Особенности и методы проведения уроков аэробики с оздоровительной направленностью в среднем и старше звене в соответствии с требованиями ФГОС.

Если физическая культура просто важна для взрослого человека, то для детей всех возрастов она жизненно необходима.

Учитывая современный подход к уроку физической культуры, мы формируем у учащихся современный подход к уроку, личностный интерес к процессу обучения. Ребенок может планировать пути достижения цели, ставить познавательные задачи, совместно с учителем делать выводы, оценивать свою работу, получать новые знания, вести диалог.

На мой взгляд, ученик может полностью раскрыть свои способности на уроках оздоровительной аэробики при правильном его построении.

Для проведения таких уроков представляю методический материал, который может быть полезен.

Классификация аэробики.

В связи со специфичными целями и задачами в соответствии с требованиями стандарта, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию:

- оздоровительная аэробика

- прикладная

- спортивная

*Оздоровительная аэробика*- одно из главных направлений на уроках физической культуры. Здесь используются элементы физических упражнений и танца. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока. Это может быть:

- программа без предметов, приспособлений высокой и низкой интенсивности;

- программа с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степами, фитболами и др);

- программы смешанного типа ( його - аэробика, каратебика, аэробоксинг).

*Спортивная аэробика -* здесь ученики выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетание ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействий между партнерами (при работе в смешанных парах, тройках и группах). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности. Элементы спортивной аэробики больше подходят для проведения уроков в старшем звене.

*Прикладная аэробика* - получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов различных видов спорта, лечебной физкультуре, физкультминутках и в различных рекреационных мероприятиях.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения заключается в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный учитель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три типа педагогических задач( воспитательные, оздоровительные и образовательные).

Объем средств(содержание и виды движений), используемых для решения этих задач, зависит от основной цели урока и контингента занимающихся..

Для деятельности учителя характерны два типа программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В **свободном методе** конструирование программ происходит во время урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинация простейших шагов, повторения во время танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, метод обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем занятии могут различаться.

В **структурном методе** конструирование программ осуществляется с использованием специально подготовленных хореографических комбинаций, состоящих из сочетаний различных, а так же повторяющихся в соединении упражнений в определенном порядке, с частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным с сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяют часть определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

Свободный метод конструирования оздоровительных комплексов для проведения уроков аэробики более интересен для учеников, так как включает в себя элемент неожиданности. В то же время, преимуществом занятий проводимых на основе структурной программы является то, что после разучивания упражнений ученики уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот способ проведения дает возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Несмотря на разные подходы к составлению различных оздоровительных программ, общепризнанным является урок, в котором выделяется три части: подготовительная, основная и заключительная.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

*В подготовительной части* урока для формирования интереса к занятию используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС);

2. Увеличение температуры тела;

3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и притока крови к мышцам;

4. Увеличение подвижности в суставах.

*В основной части урока* необходимо включать регулятивную деятельность, чтобы добиться определенного результата:

1. Увеличение ЧСС до уровня "целевой зоны";

2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной);

3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части* урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме;

2. Понизить ЧСС до уровня близкого к исходному;

Здесь мы решаем коммуникативные задачи урока (итоги работы, выставление оценок).

*Рассмотрим наиболее типичную схему урока оздоровительной аэробики.*

Общая структура урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Направленность | Содержание раздела | Основные упражнения |
| Подготовительная | Разминка 5-7 минут | 1. Локальные (изолированные) движения частями теля | Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой |
| 2. Совмещение движений для обширных мышечных групп | Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте с перемещением в сочетании с движениями руками |
| 3. Упражнения на гибкость | Растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы |
| Основная | Аэробная  15-20 минут | 1. Аэробная разминка3-5 минут | Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками |
| 2. "Аэробный пик" 7-10 минут | Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук |
| 3. Аэробная "заминка" 2-3 минуты | Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук |
| Заключительная | Снижение нагрузки, "первая заминка", до 3 минут | Упражнения для всего теля | Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой о бедра |
| Упражнения на силу ("калистеника")  5-7 минут | 1. Упражнения для мышц туловища | В положении лежа -упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины |
| 2. Упражнения для мышц бедра | В положении лежа - упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра |
| 3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | Варианты сгибания и разгибания рук в  различных исходных положениях |
| Снижение нагрузки "вторая заминка" 2-3 минуты | Упражнения на гибкость ("глубокий стретч"), общая заминка | Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук, плечевого пояса |

Представленная общая структура урока аэробики может иметь различие в содержании и длительности как отдельных фрагментов, так и всего занятия, в отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений, удлиняться аэробная часть.

Выделяются следующие разделы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип урока | Части урока | Продолжительность(мин) |
| Обучающий | Разминка  Стретчинг  Аэробная  Заминка | 3-5  3-5  12-25  2-5 |
| Силовой | Разминка  Стретчинг  Калистетика  Заминка | 2-5  3-4  15-20  2-5 |
| Ударный | Разминка  Стретчинг  Аэробная  "Пиковая" аэробная  Заминка | 2-5  3-4  10-15  10-15  2-5 |
| Танцевально-разогревающий | Разминка  Танцевальный  Заминка | 2-5  7-12  2-5 |

Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (самостоятельное выполнение задания под руководством учителя) или круговым способом (выполнение упражнений на "станциях" с различной направленностью в составе небольшой группы).

*Основные методы, используемые при проведении уроков аэробики.*

Для поддержания интереса к урокам аэробики учителю необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении таких уроков широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

К ни м относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации

2. Метод усложнений

3. Метод сходства

4. Метод блоков

5. Метод "Калифорнийский стиль"

Рассмотри особенности этих методов.

**Метод музыкальной интерпретации** широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструирование конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является размер 2/4 или 4/4. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенным движением (хлопки, прыжки, притопы).

**Метод усложнения** так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается с упражнение, содержащее движения одной частью тела(например, один из вариантов аэробного шага - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1 упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте , приставить левую в исходное положение. 2 упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

- изменение ритма движения (например: вариант ходьбы:"1"-шаг правой, "2"-шаг левой,"3-4"-шаг правой). Для того, чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро-быстро- медленно";

- добавление новых движений в ранее изученные комбинации(например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

- изменять технику выполнения движения(например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

- изменять амплитуды движения;

- сначала разучить упражнения по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

**Метод сходства** используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед или назад)

**Метод блоков** проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторятся несколько раз(2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение №1,2,3,4 и др.). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте или в него можно вносить изменения(варьировать порядок упражнений: 1,3,2,4 или 3,1,4,2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельного упражнения, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

**Метод "Калифорнийский стиль"** фактически является комплексным проявлением требованием к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем, основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещениями в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали).

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет преподаватель, тем качественнее будет его работа. При подготовке к урокам, необходимо заранее планировать физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время проведения занятия. Учитель должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определить признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений.

Учитывая современный подход в соответствии с требованиями ФГОС использование этих методов, дает возможность разнообразить свои уроки, проводить их более полно и красочно. На уроках аэробики учитывается интерес учащихся, их способность к проявлению деловой и творческой активности, сотрудничеству, формируется умение выделять основные цели, обсуждать работу на уроке, оценивать свою деятельность. Совместно с учителем делать выводы - что же такое "Аэробика" и как она влияет на организм.

Желаю успехов! А.В. Филина