

Дарданова Наталья Александровна

канд. пед. наук, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

г. Смоленск, Смоленская область

СТРУКТУРА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ 8–9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье рассматривается разработка структуры секционных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет в условиях средней школы. Цель исследования – оптимизация секционных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет в условиях школы. Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение. Разработанная структура секционных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет с включением восстановительных мероприятий позволяет оптимизировать тренировочный процесс с учетом особенностей вида спорта, возрастных особенностей занимающихся и основных требований к данному виду занятий в условиях школы.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, секционные занятия, девочки 8–9 лет.

Организация и содержание секционных занятий фитнес-аэробикой в условиях средней школы обусловлена несколькими важными факторами. Во-первых, в современном обществе наблюдается рост интереса к здоровому образу жизни и физической активности, что требует адаптации образовательных программ к новым потребностям и ожиданиям [2]. Во-вторых, фитнес-аэробика как вид физической активности способствует не только улучшению физического состояния детей, но и развитию их координации, выносливости и общей моторики [1]. В-третьих, занятия фитнес-аэробикой могут способствовать формированию положительных привычек и установок, связанных с физической активностью, что особенно важно в возрасте 8–9 лет, когда формируются основы здорового образа жизни [3].

Кроме того, структурированные секционные занятия в условиях школы позволяют более эффективно организовать учебный процесс, учитывая специфические особенности и потребности девочек данного возраста [5]. Это включает в себя разработку программ, которые соответствуют возрастным и физиологическим особенностям детей, а также создание условий для их мотивации и вовлеченности в занятия [4].

Цель исследования – оптимизация секционных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет в условиях школы.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, опрос, педагогическое наблюдение.

Исследование проводилось на базе двух школ (МБОУ СОШ №18 г. Новомосковска Тульской области и МБОУ СШ №25 г. Смоленска) в течении первого полугодия 2024 года. Было проанализировано 22 секционных занятия фитнес-аэробикой в МБОУ СОШ №18 г. Новомосковска, проведен опрос тренеров и учителей физической культуры, которые проводят секционные занятия по фитнес-аэробике.

На основании педагогических наблюдений установлено, что наиболее оптимальным является урочная форма проведения секционных занятий. При этом тренеры и учителя рекомендуют не только выделять три составные части занятия с выделением общей направленности всех частей, но и разделять каждую из них на несколько составных частей разной направленности и подбором упражнений. Так, например, тренеры выделяют необходимость разделить подготовительную часть на общую разминку, направленную на подготовку организма в целом к тренировочному занятию, и на стретчинг с использованием упражнений на гибкость в основных суставах и прикладных упражнений.

На основе полученных результатов опроса и педагогических наблюдений была разработана структура занятий фитнес-аэробикой и включала в себя три части: подготовительная, основная и заключительная (таблица 1).

Таблица 1

Общая структура секционных занятия фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет

Часть урока	Направленность и продолжительность	Основные упражнения	Методические указания
Подготовительная	Продолжительность от 5 до 10 минут Подготовка организма девочек к предстоящей нагрузке	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, использование базовых шагов аэробики	Использовать музыкальное сопровождение до 128–134 bpm, что позволяет выполнять движения в среднем темпе с небольшой амплитудой.
	Упражнения на растягивание всех мышечных групп выполняется в течении 3–5 минут	Полуприсед, выпады, наклоны в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Снижение музыкального сопровождения до 110 bpm, что позволяет выполнять упражнения в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	Аэробная часть – продолжительность от 20 до 40 мин		
	Разминка в течении 3–7 минут	Базовые шаги классической аэробики и усложнения движений за счет изменения направления	Музыкальное сопровождение 134 bpm. Разучивание танцевальных «связок» на месте с передвижениями в разных направлениях
	Активный блок в течении 15–20 мин	Танцевальные комбинации шагов классической аэробики и их варианты в сочетании с движениями руками в различных направлениях	Музыкальное сопровождение 134–138 bpm. Соединение 2–4х «связок» в комбинацию, увеличение нагрузки за счет увеличения координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений
	Аэробная «заминка» (2–5 мин)	Базовые шаги аэробики с уменьшающейся амплитудой движений руками	Музыкальное сопровождение 128–132 bpm. Уменьшение амплитуды и темпа движений.
	Силовой блок в течении 10–15 минут	В партере упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины, ног и рук	Музыкальное сопровождение 134–138 bpm. Выполнять 3–5 упражнений по 16 – 32 повторения. Отдых между упражнениями не более 30 секунд. Для индивидуализации и увеличения нагрузки используются амортизаторы, гантели, манжеты и т. д.

Заключительная	Упражнения на восстановление и глубокую растяжку всех мышечных групп в течении 5–7 минут	Различные варианты наклонов в исходном положении лежа на спине и животе, сгибание в суставах нижних конечностей для растягивания мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени	Снижение музыкального сопровождения до 90–110 bpm. В исходном положении лежа или стоя 8–10 упражнений на растягивание всех мышечных групп, выполняя медленно с фиксацией поз и последующим расслаблением
----------------	--	--	--

Опрошенные утверждают, что в стандартную структуру секционного занятия необходимо внедрять раздел восстановительных мероприятий, который позволит сократить процесс адаптации организма занимающихся девочек к нагрузке.

Восстановительные мероприятия были разделены на психолого-педагогические и медико-биологические, использовались для решения поставленных тренером задач в соответствии с этапом подготовки, которые применяются в ходе отдельных тренировочных занятий, а также в интервалах между ними. При этом восстановительные мероприятия применялись комплексно.

К психолого-педагогическим мероприятиям рекомендуем относить соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности; индивидуализация тренировочного процесса; адекватные нагрузки интервалы отдыха; упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания; формирование значимых мотивов; переключение внимания и самоуспокоение. Данный раздел контролируется тренером-преподавателем, записывается в индивидуальный дневник каждой занимающейся.

Медико-биологические мероприятия (рациональный режим дня; гигиенические процедуры; душ: теплый (успокаивающий); контрастный (возбуждающий); различные виды массажа) осуществляют занимающиеся самостоятельно, но тренер анализирует их по записям девочек о проведенных мероприятиях и дает рекомендации по количеству их использования в процессе занятий.

Таким образом, разработана структура секционных занятий фитнес-аэробикой с девочками 8–9 лет позволяющая оптимизировать тренировочный процесс

с учетом особенностей вида спорта, возрастных особенностей занимающихся и основных требований к данному виду занятий в условиях школы.

Список литературы

1. Гуляева Д.М. Воспитание физических качеств средствами фитнес-аэробики на уроках физической культуры / Д.М. Гуляева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVIII международной научно-практической конференции. – Ставрополь, – 2021. – С. 30–32. EDN NTMPDK

2. Кадач Н.Ю. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания в начальной школе / Н.Ю. Кадач // Молодой ученый. – 2020. – №48 (338). – С. 463–465. EDN UJAHIN

3. Поцелуева Г.С. Применение фитнес-аэробики на уроках физической культуры / Г.С. Поцелуева // Кинезиологические практики в образовании и психотерапии: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции / Южный федеральный университет. – Ростов н/Д., 2021. – С. 129–133. EDN BPRFGP

4. Сайкина Е.Г. Фитнес и его роль в модернизации физкультурного образования школьников: монография / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, О.А. Чурганов. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина), 2024. – 227 с. EDN FIIHIVE

5. Ячменева А.О. Фитнес-аэробика как вариативная форма гимнастики в учебном процессе физического воспитания в школе / А.О. Ячменева // Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе: материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием / редколл.: А.И. Вокин, И.И. Плотникова, С.Ф. Марчукова. – Иркутск, 2023. – С. 119–124. EDN TFIDNA