

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ

Д. В. Курадовец,

учитель физической культуры и здоровья второй категории

СШ № 10 г. Пинска

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей образовательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой предлагается в состав традиционно используемых средств включать наиболее популярные среди молодежи системы физических упражнений и виды спорта. Таким новым и достаточно популярным среди девушек средством двигательной активности является аэробика.

В Республике Беларусь преподавание аэробики осуществляется в рамках учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» в вариативном и базовом компоненте, в том числе и на третьей ступени обучения и воспитания.

Анализ научно-методической литературы, в которой рассматриваются проблемы совершенствования физического воспитания, вопросов использования и дифференцирования параметров нагрузки различных программ фитнеса выявил противоречие между социальной потребностью привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ростом популярности аэробики и отсутствием научно обоснованных методик по ее использованию в совокупности с традиционными физическими упражнениями и видами спорта в процессе занятий физической культурой.

Новизна опыта заключается в комбинации элементов известных методик, а также применении специальных средств аэробики с целью формирования положительной мотивации, достижения эффективных результатов в области физической культуры, выявления особенности ее влияния на физические качества, физическое развитие и функциональное состояние систем организма девушек данного возраста.

Современная физическая культура – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом, это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Проблема в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современной девушки. Как увлечь и заинтересовать? Одним из решений является применение в учебном процессе аэробической программы, основу которой составляют базовая и спортивная аэробика. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Аэробика – это система, состоящая из элементов физических упражнений, танца и музыки. Она включает в себя разминку с разогревом мышц, основную часть с беговыми и прыжковыми движениями, с дыхательными упражнениями на восстановление.

Впервые определение «аэробика» появилось в 70-х годах. Его ввел известный американский специалист в области физической культуры доктор Кеннет Куппер. Он открыл профилактический эффект бега трусцой. Долгое время аэробный тренинг так и понимали как бег трусцой. В 1982 г. актриса Джейн Фонда выступила по телевидению с собственным тренировочным комплексом. После этого люди стали относиться к спорту как к идеальному средству для поддержания желаемых параметров фигуры (Приложение 4).

Занятия аэробикой способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряют обмен веществ, помогают избавиться от лишнего веса и приобрести подтянутые формы. В связи со специфическими

целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики: оздоровительная, прикладная, спортивная.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60–90% от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе.

Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя. Кроме того, знать максимальную частоту сердечных сокращений. Значения нормы могут различаться в зависимости от физической подготовки и возраста человека, поэтому для ее определения используется формула максимального пульса: 220 минус количество полных лет, так называемая формула Хаскеля–Фокса. Для шестнадцатилетней девушки это 204 удара в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140–160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Существует способ проверки «тест разговором». Если во время занятий ты можешь продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаешь сбой в дыхании и с трудом способна поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

На занятиях по аэробике использую разнообразные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм. Эти упражнения, в свою очередь, подразделяются на: ходьбу, бег, прыжки; общеразвивающие упражнения (без предмета, с предметом) и элементы хореографии и танца.

Любое занятие подчиняется законам, традиционно сложившимся в физической культуре, и состоит из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей, каждая из которых состоит из нескольких блоков, которые, в свою очередь, подразделяются на комбинации, соединения и элементы. Структура занятия – не некая застывшая схема. Она может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики.

Задача подготовительной части урока – подготовка организма к последующей работе. В процессе разминки повышается температура тела, развиваются сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы организма. Большое значение придаю подготовке опорно-двигательного аппарата. К тому же в этой части учебного занятия осуществляется психологический настрой к предстоящей работе. Темп музыки в подготовительной части не превышает 124–136 ударов/мин. Разминка составляет около 10–15% всего времени занятия. Упражнения, которые я применяю в разминке, воздействуют на большие группы мышц, чтобы температура тела повышалась до 38,5–39°C. Чтобы в дальнейшем избежать травмы, я включаю в программу занятий также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой. При этом исключаю резкие маховые движения, которые могут привести к микротравмам мышц. Очень важны также правильный подбор упражнений и их дозировка.

Слишком большая интенсивность разминки может привести к образованию углекислоты в мышцах, что негативно скажется на дальнейшей тренировке, и девушки при этом могут почувствовать усталость уже после разминки. Слишком малая интенсивность, в свою очередь, может привести к тому, что они не смогут приступить к упражнениям основной части учебного занятия.

Основная часть. Это самая важная часть урока аэробики. Лишь после 20 минут интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена, что способствует снижению веса тела. Темп музыки при занятиях аэробикой составляет в среднем 128–152 уда-

ров/мин., в программах высокой интенсивности – до 160 ударов/мин. Именно кардиоблоки способствуют улучшению деятельности кардиореспираторной системы и уменьшению содержания жирового компонента тела. На протяжении всего кардиоблока ЧСС должна оставаться в пределах 60–80% от максимальной, и именно в этой зоне пульс может слегка повышаться и снижаться, достигая максимальных величин в пиковом блоке.

Заключительная часть урока включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении лежа или сидя на полу (в партере). Данную программу упражнений строю со сбалансированной нагрузкой на все суставы, уделяю особое внимание растягиванию мышц, участвовавших в предыдущей работе: икроножной, камбаловидной, четырехглавой мышцы бедра и мышц – разгибателей бедра.

Не забываю и об упражнениях на расслабление. Движения с расслаблением использую как при действиях руками, туловищем, так и при выполнении наклонов. Продолжительность заключительной части урока составляет около 5–7 минут. Темп музыки спокойный – 90–100 ударов/мин. ЧСС постепенно снижаю до 90–110 ударов/мин.

Для учащихся, временно освобождённых от занятий, и учащихся подготовительной медицинской группы с низкими функциональными показателями использую раздаточный материал, помогающий им овладеть разделом «Основы знаний» и умениями осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность, карточки с заданиями на развитие внимания; предлагается работа с эспандерами, массажными мячами, игра в шашки.

Разработан силовой комплекс и упражнения на растяжку (приложение 5).

Упражнения аэробики отличаются большим числом повторений. Потому каждое отдельное движение должно быть абсолютно безопасным с точки зрения травматизма и отвечать основному требованию: нагружать мышцы, разгружая суставы. При этом «вредность» каждого движения довольно относительна. Речь идет преимущественно об условиях выполнения с большой дозировкой, когда присутствует значительное утомление и ослабевает мышечный

контроль за правильностью выполнения. Однако каждое из запрещенных движений при однократном выполнении, на наш взгляд, может иметь право на существование в общей системе физических упражнений (Приложение 6).

Выводы:

– при проведении уроков необходимо учитывать индивидуальные и возрастные особенности учащегося, активно воздействовать на познавательные способности ребенка, способствовать повышению качества обучения;

– на занятиях важно постоянно использовать хореографические упражнения, что будет способствовать коррекции осанки и формированию гармоничного телосложения. Наряду с чисто хореографическими упражнениями целесообразно использование и танцевальных хореографических упражнений (например, в разминке), что дает возможность научиться легко и непринужденно двигаться под музыку, выполняя при этом сложные в координационном отношении задания;

– для создания психологически комфортных условий на занятиях следует использовать приемы, методы и техники педагогической поддержки.

Наблюдения показывают, что использование технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Литература

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.

2. Барков, В.А. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. – Минск: Тэхналогія, 2001. – 240 с.

3. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 32с.

4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.

5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.

6. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

7. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой аэробике / Е.Б. Мякинченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 39 – 43.

8. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г. К. Селевко. – Москва: Народное образование, 2009. – 255 с.

9. Стрелецкая, Ю.В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Стрелецкая. – СПб., 2007. – 22 с.

Приложение 2

Внешние признаки утомления ребенка на уроках физической культуры

Признаки	Небольшое утомление	Значительное среднее утомление	Резкое сильное утомление
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность покровов
Потливость	Небольшая	Большая	Очень резкая потливость
Дыхание	Учащенное, но ровное	Учащенное дыхание, периодически возникающее через рот	Резкое учащение, поверхностное непрерывное дыхание через рот одышка

Движение	Бодрая походка	Неуравновешенный шаг, покачивание тела	Резкие покачивания тела, появление неkoordinированных движений
Внимание	Хорошее безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Нет никаких жалоб	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку	Жалобы на те же явления, а также на головную боль, жжение в груди, появление тошноты и рвоты

Приложение 4

Виды аэробики

Танцевальная аэробика – аэробика в сочетании с оригинальными движениями различных танцев. Она включает в себя джаз-, фанк-, рок-, латино-брейк-аэробику и другие модные направления. Благодаря аэробным упражнениям поддерживается идеальная фигура, а различные танцевальные элементы помогают освоить современные танцы.

Силовая аэробика – аэробика без танцевальных движений. Она состоит из наклонов и приседаний с использованием мини-штанг, гантелей, отягощений и другого силового оборудования.

Аква-аэробика – занятия аэробикой в воде. Она состоит из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды. Тренировки могут проходить как в мелкой, так и глубокой части бассейна. Комплекс упражнений выполняется в вертикальном положении с использованием различного оборудования: пояс, который удерживает занимающегося на воде, отягощений, закрепляющихся на запястьях и лодыжках, ласт, мячиков, перчаток с

перепонками, обручей, дощечек, эластичных бинтов, небольших весел. Занятия в водной среде позволяют усилить нагрузку на мышцы и одновременно снять ее с суставов ног.

Сайклинг – задорная динамичная тренировка на велосипедах-тренажерах, совмещенная с просмотром видеофильма на большом экране, по которому проплывают, сменяя друг друга, различные пейзажи, заставляя вас увеличивать нагрузку при подъеме в гору, уменьшать ее при спуске и маневрировать всем телом на извилистой дорожке. За одно занятие вы сможете не только сбросить лишний вес, укрепить мышцы рук, ног, ягодиц, живота, но и «побывать» в разных странах, «проехать» по горам и пустыням под бодрую музыку.

Слайд-аэробика – вид аэробики, когда занимающиеся обувают особую обувь, встают на пластиковую дорожку и начинают скользить по ней, выполняя упражнения, напоминающие движения роллера, лыжника или конькобежца.

Фитбол – забавный и абсолютно безопасный вид аэробики с использованием разноцветных надувных мячей разной величины (некоторые достигают в диаметре 1 м), рекомендуется людям с искривлением позвоночника, болезнями суставов, варикозным расширением вен и тем, кому противопоказаны большие нагрузки.

Фитнесс-йога – синтез аэробики и йоги, сочетающей в себе чередование динамических и статических аэробных элементов с дыхательными упражнениями и концентрацией внимания на работе мышц и внутренних органов, характерной для йоги. Фитнесс-йога идеальна для людей, которым нельзя заниматься силовыми видами аэробики.

Тай-бо – вид аэробной тренировки с использованием техники восточных единоборств. Тай-бо позволяет не только достаточно быстро достичь тренировочного эффекта, но и научиться приемам тайского рукопашного боя.

Кик-аэробика – специальная программа с использованием всевозможного аэробного оборудования, которая позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса: общую и силовую выносливость, гибкость мышц, ловкость и координацию движений.

Аэробокс – система, в которую входят приемы различных видов единоборств и элементы аэробики.

Каратэ-аэробика и бокс-аэробика базируются на основных элементах этих видов спорта в комбинации с аэробными упражнениями. На занятиях используются боксерские перчатки, груши, скакалки. Упражнения выполняются в одиночку или в паре и имитируют движения боксера на ринге или каратиста на татами.

Калланетика – это особая система растягивающих упражнений для всех глубоко расположенных групп мышц, рекомендуется людям с искривлением позвоночника, болезнями суставов, варикозным расширением вен и тем, кому противопоказаны большие нагрузки.

Шейпинг. В основе шейпинга лежит калогатия – направление, суть которого – бесконечное движение человека к самосовершенствованию. Шейпинг – это запатентованная система, включающая физическую культуру, правильное питание и хореографию. Благодаря занятиям шейпингом и специальному режиму питания достигаются желаемые параметры фигуры. Хореография работает над правильной координацией движений, красивой осанкой и грациозной походкой. Шейпингом могут заниматься люди разной комплекции, физических возможностей и возрастов. Занятия шейпингом оказывают общеукрепляющее действие на организм в целом, помогает избавиться от лишнего веса, целлюлита и приобрести изящные формы. Шейпинг более ориентирован на повышение физической привлекательности девушек и женщин и менее на улучшение функциональных возможности организма. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела.

Фитнес-тренинг предназначен для достижения сбалансированного состояния оптимального развития физической силы, гибкости, контроля над весом тела, коррекции сердечнососудистых возможностей организма, позитивного физического и психического настроения и способствует коррекции фигуры.

Приложение 5

Силовой комплекс и упражнения на растяжку.

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12–15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы.

Сядьте на скамейку так, чтобы опираться на нее бедрами, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания – 12–15 повторений по три подхода.

Упражнения 3. Растягивание мышц бедер.

Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку, согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со скамейки. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение 4. Скручивание с сопротивлением.

Ложитесь на спину на скамейку так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делаете подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левое плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг.

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы.

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Вы-

полняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног.

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги.

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу. Ложитесь на спину, вытянув ноги. Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу. Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно. Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия. Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости. Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие. Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога – прямая. Упритесь в стенку предплечьями. Голова приклонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы – шеи – спины – таза – прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела. Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Приложение 6

Движения, запрещенные в аэробике

Запрещенные движения в шейном отделе позвоночника:

- резкие наклоны и повороты головы в сторону. Все движения головой выполняются в спокойном темпе, с постоянным мышечным контролем;
- наклон головы назад. Допустимо движение головы назад только до положения «взгляд в потолок»;
- упражнение «плуг» (касание носками пола за головой в стойке на лопатках).

Запрещенные движения в поясничном отделе позвоночника:

- все виды прогибов назад. Упражнения «мост», наклоны назад из любых исходных положений, выведение рук за пределы поля зрения в стороны или вверх, рывки согнутыми руками назад;
- подъем ноги назад из исходного положения стоя или в упоре стоя на коленях (в этом исходном положении допустимо только поднимание ноги назад до уровня горизонтали);
- наклоны вперед прогнувшись на прямых ногах (можно наклоняться в полуприседе). При наклонах вперед необходимо опираться руками о бедра, снижая тем самым нагрузку на межпозвоночные диски поясничного отдела позвоночника;
- поднимание прямых ног из исходного положения лежа на спине. Ноги должны быть полусогнуты, нагрузка на мышцы брюшного пресса обеспечивается за счет большой дозировки. При поднимании ног поясничный отдел позвоночника должен быть прижат к полу;

– поднимание таза в исходном положении лежа на спине согнув ноги. Запрещенные движения в коленных суставах:

– глубокие приседания без опоры руками. Возможно выполнение опускания в упор присев с последующим подниманием;

– острый угол сгибания в коленном суставе при выполнении выпадов. Голень при выпаде должна быть расположена вертикально;

– сед на пятках, сед на пятках ноги врозь, а также опускание на спину в этом положении;

– сгибание голени до касания пяткой ягодицы;

– «Барьерный сед»

– сед на одной ноге, другая согнута назад со сгибанием в коленном суставе;

– хлестообразные махи вперед или в сторону с резким разгибанием маховой ноги;

– скручивание коленей в движениях типа «твист».

Запрещенные движения в плечевых суставах:

– амплитудные быстрые махи руками с отягощениями;

– упражнения на растягивание обоих плечевых суставов до поочередного растягивания каждого плеча.

Запрещенные движения в локтевых суставах:

– резкие, хлестообразные разгибания в локтевых суставах. Все движения должны производиться под постоянным мышечным контролем, с четким исходным и конечным положением.

Запрещенные движения в суставах стопы:

– во время выполнения бега и подскоков нельзя оставлять пятку на весу. Каждое движение завершается полной постановкой пятки на пол. Во избежание ударных воздействий на коленные суставы рекомендуется выполнять все упражнения аэробики в специальной обуви – кроссовках с амортизаторами в районе пятки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА МАСТЕР–КЛАССА

Танцуйте вместе с нами. Танцевальная аэробика

ЦЕЛЬ МАСТЕР-КЛАССА: создать условия для овладения слушателями продуктивными приемами путем прямого и комментированного показа последовательности действий, приемов и форм педагогической деятельности по аэробике.

ЗАДАЧИ:

1. Передать слушателям продуктивные способы организации деятельности учащихся по аэробике.
2. Популяризировать аэробiku как средство формирования здоровьесберегающих компетенций учащихся.
3. Создать условия для повышения уровня информационной, технологической, коммуникативной и рефлексивной компетентности слушателей.
4. Создать условия для самообразования и самосовершенствования каждого слушателя.
5. Создать условия для рефлексии собственного профессионального мастерства всеми участниками мастер-класса.

ОСНАЩЕНИЕ МАСТЕР-КЛАССА:

для слушателей: пакет материалов «Технология занятия по аэробике».

для мастера: магнитофон, медали.

ХОД МАСТЕР-КЛАССА

Слушатели находятся в спортивной форме в учебном классе с зеркалами.

1. Индукция (до 2 минут).

Цель этапа (ожидаемый результат) – создание готовности слушателей к занятию.

Задачи этапа: создать комфортные условия для работы слушателей, мотивировать слушателей на деятельность.

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания
<i>Проводит установочную беседу. Выявляет готовность слушателей к мастер-классу. Сообщает тему мастер-класса.</i>	<i>Слушают мастера,</i>	

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания
<p>Современная фитнес-аэробика – система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы, включающие социальный, духовный, психологический и физический компоненты.</p> <p>Фитнес-аэробика объединяет в себе метод усложнения и метод блоков: перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения, и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по 'квадрату', по кругу, по диагонали). Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску: элементы танцевальной аэробики, хип-хоп аэробики, что позволяет расширить диапазон двигательной активности и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу – понять, насколько подготовлен учащийся, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки</p>	<p><i>делают выбор</i></p> <p><i>Настраиваются на деятельность.</i></p>	

2. Операционно-обучающий этап (до 30 минут).

Цель этапа (ожидаемый результат) – организовать передачу продуктивных способов деятельности путем прямого и комментированного показа последовательности действий, приемов и форм педагогической деятельности по аэробике.

Задачи этапа: создать условия для усвоения слушателями основных понятий, принципов, способствующих деятельности учащихся в аэробике.

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания (оборудование, учебные материалы)

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания (оборудование, учебные материалы)
<p><i>Организует работу по усвоению основных понятий, принципов, движения.</i> <i>Организует работу с пакетом материалов «Синтез искусств».</i> В программу занятия входит: 1. Разминка и стретчинг (упражнения на растягивание). 2. Основной блок (танцевальная аэробика, силовая тренировка). 3. Постстретчинг (упражнения на растягивание и расслабление после силовой тренировки). Насколько подготовлен воспитанник, на каком уровне его техника, насколько он чувствует темп и ритм музыки. Подготовительная часть. Основная часть разминки и стретчинг – разогрев мышц и некоторое увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС). 1. Разминка При разминке воспитанники выполняют легкую нагрузку. Большое значение имеют упражнения на растягивание. Например, наклоны головы корпуса, упражнения на разогревания рук, ног. Уделяется внимание базовым движениям без поворотов и прыжков. Движения простые и повторяются несколько раз. Основная часть. Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Продолжительность основной части от 10 до 15 минут. а) Разучивание базовых элементов. Варианты ходьбы с движениями рук. Шаги: приставной, переменный, открытый, скрестный, треугольник вперед, треугольник назад. Прыжок со сменой ног – маятник. Прыжок ноги врозь – ноги вместе. Поворот вправо – влево (выполнять в среднем темпе). б) Аэробный пик. Танцевальные комбинации из базовых шагов аэробики и хип-хоп аэробики осуществляется под громкую музыку с максимальной отдачей: сначала несколько раз танцевальное движение выполняется медленно (в полтемпа, а потом быстро). Активное взаимодействие с музыкой (экспрессия, интерпретация ритмического рисунка и характера музыкального</p>	<p><i>Слушают мастера.</i> <i>Повторяют за мастером движения</i></p>	

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания (оборудование, учебные материалы)
<p>сопровождения в стиле хип-хоп. Использование базовых шагов аэробики. Движения ног: 1. базовый шаг (1–4) И. л.: ноги вместе выполняется шаг правой ногой вперед («1», далее левая нога приставляется к правой («2»). На счёт «3» и «4» возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, шаг заканчивается возвращением в исходное положение. 2. захлест, загиб (1–2) И. п.: ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт тяжесть тела переносится на правую ногу (колени при этом чуть согнуто) («1»), На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка коснулась к ягодице. 3. скрестный шаг (1–4) В дословном переводе с английского языка, этот шаг означает «виноградная лоза». И. п.: ноги вместе на счёт «1» выполняется шаг правой в сторону (вправо, затем – шаг левой ногой скрестно(сзади) правой («2»), Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). левая нога приставляется к правой («4»), 4. бег Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бег на месте с захлестом голени назад. 5. прыжок ноги врозь – ноги вместе(Т–2] И. п.: ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении – ноги врозь!на ширине плеч 1». необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются. Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение</p>		

3. Моделирование (до 10 минут).

Цель этапа (ожидаемый результат) – обеспечить конструирование слушателями заданий для разминки.

Задачи этапа: организовать самостоятельную работу слушателей по разработке элементов обучающей программы, создать условия для обсуждения авторских моделей элементов программы.

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания (оборудование, учебные материалы)
<p><i>Организует деятельность слушателей по разработке элемента упражнений.</i></p> <p><i>Консультирует слушателей.</i></p> <p><i>Организует обсуждение выполненных заданий.</i></p>	<p><i>Самостоятельно разрабатывают задания. Участвуют в обсуждении.</i></p>	<p><i>Пакет материалов «Технология занятия по аэробике»</i></p>

4. Рефлексия слушателей по мастер-классу (до 5 минут).

Цель этапа (ожидаемый результат) – обеспечить самооценку слушателями деятельности.

Задачи этапа: создать условия для самоанализа и самооценки слушателями организации деятельности учащихся по аэробике.

Деятельность мастера	Деятельность слушателей	Примечания (оборудование, учебные материалы)
<p><i>Организует обращение слушателей к своему внутреннему плану.</i></p> <p><i>На сегодняшний день большинство людей уделяют мало внимания творчеству. Кое-кто предпринимает минимальные шаги в направлении развития творчества и пребывает в самодовольной уверенности, что этого вполне достаточно. Пока творчество воспринимается как роскошь и нечто второстепенное. Однако будущее принадлежит тем, кто вовремя поймет и оценит его значение.</i></p>	<p><i>Осуществляют рефлексия.</i></p>	<p><i>Медали «Королева фитнеса», «Король фитнеса»</i></p>

Литература

- 1.** Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг Радуга, 2005. – 208 с.
- 2.** Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. – М.: ООО Франтэра, 2003. – 175 с.