заздравяват се ставите, подобрява се чуството за ритъм. Може да се изпълнява от всеки, независимо дали има предварителна физическа подготовка или не. За час се изгарят около 250-350 калории.

Фитбол са тренировки с използване на голяма фитнес топка и включват аеробна и силова част. Отлично съчетание на физически натоварване с емоции и смях. Подобрява телесната стойка. Постига се по-добро ниво на баланс, усещане на тялото и координация. Успешно се прилага в лечебната физкултура, кинезотерапията и рехабилитацията. Подходящ за всички възрастови групи и за хора с увреждания. Първо се ипълняват разнообразни подскоци, а след това се изпълняват упражнения за отделните мускулни групи. Уредът щади гръбначния стълб при точно спазване на техниката за безопасност. За едно занимание се изразходват около 350 калории.

Зумба – танцувален стил аеробика, който се базира на всички видове танци – латино, хип-хоп, бели денс, регетон, танго. Стъпките са лесни за усвояване и са по силите на всеки. Създава приятно настроение, разтоварва психиката като натоварва равномерно цялото тяло. Изгарят се около 350 калории на час.

Йога има пет опорни точки:

Правилни упражнения (асани) - тялото ни е предназначено да се движи и да се упражнява. Ако начинът ни на живот не осигурява достатъчно движение на мускулите и ставите с времето се появяват болести и дискомфорт. Подходящите упражнения трябва да са приятни, за този, който ги изпълнява и в същото време полезни за тялото, ума и духа.

Правилно дишане (пранаяма) - йога ни учи как да използваме максимално дробовете си и да контролираме дишането. Правилното дишане трябва да е дълбоко, бавно и ритмично. Това подобрява жизнеността и прочиства ума.

Правилна релаксация - чрез пълно отпускане на мускулите се подмладява нервната система и се постига вътрешен мир.

Правилна диета - храната, която ядем повлиява ума ни. Йога препоръчва вегетарианска храна.

Позитивно мислене и медитация - това е най-важната част. Ние сме това, което мислим. Трябва да се стараем да мислим позитивно и творчески, което ще ни помогне да постигнем отлично здраве и спокоен ум.

Организация и методика

Изследването се проведе в ОУ“Тома Кърджиев“ и ОУ“Никола Обретенов“, гр. Русе, с общо 74 ученички на възраст от 7 до 10 години, разпределени в две групи – опитна и контролна. Разпределението е направено на случаен принцип. Планирането и провеждането на аеробните занимания е съобразено с действащите Програми на МОН.

Комплексът по аеробика съдържа упражнения за всички мускулни групи и се изпълнява под музикален съпровод. Той включва аеробна серия с упражнения за координация и издръжливост. Основни стъпки и движения от аеробната гимнастика , упражнения за разтягане , гъвкавост и сила. Заниманията включват тази част от учението на йога, която е свързана с двигателните и дихателни упражнения - Асани, с доказан през вековете здравословен и антистресов ефект. Игри за настроение. Натоварването е съобразено с възрастта на занимаващите се ученици.

Анализ на резултатите:

Информация за влиянието на разработените аеробни комплеси, системната работа и ефективната методика на обучение в урока по физичесо възпитание и спорт, бе получена посредством отчетените изменения в равнището на взривната сила на долните крайници, силата на мускулите на горните краиници, бързината.

1. По данни от скока на дължина от място с два крака, взривната сила на долните крайници чуствително се подобрява в опитната група, изпълнявали разработените комплекси от аеробни упражнения. Според отразените в таблица 1 данни, относителният размер на подобрението на постиженията при 7-10 годишните момичета е съответно: 21,30%; 17,64%; 7,89%; 16,20%. Изразена в абсолютни стойности е следната: 21,30 см; 18,64 см; 7,89 см; 20,20 см. В контролната група също се наблюдава подобрение, но то е значително по-малко.

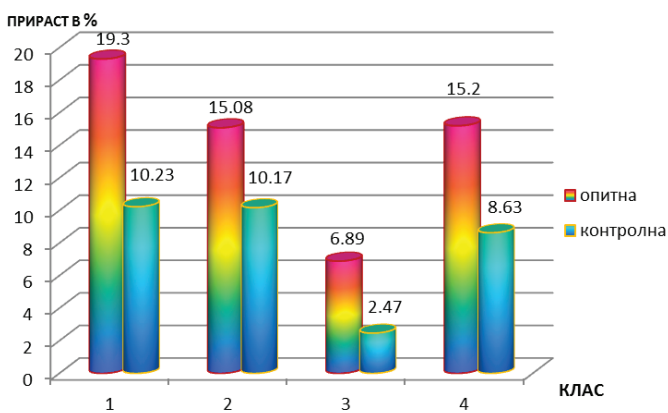
Таблица 1

Промени в резултатите от изследването на взривната сила надолните крайници на 7-10 годишните ученички („Скок дължина от място с два крака“ см.)

Групи	Възраст	Начало		Край		Прираст %
		X1	S	X1	S	
опитна	7	108,36	2,02	129,66	2,32	19,30
	8	121,81	2,23	140,45	2,87	15,08
	9	131,67	2,80	139,56	3,33	6,89
	10	133,25	3,34	153,05	2,79	15,20
контролна	7	107,22	1,91	118,85	1,83	10,23
	8	118,69	2,04	130,89	2,14	10,17
	9	130,34	2,56	132,45	2,77	2,47
	10	133.94	2,48	144,50	2,62	8,63

Същественото подобрение в опитните групи се дължи на използваните средства, кето доказва необходимостта от промени в подбора на средствата и прилагането на ефективна методика на обучение.

Положителните промени нагледно могат да се проследят на фигура 1.

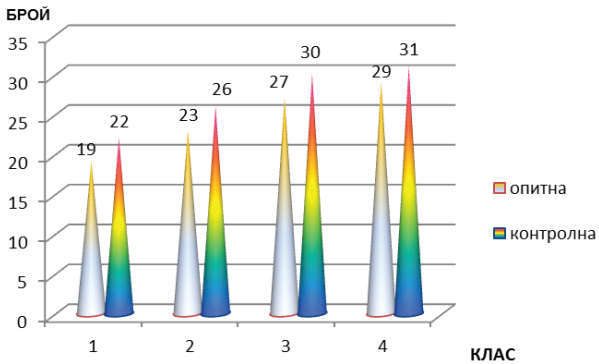


Фиг. 1 Относителен прираст на резултатите от изследването на взривната сила на мускулите на долните крайници при 7-10 годишните момичета

2. Нашите изследвания в края на периода показват, че настъпилите промени в развитието на силата на коремните мускули, обективизирани чрез теста „Изправяне в седеж от тилен лег“сек. , са с обща тенденция към подобряване в изследваната група. Същевременно обаче данните отразени на фиг, 2 показват, че положителните промени не са равностойни. Мускулната сила се е повлияла най-много в опитната група, където средното постижение на 7-10 годишните ученички от опитната група в

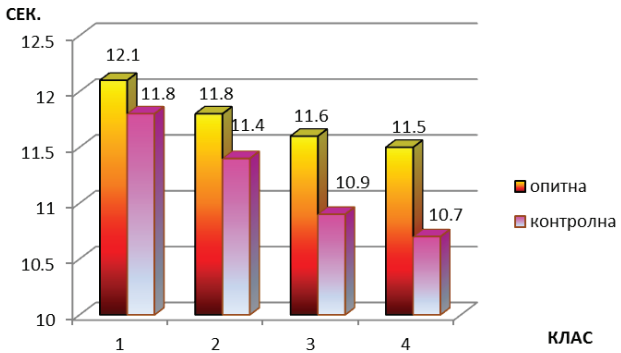
края на изследвания период е както следва: 22, 26, 30, 31 броя, а в контролната е съответно: 19, 23,27,29 броя изпълнени за 30 секунди. За ефекта на средствата ни дава нагледна представа графичното изображение на получените данни от изследваните групи на фигура 2.

Получената посредством теста „Бягане 50 м.“, сек., информация за настъпилите промени на бързината при 7-10 годишните ученички разрива, че естествените възможности на организма за изпълнение на определена физическа работа, за най-кратко време се увеличават до края на изследвания период в по-голяма степен в опитната група. Прирастът на бързината изразен в процент за момичетата от опитната група е както следва: 6,43%; 4,10%; 4,79%; 5,49 %. Данните са статистически достоверни.



Фиг. 2 Сравнителни крайни данни от изследването на силата на коремните мускули на 7-10 годишните ученички

Сравнителните данни от изследването на бързината, получени в края на проучването са графично изобразени на фигура 3.



Фиг. 3 Сравнителни крайни данни от изследването на бързината на 7-10 годишните ученички

При анализа и интерпретирането на резултатите от проведеното изследване установяваме, че както относителният, така и абсолютният прираст на постиженията в опитната група са по-високи в сравнение с тези от контролната група.

Констатираните факти сочат, че правилният подбор на средствата при разработването и прилагането на аеробните комплекси при 7-10 годишните ученички, оказва положителен ефект върху изследваните физически качества.

Радостното настроение в аеробните занимания усилва волевата активност, която се проявява в по-голяма жизнена енергия, повишена инициативност и склонност към разширяване на двигателните актове. Всичко това води до съществени промени в поведението на учениците. Доброто настроение допринася за оживена психомоторика и активиране на всички психични процеси.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Налице са подчертани, чуствителни изменения и висок прираст в развитието на изследваните двигателни качества на учениците от опитната група, в сравнение с тези от контролната. Това се обяснява с прилагането на ефетивни средства, правилно подбрани аеробни упражнения, групирани в комплекси и изпълнявани в урока по физичесо възпитание и спорт.

Комплесният анализ и обобщена оценка на резултатите обуславят необходимостта от прецизно уточняаване на съдържанието на урока и целенасочена работа за развиване на саморегулационните възможности на подрастващите – усъвършенстване на способността за самоконтрол, реална самооценка, критично отношение към изпълнението на двигателните действия, самоорганизация.

Очертава се необходимостта от повишаване ролята на психолого-педагогическата постановка на обучението и съответна възрастово-обусловена рационална организация за оптимизиране на управлението на учебния процес по физическо възпитание и спорт.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Асташенко , О. Гимнастика за ставите и кръвоносните съдове, Паритет, 2009

[2] Джамбазова,Е. С. Ингелска, Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за 3. Клас, Булвест-2000

[3] Костов, К. С. Иванов, Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за 2. Клас, Просвета

[4] Маринов, И. Обща и специална издръжливост у учениците, Теория и методика, 1982.

[5] Марков, Д. Г. Лазаров, Някои проблеми на основните физически качества, 1971.

[6] Светлова , Л. Бодифлекс - енциклопедия на най-ефективните упражнения за отслабване, Хомо футурус, 2011.

[6] Травис Джон, Реджина Райън, Уелнес, Кръгозор, 2011

За контакти:

Д-р Петя Пенева, Катедра “Физичесо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail:penevapetia@abv.bg

Докладът е рецензиран.