

DOI 10.18372/2786-5487.1.21566

УДК 796.412:796.015.132

Фоменко Олена 

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

lena.fomenko.78@gmail.com

Зернова Вероніка,

здобувач освіти 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізації Фітнес,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

zernovaveronika24@gmail.com

РОЛЬ МЕТОДИКИ «AERO DANCE» У ПОКРАЩЕННІ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

***Анотація.** Стаття розглядає актуальність застосування методики «Aero dance» у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку з метою розвитку координаційних здібностей та підвищення рівня рухової активності. В умовах сучасного зниження рухової активності серед школярів, викликаного збільшенням навчального навантаження, поширенням цифрових технологій та малорухомим способом життя, методика «Aero dance» виступає як ефективний засіб для покращення фізичного розвитку. Метод поєднує елементи аеробіки та танцювальних рухів, що сприяє розвитку координації, рівноваги, відчуття ритму та просторової орієнтації, підвищенню загальної рухової активності учнів, а також позитивно впливає на психоемоційний стан*

і зниження рівня стресу. В результаті дослідження надаються рекомендації щодо впровадження «Aero dance» в освітній процес для покращення координаційних здібностей школярів та стимулювання їх інтересу до фізичної культури.

Ключові слова: *методика «Aero dance», фізичне виховання, координаційні здібності, рухова активність, старший шкільний вік.*

Annotation. *This article examines the relevance of using the Aero Dance method in physical education for senior school-age children to develop coordination skills and increase motor activity. Given the current decline in physical activity among schoolchildren, caused by increased academic workload, the spread of digital technologies, and a sedentary lifestyle, the Aero Dance method is an effective means of improving physical development. This method combines elements of aerobics and dance movements, which promotes coordination, balance, a sense of rhythm, and spatial orientation, increases students' overall motor activity, and has a positive effect on their psycho-emotional state and reduces stress. The study provides recommendations for integrating Aero Dance into the educational process to improve students' coordination skills and stimulate their interest in physical education.*

Key words: *Aero Dance method, physical education, coordination skills, motor activity, senior school age.*

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління набуває особливої актуальності. Недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток, функціональний стан організму та загальний рівень здоров'я школярів.

Особливе місце у структурі фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку посідають координаційні здібності, які визначають ефективність керування рухами, здатність до точного та своєчасного виконання рухових дій, швидку адаптацію до змінних умов діяльності [1].

Традиційні засоби та методи фізичного виховання не завжди відповідають індивідуальним інтересам і потребам сучасних школярів, що зумовлює

необхідність пошуку та впровадження інноваційних форм організації занять фізичною культурою. У цьому контексті особливу увагу привертають танцювально-аеробні напрями, які поєднують фізичне навантаження з емоційною привабливістю та музичним супроводом [3].

Методика «Аеро dance» є сучасним напрямом рухової активності, що базується на поєднанні елементів аеробіки та танцювальних рухів. Її використання сприяє розвитку координації рухів, відчуття ритму, рівноваги, просторової орієнтації, а також підвищенню загального рівня рухової активності [2]. Виконання рухових комбінацій під музичний супровід активізує роботу центральної нервової системи, удосконалює міжм'язову координацію та сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Також методика має позитивний вплив на психоемоційний стан дітей старшого шкільного віку, сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та надати практичні рекомендації щодо застосування методики «Аеро dance» у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку з метою підвищення рівня їх рухової активності та покращення координаційних здібностей.

Для досягнення поставленої мети у курсовій роботі передбачається розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань рухової активності та розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.
2. Визначити вікові особливості розвитку координаційних здібностей у дітей старшого шкільного віку.
3. Охарактеризувати методику «Аеро dance» як засобу підвищення рухової активності і координаційних здібностей старшокласників та обґрунтувати доцільність її застосування у фізичному вихованні школярів.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.

Предметом дослідження є застосування методики «Aero dance» для підвищення рухової активності та координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз літератури з питань рухової активності та розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку, анкетування старшокласників щодо зацікавленості різними видами рухової активності та мотивації до занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Методика «Aero dance» є сучасним підходом до фізичного виховання, який сприяє розвитку координаційних здібностей у дітей старшого шкільного віку. Цей метод поєднує аеробні вправи, танцювальні елементи та різноманітні рухи, що вимагають точності та швидкості, тим самим активізуючи всі основні фізичні якості, зокрема координацію.

Основою методики «Aero dance» є аеробне навантаження, а саме: вправи спрямовані на поліпшення загальної витривалості і розвитку серцево-судинної системи, що є важливим елементом для загального фізичного розвитку учнів.

Важливу роль відіграє використання музичного супроводу під час тренувальних занять. Завдяки ритмічним рухам і переходам між ними, збільшується аеробне навантаження, що позитивно впливає на загальний тонус організму, розвиває координацію рухів.

Методика «Aero dance» сприяє розвитку моторики дітей, точності рухів, а також поліпшує здатність до візуально-просторової орієнтації та часу. Виконання складних танцювальних па та комбінацій рухів, допомагає учням працювати над гнучкістю, швидкістю і точністю виконання та синхронізації рухів. Різноманітні комбінації рухів під музику вимагають від дітей злагодженості, що значно покращує координацію. Тренування на швидкість реакції через виконання динамічних рухів у швидкому темпі дають учням змогу швидше реагувати на зміну ситуації, а спільне виконання рухів під музику розвиває відчуття ритму, що є важливим аспектом координації.

Заняття в групах або парах також сприяють розвитку координації в умовах взаємодії з іншими учасниками, що є важливим компонентом для розвитку соціальних і комунікативних навичок, а також вміння працювати в колективі.

Методика може бути адаптована під рівень фізичної підготовленості кожного учня. Заняття передбачають як загальнорозвиваючі вправи, так і спеціалізовані вправи для дітей з різними фізичними можливостями, що дозволяє кожному учаснику досягати оптимальних результатів.

Висновки. Методика «Aero dance» є ефективним і цікавим засобом для підвищення рухової активності і розвитку координаційних здібностей у дітей старшого шкільного віку. Вона дозволяє не лише покращити фізичну підготовленість, але й формує у дітей важливі навички рухової координації, що можуть бути корисними як у спорті, так і в повсякденному житті.

Список використаних джерел

1. Школа О. М., Жамардїй В. О. Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Сер.: Педагогічні науки*. ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка». 2022. № 3 (351). С. 100-115.

2. Школа О.М., Фоменко О.В., Пелешенко І.М. Physical activity as the main component of human life activity. Enrichment of the pedagogical cluster of educational services : international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2022. P. 506-519. <https://doi.org/10.46489/EOTPCOES-17-28> .

3. Shkola, O., Fomenko, O. Evolution of terminology in the fitness industry: from the classics to the modern. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph* / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv Regional

Council. – Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 804-820.
<https://doi.org/10.46489/EOTIPS-24-27> .