



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

---

**Г. М. Шакамалов**

## **СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**Учебно-методическое пособие**

**Челябинск**

**2020**

**УДК 796. (07) (021)**  
**ББК 75.14 я 73**  
**О-64**

Шакамалов Г.М. Сложнокоординационные виды спорта : учебно-методическое пособие. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 91 с.

В учебном пособии сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы организации и методики проведения занятий в сложнокоординационных видах спорта, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал. Кроме этого в пособии раскрываются организационные формы и методика обучения элементам аэробики в школе, особенности оздоровительной аэробики, методы, приемы, принципы и последовательность обучения базовым видам аэробики.

Особое внимание уделено аэробике для детей младшего школьного возраста, где предусмотрены методика тренировки оздоровительной аэробики и игровые программы.

Пособие адресовано специалистам физической культуры, студентам и аспирантам физкультурных образовательных учреждений.

**Рецензенты:**

**Жабakov В.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

**Макаренко В.Г.** доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

© Шакамалов Г.М. 2020.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2020.

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе создавшаяся острая конкуренция в сложнокоординационных видах спорта является предпосылкой для внесения изменений в правила соревнований и как следствие значительной корректировкой программ спортсменов, что неизбежно приводит к значительному росту сложности элементов техники и качества их исполнения. Ввиду этого спортивная подготовка все более расширяет свои объемы и интенсивность, начинаясь во все более раннем возрасте, что обуславливает увеличение вероятности перегрузок, чрезмерных функциональных напряжений организма, которые приводят к возникновению состояния переутомления, перетренированности и даже срыва адаптации.

В этой связи повышается значимость физиологического обоснования механизмов адаптации организма к экстремальным условиям тренировочной и соревновательной деятельности, а также особенностей влияния специфической мышечной работы на функциональное состояние спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

Ядро данной группы видов спорта составляют такие наиболее распространенные и изученные спортивные специализации, как спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, а также относительно молодой и динамично развивающийся вид спорта – фитнес-аэробика, синтезирующий в себе элементы базовой и ритмической гимнастики, современных танцев.

Изучение показателей функционального состояния организма спортсменов сложнокоординационных видов спорта с учетом специфики построения тренировочной и соревновательной деятельности, а также адаптивных изменений, возникающих при их систематическом воздействии, представляется весьма интересной проблемой. Особенность сложнокоординационных видов спорта заключается в относительно невысокой удельной энергоёмкости тренировочной и соревновательной работы, которая связана с ациклической структурой однократных упражнений, с большой долей статических усилий и малой долей глобальной динамической работы в общем её объёме, а также с

кратковременностью рабочих периодов, разделённых большими интервалами отдыха.

Невысокие аэробные и анаэробные возможности организма спортсменов провоцируют резкое снижение физической работоспособности, препятствуя наращиванию объемов тренировочных нагрузок и нарушая течение восстановительных процессов. Негативное влияние углубленных и узкоспециализированных нагрузок может проявляться в виде различных функциональных отклонений в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов [4].

Таким образом, все вышеперечисленные особенности специфической мышечной деятельности, характерные для группы сложнокоординационных видов спорта, подтверждают актуальность и необходимость анализа и обобщения результатов исследований в области физиологического обоснования данной группы видов спорта с целью систематизации представлений о более эффективных механизмах управления тренировочным процессом и прогнозирования высоких спортивных достижений.

## Глава 1. СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА



К числу сложнокоординационных видов спорта относятся спортивная и художественная гимнастика, акробатика, аэробика, прыжки в воду, фигурное катание и др. При отборе в эти виды спорта следует учитывать следующие факторы: морфологические особенности

организма, спортивно-техническое мастерство, общую и специальную физическую подготовленность, психологические особенности спортсмена.

Так, гимнасты высокого класса обоего пола принадлежат к лицам среднего роста, с большим относительным весом тела и преимущественным развитием мускулатуры верхнего плечевого пояса. Установлена консервативность относительной мышечной силы и гибкости, их высокая прогностическая значимость при отборе детей для занятий спортивной гимнастикой [6].

Высокие достижения гимнастов в значительной мере обусловлены относительными силовыми показателями следующих мышечных групп: сгибателей и разгибателей бедра, голени, стопы, разгибателей плеча, предплечья. На спортивный результат в гимнастике влияют абсолютная и относительная статическая выносливость сгибателей и разгибателей туловища, сгибателей голени и разгибателей бедра.

Большое значение для успеха в сложнокоординационных видах спорта имеет высокий уровень развития координационных способностей и ловкости в целом.

Как отмечает Л. А. Карпенко, выявление спортивного таланта в художественной гимнастике - это длительный, сложный и трудный процесс, так как все больше возрастают требования к морфо- типу, двигательным способностям, техническому совершенству, выразительности и артистизму гимнасток высшего звена [6].

## **1.1. НАЧАЛЬНЫЙ ОТБОР В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА (на примере художественной и спортивной гимнастики)**

В содержание *начального отбора* в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- 1) оценка состояния здоровья и функциональных возможностей претенденток;
- 2) оценка внешних данных гимнасток и их перспектив;
- 3) оценка физических способностей - их уровня, темпа прироста и перспектив развития;
- 4) оценка технических перспектив - скорости и качества освоения технических умений и навыков;
- 5) мотивационно-волевые особенности - стремление к высоким достижениям, самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.;
- 6) специфические способности - пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Внешние данные на этапе начального отбора оценивает тренер, отвечающий за набор, на этапе специализированного отбора - педагогический совет школы, а в последующем - тренеры сборных команд.

Точных критериев в этом вопросе нет, но некоторые рекомендации возможны:

1. Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астеничного типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шеей, удлинённой формой мышц, без излишних жировых отложений.

2. Хорошо, если у ребенка пропорциональная фигура и привлекательное лицо, но следует учитывать, что пропорции фигуры у ребенка не такие, как у взрослых, и «гадкий утенок» может превратиться в лебедя, а «куколка» - разочаровать.

Физические и технические перспективы гимнасток на этапе начального отбора опытный тренер определяет путем простого визуального наблюдения, молодой тренер может воспользоваться тестами, предлагаемыми специалистами [9].

## **1.2. ЭТАП СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ОТБОРА**

На этапе *специализированного отбора* необходим комплексный педагогический контроль, включающий оценку:

- морфологических (внешних) данных;
- физической подготовленности;
- хореографической подготовленности;
- технической подготовленности;
- содержания и композиции соревновательных программ;
- функциональной подготовленности;
- мотивационно-волевых особенностей.

Проводить комплексные обследования можно на всех уровнях, начиная с учебно-тренировочной группы, далее на уровне школы, города, края, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень [1].

Кроме того, целесообразно собрать о перспективных гимнастках информацию:

- о состоянии здоровья и уровне физического развития;
- свойствах нервной системы;
- способностях к освоению спортивной техники и тактики;
- способностях к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соревновательном опыте;
- способности самореализовываться в экстремальных условиях крупных соревнований.

В число критериев *отбора гимнасток в сборные команды* целесообразно включить следующие показатели:

- спортивные результаты последних соревнований;
- соответствие содержания соревновательных программ современным требованиям;
- состояние здоровья;
- уровень функциональной готовности;
- соревновательную надежность;
- личностные особенности взаимоотношений;
- тактику спортивной перспективы.

## Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗОК



Физические параметры тренировочной работы характеризуют «внешнюю» нагрузку. Информация о внешней нагрузке представляется необходимой в следующих отношениях.

Во-первых, её сопоставление с «внутренней» нагрузкой (характеристика функциональных сдвигов, вызываемых тренировочной работой) позволяет оценивать уровень функциональной подготовленности спортсмена. Во-вторых, без информации о параметрах «внешней» нагрузки невозможно обоснованное и эффективное планирование и корректирование тренировочного процесса.

К основным параметрам тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта относятся объём работы, её интенсивность и качество, плотность тренировки.

Определение объёма и интенсивности тренировочной работы в сложнокоординационных видах спорта представляет значительную трудность. Причиной тому является специфика гимнастических движений, связанных с перемещением в пространстве и во времени частей тела и всего тела гимнастки на различных снарядах или с различными предметами, дискретный характер работы, вариативность интервалов отдыха и т.п.

Объём работы в гимнастике выражается суммарным временем работы, количеством выполненных элементов, подходов. Они отражают не только внешнюю сторону тренировочной нагрузки, но и её связь с внутренней - физиологической - нагрузкой, позволяя характеризовать направленность тренировочной работы (анаэробно-аэробный или анаэробный режим тренировки). При этом целесообразно



учитывать элементы только среднего, высокого и сверхвысокого уровня сложности, не принимая во внимание более легкие упражнения, не вызывающие функционального напряжения организма [2].

Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки – количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу (доля работы, выполняемой по комбинациям, от общего количества элементов). Об интенсивности можно также судить по среднему за всю тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов за всю тренировку.

При характеристике нагрузки в гимнастике следует также учитывать продолжительность учебно-тренировочного занятия. Этот показатель дополняет сведения об объеме и интенсивности тренировочной работы. Кроме того, имеет значение координационная сложность тренировочной нагрузки, т.к. большая доля сложнокоординационной нагрузки быстро утомляет спортсмена, отсутствие же ее ведет к снижению координационных способностей.

Качество работы на тренировке оценивается процентным отношением удачных подходов к общему числу подходов на тренировке.

О плотности тренировки судят по так-называемому «коэффициенту интенсивности», который измеряется средним количеством элементов, выполнявшихся за одну минуту тренировочного времени.

При планировании тренировочных режимов в гимнастике необходимо учитывать тип высшей нервной деятельности спортсменки. Гимнастки, отличающиеся большой силой нервных процессов, хорошо переносят большие по объему нагрузки; их тренировки отличаются высокой плотностью, увеличением количества соревновательных физических упражнений и полных комбинаций. Однако спортсменки, имеющие слабую нервную систему, на тренировках выполняют работу меньшей интенсивности с большими интервалами отдыха между подходами, в результате чего увеличивается общая продолжительность тренировочных занятий [9].

Правильность варьирования нагрузок приобретает особое значение в соревновательном периоде, т.к. результат

выступления на соревнованиях – критерий эффективности подготовки гимнастов. В связи с тем, что в этом периоде у спортсменов может быть несколько стартов, необходимо учитывать волнообразность нагрузки в микроциклах (от соревнования к соревнованию).

Продолжительность соревновательного цикла и отдельных его этапов может быть различной (от одного до трёх месяцев весь цикл). Основной вид физической нагрузки в этих условиях – непосредственно упражнения в видах многоборья. Условия тренировки должны быть приближены к условиям проведения соревнований. Это достигается применением модельных тренировок в макроцикле, повышением интенсивности тренировочных нагрузок в одном занятии по сравнению с подготовительным периодом, проведением тренировки во всех видах многоборья по комбинациям. Для обеспечения высокого уровня работоспособности целесообразно применять средства общего воздействия и четко планировать активный отдых.

## **2.1. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

На динамику тренировочных нагрузок гимнасток-художниц в соревновательном периоде главенствующее влияние оказывает календарь соревнований, а именно сроки ответственных состязаний. В предсоревновательном мезоцикле отмечается наибольший объём тренировочной работы, к соревнованиям он снижается.

Помимо динамики нагрузки в мезоструктуре, важное значение имеет динамика тренировочных нагрузок в микроцикле, которая складывается из разных по характеру занятий: больших по объёму и интенсивности и разгрузочных. Повышенной нагрузкой характеризуется второй, пятый и шестой дни микроцикла, разгрузочным является четвертый день. При этом объём и интенсивность тренировочных нагрузок по сравнению с соревновательными возрастают в 2 раза для гимнасток 11-12 лет, и в 3 раза - для гимнасток 13-14 лет.

На структуру микроциклов существенное влияние оказывают индивидуальные особенности реакций на

тренировочные нагрузки, а также биоритмические колебания функционального состояния организма гимнасток.

В связи с этим строгая индивидуализация тренировочного процесса является одним из основных принципов эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в гимнастике [7].

Для более эффективного планирования тренировочной работы необходимо учитывать не только структуру и показатели «внешней» нагрузки, но и её связь с внутренней «физиологической» нагрузкой. В данном случае пульсометрический контроль тренировочных занятий позволяет оценить интенсивность и характер выполняемой работы, которая в свою очередь, видоизменяется в связи со спортивной периодизацией.

Исследования динамики частоты пульса в тренировочных занятиях гимнасток-художниц высокой квалификации показали, что в подготовительном периоде, когда спортсменки осваивают технику, работая на первом этапе подготовки упражнения в основном над выполнением связок и элементов, а затем больше внимания уделяя связкам, меньше – элементам, средняя ЧСС составляла 147-153 уд/мин. При этом гимнастки работали главным образом на первом этапе при пульсе 120-130 уд/мин, а на втором – 140-160 уд/мин. Это нагрузка умеренной интенсивности, большого объёма, аэробного характера.

Соревновательный период характеризуется выполнением комбинаций в целом (2-3 в каждом виде многоборья), связок и отдельных элементов. Средний пульс на данном (третьем) этапе составлял 159 уд/мин, увеличивалось время работы при пульсе 150-170 уд/мин и 180 уд/мин, что требовало активации анаэробных процессов. Это нагрузка интенсивная, большого объёма, аэробно-анаэробного характера.

Непосредственно в период подготовки к соревнованиям (четвертый этап) гимнастки, согласно проведенным наблюдениям выполняли комбинации (до 6-7 в каждом виде многоборья), а также отрабатывали отдельные наиболее сложные элементы, соединения. Средний пульс на данном этапе составлял 151 уд/мин, вновь возрастало время работы при ЧСС 120-140 уд/мин и 180 уд/мин и более (около 20% всего времени тренировки в виде многоборья гимнастки работали при пульсе

близком к максимальному или предельно возможном). ЧСС 120-140 уд/мин наблюдалась в интервалах отдыха при выполнении целых комбинаций и во время отработки отдельных элементов. При выполнении упражнений обязательной программы уже через 20-30 сек. ЧСС достигала 180-192 уд/мин и удерживалась на этом уровне до конца работы и в первые секунды восстановительного периода. Таким образом, тренировочная нагрузка, характерная для четвертого этапа подготовки упражнения, отличается высокой интенсивностью, средним объемом, анаэробной направленностью. Данные исследования показали, что показатели частоты пульса претерпевают существенные изменения в зависимости от периода спортивной тренировки. Нагрузки в подготовительном периоде отличаются от нагрузок соревновательного более низкими показателями среднего пульса и меньшим временем работы на высоких пульсовых частотах [2].

Большая часть тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной гимнастике выполняется в анаэробном режиме. Сразу после выполнения вольных упражнений ЧСС может достигать более 200 уд/мин, а после работы на снарядах - находиться в диапазоне от 168 до 194 уд/мин. высокая ЧСС может удерживать до полутора минут, в паузах между подходами она составляет около 120 уд/мин.

Интересны результаты пульсометрического контроля тренировочных занятий спортсменов специализации фитнес-аэробика в период учебно-тренировочных сборов под руководством высококвалифицированных тренеров.

Анализ показал, что интенсивность применяемых упражнений и структура тренировочного занятия обеспечивают планомерный прирост ЧСС от уровня покоя и последующее её поддержание в диапазоне от 120 до 160 уд/мин в основной части и снижение до значений 80 – 110 уд/мин в заключительной части тренировки.

### Глава 3. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ



Упражнения, направленные на развитие координации движений, вряд ли понадобятся основной массе обывателей тренажерных залов, как и большей части людей.

Актуальны они для спортсменов некоторых видов спорта и людей, чья профессия требует высокого уровня этого навыка, например, оперативникам специальных подразделений. Кстати, координация оказывает влияние на умственное развитие.

#### **Что такое координация?**

Координация – это способность выполнять определенную двигательную задачу посредством взаимодействия мышц, реакции, концентрации внимания, техники выполнения движения, а также прогнозирование дальнейших действий. Например, ловля какого-то предмета, падающего со стола, налету, задействует все перечисленные способности человека.

#### **Виды координации**

Существуют такие виды координации, как:

**Межмышечная координация** – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность мышц-синергистов и антагонистов, сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью.

**Внутримышечная координация** – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.

## **Координационные способности**

**Способность к быстрому реагированию. Ловкость** – это умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность. Например, расчет силы при ударе ракеткой или броске мяча.

**Равновесие и ритмическая способность. Удержание баланса.**

**Пространственное ориентирование** — этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве. Например, при ловле теннисного мяча человек обязательно должен зрительно фиксировать предмет (мяч), приближающийся к нему для того, чтобы его поймать. При развитии «чувства времени» и «чувства пространства» он может поймать мяч «не глядя», то есть не фиксировать зрительное внимание на мяче. В очередной раз отличным примером будут элементы ловли или передачи мяча игроками в американском футболе, когда мяч передается посредством броска игроку, который не фокусирует взгляд на мяче, а концентрирует внимание и зрительный контакт, например, на защитнике противоположной команды. В американском футболе, хоккее, баскетболе и соккере такой вид координации – частое явление. Еще хорошим примером следует назвать настольный и большой теннис. [3].

### **Кому необходимо развивать координацию движений?**

Кроме спортсменов, этот навык или способность нужен абсолютно всем, ведь от нее зависит осуществление всех движений человека. Как говорилось в начале статьи, координация движений – важный навык, который должен быть развит в достаточной степени у всех, но некоторые люди нуждаются в превосходном уровне этой двигательной функции. Например, танцорам без развитой координации просто ничего не светит. Атлетам любых видов единоборств, легкой атлетики, всех игровых видов спорта, даже в автоспорте координация играет важную роль. Кстати, работа вестибулярного аппарата тоже является одной из составляющих координации. Парусный спорт – это то ремесло, в котором координация порой возглавляет человеческие способности.

## **Как развить координацию движений?**

Координацию можно развить тренировками. Существуют разные методы развития координации движений. Самый базовый метод – это многократное повторение движений. Еще одним способом является выполнение движений с низкой скоростью и с минимальной нагрузкой.

Координацию также можно развивать путем добавлений новых движений, которые будут непривычными для человека. В тренировочном процессе сложность координационных упражнений следует постепенно увеличивать. Повышать требования к точности и согласованности мышления.

Высокая эффективность тренинга обеспечивается быстрой сменой положения, например, ускорение (бег) с положения стоя на коленях, или такое упражнение, как «head to head», активно применяющееся в американском футболе, в котором два атлета ложатся на землю голова к голове к линии разграничения, после чего тренер внезапно бросает мяч одному из них, и спортсмен, завладевший мячом, должен как можно быстрее пересечь линию. Для этого ему нужно поймать мяч не глядя, без фиксации внимания и взгляда на мяче, сменить положение лежа на вертикальное и, минуя оппонента, пересечь линию. На самом деле, выполняется это упражнение молниеносно.

Еще одним методом развития координации является изменение скорости движения или темпа. Для этого нужно ввести в тренировочный процесс ритмические комбинации. Еще один отличный пример – это прохождение маршрутов ресиверов принимающих в американском футболе, для которых характерны мгновенные остановки, смена направления движения и ускорения [9].

Также смена способов выполнения упражнений может помочь в развитии координации движений. Например, прыжки на скакалке не на двух ногах, а на одной. Броски мяча в горизонтальном положении и многое другое. Также весьма эффективный способ развить координацию – это занятие с инвентарем неэргономической формы, например, выпады с сэндбэгом вместо гантелей, или приседание на балансирующей платформе. Выполнение упражнений с партнером или несколькими участниками тоже развивает координацию. В паре

можно выполнять прыжки, повороты, наклоны, приседы и подъемы.

### **Рекомендации по развитию координации движений**

Тренировка координации движений – процесс медленный и сложный, поэтому не стоит ждать быстрого результата и сразу выполнять сложные элементы. Лучшим вариантом будут регулярные занятия по двадцать-сорок минут в день. Эти упражнения никак не сказываются на других тренировках, например, силовых. Всегда выполняйте комплекс из разных упражнений, которые должны регулярно меняться.



## Глава 4. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки.

Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий по сложнокоординационным видам спорта ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить занятие по определенной методике.

### 4.1. МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

#### Методы обучения

1. *Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения.* Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений.*

#### 4. *Метод музыкальной интерпретации:*

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. - на акцентированные сильные доли такта).

- Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод «Бейс-хореографии».* Нацелена на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих в классе, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. *Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

### **Приемы обучения**

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть педагога и себя в зеркало.

2. Обучение:

- оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;

- показ - на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность урока), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации - педагог выполняет спиной к занимающимся;

- совместные показ и объяснение - показ движения, одновременно называя его, комментируя.

### 3. Непосредственное проведение упражнений:

- симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);

- для управления группой используют символы принятые в сложнокоординационных видах спорта;

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

## **Специфические принципы обучения**

### 1. *Соответствие педагогических воздействий.*

Этот принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающее в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей.

### 2. *Развивающий эффект.*

Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий - планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

### 3. *Вариативность.*

Необходимость выполнения двух основных методических требований:

- содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться;

- условия решения двигательных задач обязаны стимулировать школьников на достижение максимального результата.

Указанная методика проведения занятий в сложнокоординационных видах спорта лежит в основе физического воспитания школьников.

## **4.2. СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

В среднем школьном возрасте большая роль по-прежнему отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной самостоятельности, как в младшем школьном возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта.

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических КС. Кроме того, в зависимости от методической направленности, этими упражнениями можно воздействовать как на КС в целом, так и на отдельный (сенсорно-реперцептивный, сенсомоторный или интеллектуальный) компонент этой особенности. Таким образом, в среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и

рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений и изменяющихся условиях [6].

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках и внеклассных занятиях учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально-развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

Ведущими методами развития координационных способностей детей среднего школьного возраста остаются методы строго регламентированного варьирования и направленного сопряжения. Однако в отличие от предыдущей возрастной ступени в этот период можно использовать все методические приемы строго регламентированного варьирования.

С 12 лет можно применять также отдельные приемы не строго регламентированного варьирования, перечисленные в первой главе. Специализированные средства и методы направлены не только на повышение пространственных, временных и силовых параметров движений, но и на формирование специализированных восприятий мяча, дистанции, снаряда и др.

Развитие и совершенствование координационных способностей может осуществляться посредством различных организационно-методических форм в любой части урока. В подготовительной и заключительной основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять при применении общеразвивающих координационных упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках. В подготовительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовленных координационных упражнений, в частности, подводящих и развивающих координационные способности в беге, плавании, ходьбе на лыжах, коньках, прыжках, спортивно-игровых двигательных действиях и др. В этой же части урока можно

найти время для ритмических упражнений, заданий на равновесие и др.

Главные задачи координационного совершенствования школьников решаются все же в основной части урока. Координационные упражнения, как правило, рекомендуется проводить ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. В заключительную часть может войти ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий [9].

В основной части урока, где фронтальный способ организации сохраняет свое значение, необходимо применять поточный, групповой и индивидуальные способы, особенно с учащимися среднего и старшего школьного возраста.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей дает большую возможность наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно освоенных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот метод применяется при проведении комбинированных упражнений и эстафет, направленных на формирование одной или нескольких координационных способностей, при изучении и совершенствовании технических приемов игры в баскетбол, волейбол, футбол и т. д. В зависимости от конкретных условий работу можно организовать в 2-3 потока.

При групповой форме занятий класс делится на несколько групп (3-5 человек), которые расходятся по местам занятий. Каждая группа выполняет определенные координационные упражнения заранее обусловленное количество раз. Закончив их, группы переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся. Для индивидуальных заданий выделяется время в основной части урока. Однако целесообразнее проводить их в виде дополнительных заданий на координационные способности во время разучивания и совершенствования техники движений. Это практикуют

опытные педагоги, включающие дополнительные задания для учащихся в промежутке между подходами к основному упражнению, особенно если оно связано с много очередностью выполнения.

Одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является круговая тренировка в различных вариантах:

1) на каждой ступени упражнения выполняются в пределах заданного количества повторений спокойно, в произвольном темпе. По общему сигналу все группы переходят на следующие станции, где выполняют очередные упражнения в том же порядке, и так до тех пор, пока не будет пройден весь круг;

2) на каждой станции координационные упражнения делают с возможно большим числом повторений при условии правильного выполнения движений. Общее время прохождения круга от занятий к занятию не меняется, увеличивается лишь количество повторений. Между кругами делается отдых 3-5 минут;

3) в принципе такой же, как и первый вариант, но на каждой станции количество повторений упражнений не увеличивается, а сокращается время прохождения всего круга.

Организация занятий на уроках физической культуры, направленная на развитие координационных способностей, включает и такую форму, как контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить: уровень развития координационных способностей детей; темпы изменения этих способностей под влиянием целенаправленных занятий; результаты, показываемые учениками в тестах на координационные способности в сравнении с имеющимися нормативными.

В качестве организационно-методической формы, разносторонне воздействующей на координационную подготовку учащихся, можно рассматривать также подвижные и спортивные игры.

Очень важно, чтобы в процессе применения названных форм проведения занятий обучение двигательным действиям и

совершенствование физических способностей гармонически сочеталось с развитием координационных способностей.

В среднем школьном возрасте большая роль отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной самостоятельности, как в младшем возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта [8].

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических координационных способностей. В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения учащимися двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально - развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

В среднем школьном возрасте по сравнению с младшим возрастает сложность общеразвивающих координационных упражнений без предметов. Целенаправленно применяя по 2-4 таких упражнения почти на каждом уроке, можно не только



улучшить мышечно-двигательные ощущения, восприятия и представления, но и мышление учащихся. Для этого следует чаще проводить координационные упражнения методом «слова без показа», чтобы школьники, предварительно подумав, самостоятельно принимали положения или осуществляли движения, не встречавшиеся ранее в их двигательном опыте.

Основной акцент при проведении занятий по совершенствованию способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма делается на соблюдение ритмического рисунка двигательных заданий.

Двигательные действия разработанных нами тестов могут включаться во все части урока. Первоначальное тестирование проводится в подготовительной части эксперимента индивидуально с каждым учащимся.

При применении общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма, применяется фронтальный способ организации детей, используются двигательные задания с изменением двигательного рисунка движения (ускорением или замедлением к концу двигательного задания). Комплексы общеразвивающих упражнений применяются для всех учащихся класса, как составляющих экспериментальную группу, так и не входящих в нее.

Оперативный контроль заключается в применении двигательных заданий, составляющих сам тест, т. е. в любой части урока с двумя-тремя учащимися на выбор (входящими в экспериментальную группу) проводится один из четырех тестов.

Конечное тестирование с целью определения тенденции произошедших изменений в уровне способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма проводится на заключительном уроке так же, как и при первоначальном тестировании индивидуально с каждым учащимся.

Все данные фиксируются и вносятся в специальные таблицы. Полученные результаты обрабатываются с использованием методов математической статистики. Затем проводится сравнительный анализ первоначального и конечного тестирований, рассматривается динамика роста показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма,

включая данные оперативного контроля, сравниваются данные экспериментальной и контрольной групп и т. д.

Главная отличительная черта разработанного нами теста – это новизна и простота выполнения двигательных действий, включенных в саму методику воспитания способности к чувству ритма.

Использование упражнений, входящих в разработанную нами методику, настолько эффективно, что позволяет за относительно короткий промежуток времени повысить уровень показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма в несколько раз [3].

При определении понятия координационных способностей принципиальным положением является выбор критериев оценки этих способностей. При оценке координационных способностей нужно отталкиваться от современных позиций физиологии и психологии активности, кибернетики, биомеханики физических упражнений, раскрывающих особенности поведения сложных систем, включая систему управления движениями, где ведущую роль играют категории оптимальности и целенаправленности.

Критерии - это основные признаки, на основании которых оцениваются координационные способности.

В соответствии с этим главными критериями оценки координационных способностей считаются следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики (рис.1)



Рис.1.Критерии оценки координационных способностей

Правильность выполнения двигательных действий имеет две стороны: качественную, названную Н.А. Бернштейном адекватностью, которая заключается в приведении движения к намеченной цели, и количественную – точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи. Эта точность может носить “финальный характер”, относясь к конечному моменту совершаемого движения. Здесь она является синонимом меткости.

Следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений; или меткость. Хотя в литературе имеются сведения о том, что между данными показателями точности в отдельных случаях существуют положительные связи, однако гораздо больше оснований считать, что названные показатели являются относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с разных сторон характеризуют координационные способности человека.

Быстрота как критерии оценки координационных способностей выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми

двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.п. При этом уже давно экспериментально установлено, что человек, быстрее других обучающихся одним движениям (например, гимнастическим), в других случаях (например, при освоении спортивно-игровых двигательных действий) может быть в числе последних.

Рациональность двигательных действий имеет также качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности - целесообразность движений, количественная - их экономичность. Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим координационные способности. Экономичность количественно характеризует соотношение результата деятельности и затрат на его достижения. Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники двигательных действий, но и от функциональных возможностей спортсмена.

Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, на его отдельные компоненты и детали, и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи.

Стабильность - это обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений. Различают стабильность результата и стабильность выполнения отдельных характеристик движения. Примерами стабильности результата могут быть: устойчивое количество попаданий в кольцо или цель в каждой серии из 10 бросков; выполнение гимнастом программы всякий раз на примерно одинаковую оценку (например, на 7,1 - 7,2 балла).

В качестве примеров стабильности отдельных характеристик движений можно назвать приблизительно одинаковую точность воспроизведения пространственных, временных или силовых параметров движений в серии из 5-10 повторений. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания может

изменяться под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника, внешние условия.

Стабильность техники в различных видах спорта зависит от взаимоотношения стабильности и вариативности элементов координации движений в подготовительной, основной и заключительной фазах.

В видах спорта с относительно стандартной структурой (гимнастика, прыжки в воду и т.п.) стабильными должны быть все фазы техники совершаемого действия, а в видах спорта с вариативной структурой действия (спортивные игры, единоборства) стабильность основной фазы может повышаться за счет увеличения вариативности подготовительной фазы.

В процессе управления и регуляции сложных в координационном отношении двигательных действий, школьник (спортсмен) может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Например, если отвлечься от других критериев, то показателем координационных способностей в обще развивающих координационных упражнениях без предметов (всевозможные сочетания движений и положений рук, ног, туловища) является почти всегда правильность (адекватность, точность) выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки координационных способностей, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т.п.

Однако названные качественные и количественные критерии координационных способностей изолированно друг от друга встречаются крайне редко. Более распространенными являются комплексные критерии. В этом случае школьник (спортсмен) координирует свою двигательную деятельность одновременно по двум или нескольким критериям: скорости и экономичности (ходьба на лыжах по пересеченной местности); точности, своевременности и скорости (при выполнении передач и других технических спортивно-игровых приемов); точности, быстроте и находчивости (в спортивных играх и единоборствах) и т.п. В качестве таких комплексных

критериев оценки координационных способностей выступают показатели результативности выполнения целостных целенаправленных двигательных действий или совокупности этих действий, где есть спрос к координационным способностям человека.

Таким образом, сделанный анализ показывает, что все критерии оценки координационных способностей являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать как при выборе, и разработке соответствующих методов для оценки координационных способностей, так и при анализе конкретных показателей.

## **Глава 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (на примере аэробики)**

### **5.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЭРОБИКИ**



В буквальном смысле – «аэробный» - значит «живущий в воздухе», который нормально функционирует только тогда, когда осуществляется полноценный процесс дыхания.

«Аэробика» - это физиологические процессы, которые протекают при участии кислорода. В переносном смысле под «аэробикой» понимают особый вид гимнастики, который состоит из специально подобранных двигательных упражнений. Это систематизированное чередование упражнений для тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной системы, системы крови и опорно-двигательного аппарата. Особое значение для повышения эффективности занятий имеет

ритмичная музыка, необходимая также для ритмической организации движений.

Как любая длительная тренировка, аэробная гимнастика вызывает в организме целый ряд ценных реакций. По мере роста тренированности скелетной мускулатуры в мышечных клетках в процессе интенсифицированного обмена веществ постепенно происходят изменения, которые приводят к тому, что поступающий в отдельные клетки и сосуды кислород эффективнее действует на весь организм [9].

У детей, организм которых не тренирован или мало тренирован, при определенных усилиях необходимо больше кислорода, что приводит к сильным нагрузкам на сердце. С помощью регулярных тренировок аэробными упражнениями сердце «приучается» работать экономичнее, и в спокойном состоянии, и при физических нагрузках происходит постепенное снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Интенсификация кровообращения способствует усиленному газообмену не только в сердце, но и во всех других органах ребенка. Кроме этого развиваются гибкость и ловкость, вырабатываются сила, скорость, выносливость и координация. Улучшается не только физическое, но и душевное состояние.

Программа оздоровительной аэробики строится из простых движений, преимущественно силовой направленности, способствующих повышению выносливости и укреплению основных мышечных групп.

Целью оздоровительной аэробики является: укрепление здоровья, разностороннее и гармоничное развитие ребенка, достижение и поддержание высокой работоспособности, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие необходимых двигательных качеств. Занятия под музыкальное сопровождение вырабатывают у детей умение «слышать» музыку, а несложные хореографические танцевальные «связки» приучают детей двигаться легко, быстро схватывать и выполнять новые координационно-сложные элементы и движения.

## **5.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Оздоровительная аэробика требует правильного технического выполнения движений, составляющих его основу.

На занятиях оздоровительной аэробики не рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- быстрое вращение головы;
- сильное сгибание шеи;
- продолжительная работа руками над головой;
- «плуг» - исходное положение лежа на спине, ноги прямые за головой;
- наклоны назад («лук»);
- глубокие приседания, при которых бедра опускаются ниже параллели пола;
- слишком большая амплитуда движений, «насилующих» суставы;
- баллистический стретч (растягивание мышц в сильных маховых движениях);
- бег на носках.

Кроме этого следует знать, что заниматься нужно в хорошей спортивной обуви и, предпочтительно, на упругом покрытии пола.

Некоторые упражнения могут быть потенциально опасными при выполнении их с плохой осанкой и неправильной техникой. Одной из наиболее частых ошибок у детей, при выполнении упражнений, является при нарастании утомления включение в работу одних и тех же мышц вместо других. В результате этого появляется риск получения травмы и весьма вероятно отсутствие необходимого тренировочного эффекта в развитии мышечной силы и выносливости. Чтобы избежать этой ошибки учителю необходимо постоянно контролировать у детей положение туловища и таза, а также постоянно напоминать им о включении в работу именно тех мышц, которым «адресовано» данное упражнение.

### **5.3. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Следует отметить, что при ОРЗ, простудах, гриппе, инфекционных заболеваниях, при любом воспалительном процессе в организме занятия следует прекратить на время болезни и еще на несколько дней после выздоровления.



Руководитель не должен брать на себя ответственность за состояние здоровья занимающегося, допуская его к занятиям без разрешения врача.

Во-вторых, необходимо помнить, что на занятиях аэробикой бывает очень трудно регулировать нагрузку. Один и тот же комплекс может оказать различное воздействие на организм. Это зависит от многих факторов: от самочувствия, от правильности выполнения упражнения, от способности ребенка, работать в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения, от подвижности центральной нервной системы. Поэтому на занятиях аэробикой очень важно следить за состоянием занимающихся.

На занятиях аэробикой целесообразно, проводить оперативный и текущий контроль за функциональным состоянием занимающихся. Оперативный контроль осуществляется на каждом занятии, текущий - после нескольких занятий (по индивидуальным картам).

Следует знать, что для достижения оздоровительного эффекта физическая нагрузка должна быть достаточно интенсивной.

Наиболее важным и легко доступным функциональным показателем реакции организма на предлагаемую нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС). Она отражает адекватность нагрузки и степень ее переносимости занимающимися [5].

Желательно научить занимающегося находить пульс и правильно его подсчитывать. На уроках предлагается подсчет частоты пульса за шесть секунд и умножение результата на 10. Этот способ удобен тем, что любая полученная цифра легко умножается на 10. Частоту сердечных сокращений подсчитывают несколько раз за занятие: в начале урока, чтобы определять исходное состояние и выявить имеющиеся нежелательные симптомы; примерно в середине урока, с целью контроля за нагрузкой; после пиковой нагрузки (бег, прыжки) и в конце занятия, чтобы убедиться, что нагрузка снижена.

Текущий контроль позволяет определить оздоровительную ценность занятий, внести соответствующие коррективы.

В процессе тренировки необходимо развивать у детей способность правильно оценивать свои ощущения, которые

связаны с величиной физической нагрузки. Это касается не только всех опорно-двигательных регионов тела, но и внутренних органов. Использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) при оценке нагрузки – это попытка совместить важные физиологические критерии с эффективной дозой нагрузки. Для улучшения детской выносливости оптимальной является нагрузка в 55 – 70% от максимально возможной (нагрузка большой интенсивности). Частота сердечных сокращений у детей этого возраста 180 – 185 ударов в минуту (при 60-процентной интенсивности) до примерно 200 ударов в минуту.

Нагрузки, превышающие указанный уровень, называются надкритическими.

Для определения величины пульса после нагрузки необходимо измерить пульс за 6 секунд сразу после аэробной части. Рекомендуемая частота пульса 18-19 ударов за 6 секунд, что соответствует 180-190 ударам в минуту. Если у кого-либо из учеников ЧСС превышает указанный ранее диапазон, он должен снизить интенсивность упражнений и наоборот. Важно обратить внимание на правильность измерения пульса. Поскольку темп биения сердца начинает уменьшаться очень скоро после прекращения упражнения, следует измерять пульс непосредственно после нагрузки, без пауз на отдых. До начала урока учитель должен объяснить или напомнить детям, что пульс легче всего измерить на запястье левой руки тремя пальцами правой руки (радиальный пульс) или указательным и средним пальцем правой руки на левой миндалине (каротидный пульс).

#### **5.4. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

В данном возрасте частота дыханий у школьников в покое в среднем 18-20 раз в минуту. Чем дыхание глубже и реже, тем лучше. При физической нагрузке дыхание учащается в 2-3 раза и при аэробном пике и других интенсивных движениях может достигать до 40-45 раз в минуту. При этом оно, естественно, становится менее глубоким.

Как правильно дышать во время физических упражнений? Вдох должен быть более коротким, а выдох продолжительнее в

полтора-два раза. Поскольку при вдохе сократительная сила мышц снижается, а при выдохе повышается (это регулирует нервная система), одиночные силовые упражнения лучше выполнять на выдохе. При выполнении аэробных упражнений нужно обязательно следить, чтобы дыхание не сбилось, оно должно быть ровным и ритмичным.

### **5.5. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ**

Одной из постоянно регулируемых физиологических функций является температура тела. Поскольку большинство механизмов, задействованных в поддержании температуры тела, прямо или косвенно связано с сердечно-сосудистой системой, очень важно не препятствовать избыточному теплу свободно уходить из тела.

Одежда должна быть легкая, хорошо проветриваемая. Ткани из хлопка прохладнее, в то время как большая часть синтетических тканей удерживает тепло.

Обувь должна быть мягкой малотеплопроводной, хорошо облегать ногу, но в то же время достаточно просторной, чтобы при необходимости вложить стельку.

### **5.6. ПОСТРОЕНИЕ БАЗОВОГО УРОКА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ**

Базовый (основной, типовой) урок по оздоровительной аэробике начинается с **разминки**, в которой обычно используются движения в темпе от низкого до умеренного, с невысокой амплитудой движений. Эти движения должны способствовать улучшению координации и усилению тока крови к мышцам. Разминка необходима для того, чтобы подготовить суставы, мышцы и сухожилия к основному комплексу упражнений. Целью разминки является подготовка организма к более жестким требованиям аэробного и гимнастического компонентов занятия путем поднятия внутренней температуры тела. При более высокой температуре тела приток крови к работающим мышцам увеличивается, как увеличивается и количество поступающего к мышцам кислорода. Поскольку эти явления позволяют более эффективно вырабатывать энергию для обеспечения ею сокращающихся мышц, целью эффективной

разминки является поднятие температуры тела на 1 – 2 градуса так, чтобы началось потовыделение.

В разминку необходимо включать растягивание. В конце разминки необходим статический стретч (статическое растягивание мышц). Статическое растягивание предусматривают статическое (неподвижное) фиксированное положение, в котором какой-то конкретный сустав «застывает» в определенной позиции, заставляющей нужные мышцы и соединительные ткани растянуться на большую, чем в обычных функциях длину. Обычно такие положения при статическом стретче удерживаются в течение 10-30 секунд, но, чтобы добиться оптимальных результатов, их следует постепенно довести до 30-60 секунд. Статический стретч плодотворен особенно тогда, когда не требует слишком большого усилия и длится продолжительное время. В этом случае статическое растягивание правильно, риск физического повреждения мышц сводится к минимуму.

За разминкой следует **аэробная серия** или **упражнения калластеники** (силовые упражнения).

Целью аэробной серии в составе базового урока является улучшение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью увеличения нагрузки на сердце и легкие. Для достижения желаемого результата и для поддержания повышенного темпа работы в аэробной части используется музыкальное сопровождение 128-136 ударов в минуту. При занятиях с безопасной физической нагрузкой нужно, как минимум, 20 минут для приобретения хорошей физической формы. За это время дети успевают добиться положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему (при условии, что работают с соответствующей нагрузкой), вероятность же получения костно-мышечной травмы при такой продолжительности достаточно мала [6].

В конце аэробной серии правильно проведенная **заминка** снижает частоту сердечных сокращений, постепенно приближая ее к уровню покоя, и предотвращает чрезмерный прилив крови к нижним конечностям.

После аэробной серии необходимо провести динамическое растягивание тех групп мышц, которые были задействованы во время аэробных упражнений. Динамическое растягивание

осуществляется резкими отрывистыми движениями (толчками, прыжками, качками), производимыми с относительно большой силой и непродолжительное время.

Серия упражнений **каластеники** в целом включает упражнения, предназначенные для увеличения мышечной выносливости или силы специфических мышечных групп. В идеале необходимо стремиться к сбалансированному развитию мышц. Однако, в занятиях аэробикой, включающих 10-20 минут для упражнений каластеники, очень трудно подобрать упражнения, которые обеспечивают необходимый мышечный баланс. Одним из путей решения этой проблемы является подбор упражнений (таких, например, как сгибание, разгибание рук в упоре лежа), которые включают в работу несколько групп мышц одновременно. Другой подход связан с акцентированным вниманием к развитию тех групп мышц, которые являются наиболее слабыми у большинства детей и наиболее важными для обеспечения правильной осанки и профилактики травматизма. Такими группами мышц являются обычно мышцы брюшного пресса, мышцы спины, плечевого пояса, мышцы бедра.

В конце занятия необходимо проводить **заключительную заминку**, используя в ней наибольшее количество упражнений на гибкость. Упражнения на гибкость предназначены для сохранения и увеличения амплитуды движений в основных суставах тела. При правильно выполненных упражнениях на растягивание мышцы находятся в положении большего по сравнению с состоянием покоя растягивания. При этом дети должны чувствовать растягивание мышц, но не допускать болевых ощущений в них.

### ***Пример базового урока продолжительностью 45 минут***

1. Разминка. Умеренный низкий темп – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 122-128 ударов в минуту. **Задача** – улучшить координацию, подготовить связки и сухожилия к работе, поднятие температуры тела до потоотделения, при этом увеличивается ток крови, улучшается обеспечение мышц кислородом. В конце разминки - статическое растягивание при зафиксированном суставе, 3 минуты.

2. Аэробная серия – 20 минут. Темп музыкального сопровождения 128-136 ударов в минуту. **Задача** – улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы при помощи увеличения нагрузки на сердце и дыхательную систему. Улучшение координационных навыков у детей с помощью различных хореографических комбинаций на основе базовых аэробных движений. В работу включаются большие группы крупных мышц. В конце серии – динамический стретч (непродолжительное время, амплитудные движения).

3. Каластеника. Силовые упражнения для определенных групп мышц – 10 минут. Темп музыкального сопровождения 118-122 удара в минуту.

Упражнения на гибкость – 5 минут. Темп музыкального сопровождения 118-122 удара в минуту.

## **5.7. ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ**

Для урока гимнастической аэробики в школе характерно выполнение аэробных упражнений под руководством учителя строго по времени в специально организованном месте в соответствии с требованиями учебной программы и государственных стандартов.

Урок гимнастической аэробики строится по общепринятой форме и имеет три составляющих: подготовительную, основную и заключительные части. На уроках физической культуры с применением гимнастической аэробики выделяют три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Подбор конкретных упражнений, составление связок и комбинаций для той или иной части урока осуществляются в соответствии с задачами, которые ставит учитель.

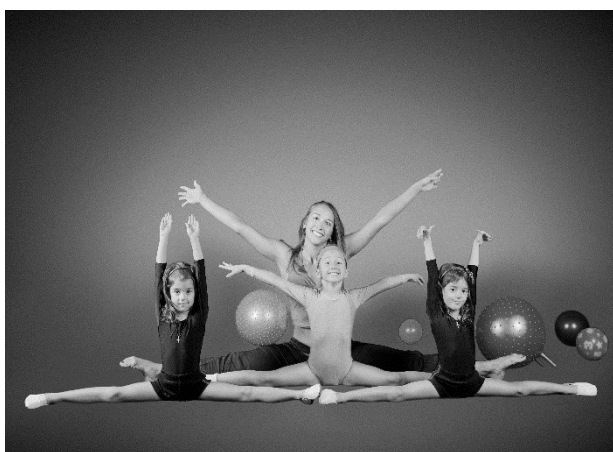
Ниже приведены практические примеры фрагментов комплексов гимнастической аэробики для школьников старших классов. Каждый из представленных фрагментов содержит предпочтительные связки базовых аэробных упражнений. Фрагменты снабжены методическими указаниями, на которые должен обратить внимание учитель физической культуры. Указания касаются техники выполнения базовых аэробных

шагов и выделяют опорные точки в изучаемых движениях, на которые необходимо обратить внимание занимающихся [7].

В нижеприведенных фрагментах приведены сложные варианты упражнения “March”. При первоначальном обучении упражнение “March” лучше разучивать на месте. Затем это упражнение выполняется в более сложных вариантах: с продвижением вперед – назад, с поворотами или прыжками. Только после освоения техники движений ног и сохранения при этом правильной осанки у занимающихся учитель переходит к разучиванию движений рук.

Содержание комплексов упражнений гимнастической аэробики можно легко видоизменять в зависимости от задач урока и от подготовленности занимающихся.

## Глава 6. АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Аэробика для детей – один из путей приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни. Занятия ею построены по типу интересной игры, которая увлекает ребят, делая забавным занятие спортом.

Одно из главных достоинств детской аэробики в том, что она является эффективным путем отвлечь детей от «улицы». Сделать ей это легче, чем обычными классическими упражнениями, так как занятия всегда веселее, интереснее, к тому же и эффективнее большинства других методик.

В пользу детской аэробики говорит и тот факт, что с ее помощью можно сделать жизнь младших школьников более активной. Она отвлечет их от компьютеров и телевизоров, которые просто «захватили» детей своей виртуальностью. Позволит им быть больше времени среди сверстников, общаться с ними. При этом дети укрепляют здоровье, становятся выносливее, меньше болеют. И, основное, аэробика не даст им ожиреть, что становится сегодня проблематичным уже в раннем возрасте.

### **Преимущества занятий детьми аэробикой:**

- в более быстром развитии речи;
- в более раннем созревании мыслительных операций;
- в исключении развития патологий, что характерно для детей, ведущих малоактивный образ жизни;
- в оздоровлении всех важных функций детского организма, опорно-двигательного аппарата;
- в значительном улучшении работы и состояния суставов, всех мышц;
- в укреплении дыхательной системы;
- в повышении иммунитета;
- в правильном формировании, развитии, совершенствовании всех без исключения частей тела;
- в укреплении костной структуры тела;
- в уменьшении вероятности образования раковых клеток;
- в исключении многих проблем, связанных с сердцем;
- в формировании правильной осанки;
- в предупреждении плоскостопия за счет укрепления мышц голени и стопы;
- в оптимизации терморегуляции, пищеварения;
- в улучшении обменных процессов;
- в предупреждении застойных явлений в организме;
- в улучшении координации движений;
- в увеличении выносливости, скорости, силы;
- в развитии у детей активности и жизнерадостности.

## **6.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**



Для повышения оздоровительной эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста предпочтение следует отдавать физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и дающим выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие.

При разработке занятий аэробикой необходимо исходить из следующих теоретических предпосылок:

1. Физические упражнения подбираются с учетом анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей школьников. Большинство из них в этом возрасте активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке.

Младшие школьники нуждаются в активном обучении. Мыслить для них – значит делать. Чтобы им понять, нужно видеть. Правильный показ упражнений имеет очень большое значение. Ученики должны сами выполнять все действия, даже если они еще не могут рассчитать силу. Одобрение, внимание и любовь повышают эффективность их работы и мотивацию к занятиям. Не оставляйте без внимания никого! Предоставляйте возможность отвечать на занятиях каждому. Младшим школьникам нравится, когда их замечают. Они оценивают себя по вашему отношению к ним и благодаря поддержке приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными [7].

В этом возрасте у них хорошо развиваются гибкость, быстрота и координация движений, ловкость – способности, тесно связанные между собой. Повышать объем нагрузок для их развития необходимо как у девочек, так и у мальчиков. Следует учитывать, что в этом возрасте изменяется процесс естественного развития: у девочек он проходит медленно, а у мальчиков – быстрыми темпами.

2. Говоря о *принципе преемственности*, предлагается внедрять в практику физической культуры в школе средства и методы современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики: классическая аэробика с использованием традиционной игры в классики, с мячами, скакалкой.

3. Психическая структура телесности – единственная структура психики, которая полноценно функционирует у младших школьников. Их действия, связанные с движениями и телесными ощущениями, многократно повторяясь, постепенно переходят во внутренний план, формируясь в понятия. Таков закон становления всех психических процессов: от внешних ориентировочных действий через их многократное повторение к символизации в слове и закреплению в сознании. При этом процесс усвоения двигательного, телесного опыта достаточно длительный – он охватывает весь период детства. Движения у ребенка должны быть связаны с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий. Такая возможность для ребенка – одно из самых предпочитаемых удовольствий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущение порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоционально-телесных процессах.

4. Большое значение имеет развитие навыков общения. В играх – двигательных импровизациях развивается выразительность невербальных средств общения: жестов, пантомимы, мимики, интонации. Эффективность общения в большой степени зависит от его эмоционально-выразительной стороны. Проведенные психологические исследования говорят о том, что слова занимают в общении лишь 7%, на интонацию речи приходится 38%, на жесты, мимику, моторику человеческого тела – 55%.

Развитие навыков общения у ребенка – одна из актуальных проблем школьной педагогики. Отечественной психологией и педагогикой признано, что сферой социального творчества ребенка, в которой закладываются основы его полноценного социального общения, является совместная игра с другими детьми. Именно в совместных играх дети школьного возраста овладевают навыками индивидуальных и коллективных

действий, умением принимать и любить себя, доброжелательно относиться к окружающему миру, т.е. приобретают фундаментальные установки, определяющие в дальнейшем их судьбу, возможность самореализации и успешности в жизни.

Серьезной проблемой в условиях современного города является постепенная потеря традиций совместной детской игры. Усиливающаяся в последние годы криминальная обстановка, а также непомерно высокая плата за детские сады и оздоровительные детские лагеря сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность. Домашние дети, приходящие в школу, часто не умеют общаться друг с другом.

5. Большое значение при работе с детьми школьного возраста имеет музыка. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах. Чем богаче эмоциональный опыт, полученный в детстве, тем более полноценным и продуктивным будет общение ребенка в дальнейшем. В младшем школьном возрасте развиваются способность к сочувствию, отзывчивость к переживаниям другого человека, умение адекватно выражать собственные чувства, контролировать возникающие эмоциональные ситуации. Музыка тесно связана с моторно-мышечными ощущениями, и этим она особенно близка к игре.

6. Многие детские игры, занятия йогой в парах, группах построены на тактильных ощущениях. Игровые ситуации помогают детям познать силу прикосновений, возможности тактильных контактов в регуляции собственного эмоционального состояния и в налаживании доброжелательных отношений с окружающими. Танцы-игры со сменой партнеров снимают искусственные барьеры, создавая для всех равные

условия общения. Ребенок с заниженной самооценкой в таких танцах чувствует себя полноправным членом коллектива, а лидер, привыкший пренебрежительно относиться к «тихоням» и «задирам», открывает для себя, что они вовсе не плохие, а такие же, как все.

7. Организация занятия должна побуждать ребенка к двигательному заполнению всего пространства комнаты, зала, где проходят игра, эстафета и пр. Это очень важно для того, чтобы он мог в нем ориентироваться и не бояться совершать разнообразные передвижения.

## **6.2. ВИДЫ АЭРОБИКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Сегодня предлагается несколько видов аэробики, адаптированной специально для детей младшего школьного возраста:

- *зверо-аэробика*: в ней все перемещения подобны движениям животных;
- *лого-аэробика*: ее особенность в одновременном выполнении упражнений и чтения четверостиший, произношения звуков;
- *степ-аэробика*: этот вид аналогичен взрослому, но используются индивидуальные снаряды; например, у степа высота ступеньки не больше 8 см, их ширина и длина, соответственно, 25 и 40 см; кроме того, снаряд обтянут дерматином, а сами занятия проводятся под бодрую музыку;
- *фитбол-аэробика*: упражнения в которых используется большой резиновый мяч;
- *фитнес-йога*: программа упражнений для поддержания тонуса мускулатуры, развития гибкости в сочетании с правильным дыханием;
- *танцевальная аэробика*: все движения выполняются в танцах.
- *стретчинг* - программа упражнений на растягивание мышц в динамическом и статическом режиме.

### **Танцевальная аэробика для детей**

В основе этого вида аэробики лежат танцевальные движения, присущие разным стилям танцев. При этом они

сочетаются с аэробными упражнениями, которые способны выполнять младшие школьники. Эти занятия, пожалуй, самые увлекательные для них из всех методик оздоровительной гимнастики.

Занимаясь танцевальной аэробикой, дети развиваются гармонично физически и умственно. У них быстрее улучшается координация движений, повышается выносливость. Они становятся в большинстве последователями здорового, активного, сбалансированного образа жизни в дальнейшем.

### **Степ-аэробика для детей**

Это вид аэробики особенно характерен для детей младшего школьного возраста. Это понятно, ведь они очень быстро развиваются, происходят различные значимые изменения в их организме, в скелете и пр.

В этом виде аэробики используется специальная платформа, называемая степом. Для детей ее размеры несколько уменьшены: высота понижена до 8 см, ширина до 25 см, длина до 40 см. Смысл занятий вертится вокруг шагов, которые дети совершают с пола на платформу и обратно.

Обычно дети занимаются степ-аэробикой с огромным интересом. Занятия позволяют им быстро научиться держать равновесие. Они становятся уверенными в себе, более выносливыми, начинают лучше ориентироваться в пространстве, совершать более точные движения. У них, естественно, развивается сила, ловкость, быстрота.

При разработке комплекса степ-аэробики обычно учитывают особенности младших школьников, их физическую подготовку. При этом:

- подбирают подходящие им упражнения;
- распределяют выполнение упражнений так, чтобы равномерно нагружать организм во время всего занятия;
- планируют постепенное увеличение объема упражнений, их интенсивность и нагрузку, которую получают дети, выполняя их;
- подбирают музыку, которая будет сопровождать занятия, сделает их эмоциональнее, интереснее.

Обычно один комплекс упражнений в степ-аэробике выполняется не более трех месяцев. Но и он постоянно

обновляется новыми упражнениями, усложняется. Позже дети переходят к выполнению следующего комплекса. Контроль нагрузки при этом ведется по частоте пульса, который не должен превышать 150-160 уд./мин.

*Правила степ-аэробики рекомендуют:*

- при шаге на платформу нагружать ноги, а не спину;
- располагать ступню на платформе полностью, всей подошвой;
- не совершать резких движений;
- не работать больше минуты одной ногой, рукой.

### **Спортивная аэробика для детей**

Этот вид аэробики кардинально отличается от всех других их видов. Это уже часть гимнастики, он, хоть и молодой, но уже считается популярным видом спорта. В перспективе он может войти в программу Олимпийских игр.

Спортивная аэробика включает упражнения, которые характерны для гимнастов. Отличие только в том, что они не содержат сложные гимнастические или акробатические элементы. Их выполняют быстро, в определенном темпе, с обязательным музыкальным сопровождением.

Дети начинают заниматься спортивной аэробикой не раньше 7 лет. Перед началом проведения занятий спортивной аэробикой преподаватель определяют их гибкость, силу, пластику [8].

Заниматься спортивной аэробикой нужно в определенной обуви и одежде. Из обуви лучше чешки; из одежды: для девочек – купальник; для мальчиков – футболка, шорты.

Спортивная аэробика позволяет детям становиться сильнее, гибче, пластичней. Девочки, занимающиеся ею, приобретают грацию движений, красивую осанку. Мальчики смогут в совершенстве владеть своим телом, они становятся сильными и сохраняют хорошую физическую подготовку на долгие годы.

Часто преподаватель задумывается, какая нужна музыка для детской аэробики? Музыка, которая сопровождает занятия аэробикой, может быть разной. Обычно ее выбирают среди любимым песен младших школьников. Основное к ней

требование, чтобы она была ритмичной, веселой, по возможности отвечала смыслу занятий.

### **Классическая аэробика с мячом**

При проведении занятий с младшими школьниками желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* – 8-10 мин. Упражнения без предмета, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

*Основная часть* – 28-30 мин. Рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. При проведении занятий с мячом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту.

*Заключительная часть* – 5 мин. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание.

В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений:

- передачи из одной руки в другую – перед собой за спиной, под ногой, партнеру;
- броски и ловля после удара о пол;
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой;
- перекаты по полу, по телу и др.

Упражнения с использованием различных предметов должны логично сочетаться с элементами классической аэробики. Например, при выполнении ви-степа выполняется бросок мяча, затем степ-тач вправо, мяч, удерживая двумя руками, – к правому плечу; степ-тач влево, мяч к левому плечу; при выполнении степ-тача, бега можно выполнять отбивы, и т.п.

### **Классическая аэробика со скакалкой**

Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине плеч, натянуть скакалку вверх. Ручки или узлы

должны доставать до плеч. Скакалка, используемая в этом виде спорта, имеет, в отличие от художественной гимнастики, ручки на концах, что значительно облегчает ее вращение при выполнении сложных элементов – прыжков с двойным вращением, скрестное вращение и др. Однако при работе с детьми не исключается и возможность применения веревочной скакалки без ручек, что более безопасно. Занятия проводятся в обычной спортивной форме и кроссовках, которые позволяют избежать излишней нагрузки на стопу [5].

Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине бедер, и натянуть ее. Основания ручек должны доставать до подмышек. Если она окажется велика, можно сделать один или два узла у оснований ручек. При использовании веревочной скакалки без ручек узел делается на концах и фиксируется пластырем или скотчем.

Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

- разучить подскоки, скачки и прочие элементы сначала без скакалки и без музыкального сопровождения;
- выполнить разученные элементы под музыку, постепенно ускоряя темп;
- разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку;
- освоить навыки синхронного выполнения движений в парах, группой;
- разучить простейшие соединения без музыки, затем под музыку, добиваясь синхронности исполнения;
- составлять и осваивать комбинации под определенную музыку.

Виды подскоков и прыжков:

- вращая скакалку вперед;
- вращая скакалку вперед с дополнительным прыжком;
- вращая скакалку назад;
- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой сбоку вперед;
- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой справа и 1 круг слева вперед;



- прыжок с вращением скакалки назад, 1 круг скакалкой сбоку назад;
- скачки с ноги на ногу.

Разнообразные подскоки, скачки, прыжки создают нагрузку для опорно-двигательного аппарата. С целью обеспечения безопасности уроков – избегания травм голеностопных, коленных суставов, а также предупреждения чрезмерной нагрузки на позвоночник – необходимо выполнять основные движения перекатом: во время фазы толчка с пятки на носок, приземления с подушечек пальцев на пятку. При этом пятка приближается к полу, но не касается его, туловище фиксируется мышцами живота, спины. Следует избегать прогиба в поясничной части позвоночника. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом ее вращения. Чтобы сохранить форму скакалки и избежать ее запутывания, необходимо поддерживать постоянное вращательное движение, которое достигается за счет активного движения руки, особенно кисти. Вращение скакалки должно быть достаточно быстрым; резкое снижение скорости приводит к изменению ее формы. Изменение темпа вращения связано не только с действиями кистей, но и с тягой скакалки, когда меняется радиус ее вращения. Его уменьшение за счет движения только кистями при фиксированном положении рук приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличение радиуса вращения за счет активного движения в плечевых суставах способствует снижению темпа движения.

### **Упражнения с короткой скакалкой**

*Подскоки и прыжки с вращением скакалки вперед (Easy Jump – Иззи Джамп).* Это упражнение достаточно простое, естественное, оно не требует выполнения дополнительных упражнений. При освоении данного элемента применяется целостный метод обучения.

*Подскоки на двух ногах с вращением скакалки вперед и промежуточным движением.* В отличие от предыдущего движения, вращение скакалки осуществляется не кистью, а всей рукой с подниманием рук в стороны-кверху и опусканием по дуге в стороны-книзу во время каждого подскока. Следует

обязательно освоить сочетание данного элемента с вращением скакалки вперед без промежуточных вращений по следующей схеме: 3 обычных элемента, 4-й промежуточный, 2 обычных, 3-й промежуточный, 1 обычный и 1 промежуточный.

По мере освоения данного базового элемента увеличивается темп выполнения подскоков, а, следовательно, и скорость вращения скакалки за счет уменьшения радиуса вращения и выполнения вращательных движений за счет кистей.

*Разновидности подскоков на двух ногах.*

**«Слалом»** – сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока. Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков. Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

**Твист (Twist)** – сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист выполняется без промежуточного подскока.

К базовым элементам данной группы движений относятся и скачки на двух ногах с промежуточным подскоком и вращением скакалки во время его выполнения сбоку (Side Swing and Jump – Сайд свинг энд Джамп).

*Скачки с ноги на ногу.* При прыжках через скакалку широко используются скачки с ноги на ногу. Простейшая форма – скачки с ноги на ногу с небольшим сгибанием ног назад, которые выполняются на месте, с продвижением вперед – назад, а также с вращением назад – вперед. В Rope Skipping также применяется ряд *специфических элементов с вращением скакалки под ногой (ногами)*, требующих хорошей координации движений.

## **Фитнес-гимнастика и акробатика**

В фитнес-программах в рамках одного урока широко используются традиционные гимнастические и акробатические средства в отдельном блоке урока или в сочетании с выполнением базовых движений аэробики. Они способствуют развитию физических качеств, позволяют гармонизировать содержание занятий. Ниже перечисляются основные средства данного раздела программы:

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);
- разновидности бега;
- прыжки на двух ногах; на одной ноге, одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги («лягушка»); прыжки в упоре присев, из упора присев – выпрыгивание вверх; прыжки с поворотом на 90°, 180° и др.;
- наклоны и выпады;
- перекаты в группировке; кувырки боком, кувырки через плечо, обеспечивающие безопасность и формирующие различные полезные навыки, а также кувырки вперед, назад и др.;
- упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на полу (коврике) и пр.

### **6.3. ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ**

#### **Программа «Классики»**

В данной программе можно использовать обычный коврик размером 1×2 м, на котором изображены классики, или просто нарисовать их мелом на полу. При этом дети учатся изображению простейших геометрических фигур. Классики позволяют одновременно эффективно разучивать основные шаги классической аэробики, небольшие соединения и комбинации, одновременно изучая основы арифметики. Так, например, традиционным объяснением такого шага, как V-Step (Ви-степ), являются следующие указания педагога: «V-Step (Ви-степ) – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 –

шаг правой (левой) вперед-в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Такие объяснения даже с показом учителя вызывают у школьников затруднения. С помощью игры «Классики» можно объяснить так: «Встали на клеточку 3, сделали шаг правой ногой на клеточку 5, левой – на клеточку 4, вновь правой, затем левой вернулись на клеточку 3» (см. *рис. 1*). Можно увеличить амплитуду движений, начиная с клетки 2.

С помощью классиков можно легко обучать детей основным шагам, скачкам и подскокам классической аэробики, а именно:

- ви-степу (*рис. 1*);
- джампинг-джеку (прыжкам ноги врозь – ноги вместе, *рис. 2*)
- бокс-степу (кросс-степу, *рис. 3*);
- мамбо (*рис. 4*);
- реверс-степу (*рис. 5*);
- приставному шагу;
- выставлению ноги на носок;
- переходу с ноги на ногу;
- поворотам кругом и др.

Одновременно можно обучать устному счету детей, например: «Мы стоим на клеточках 5 и 4. Сколько будет в сумме? Встаньте на клеточку 5+4» [9].

Следующим этапом прохождения программы «Классики» было внесение элемента творчества, креативности. Например, – нахождение способа наиболее быстрого прохождения всех клеточек от 1 до 10, используя уже знакомые шаги или подскоки. Преподаватель формулирует задание следующим образом: «Как найти самый быстрый путь прохода всех клеточек от 1 до 10, используя знакомые вам шаги? Кто первый финиширует?» Желательно контролировать выполнение задания – это будет стимулировать активность и ответственность детей.

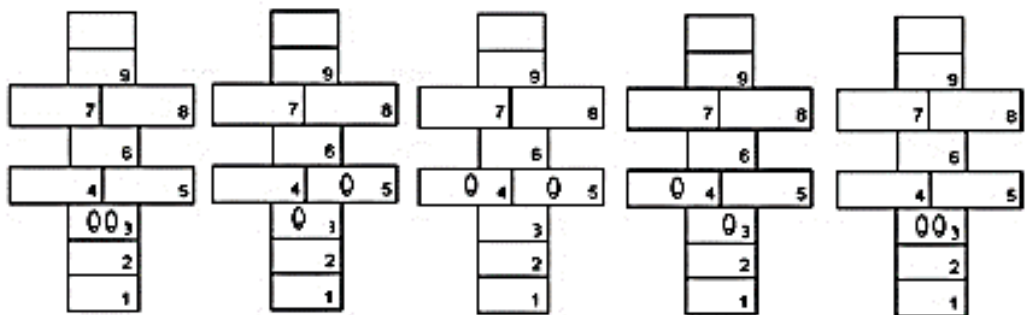


Рис.1. Обучение ви-степу с использованием классиков

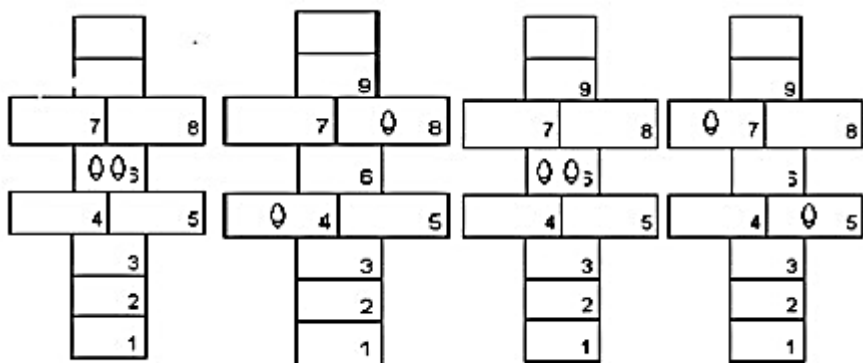


Рис. 2. Обучение джампинг-джеку

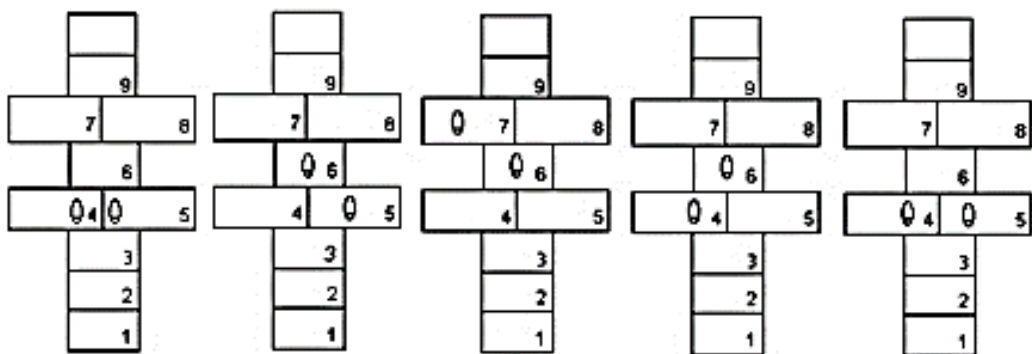


Рис. 3. Обучение бокс-степу (кросс-степу)

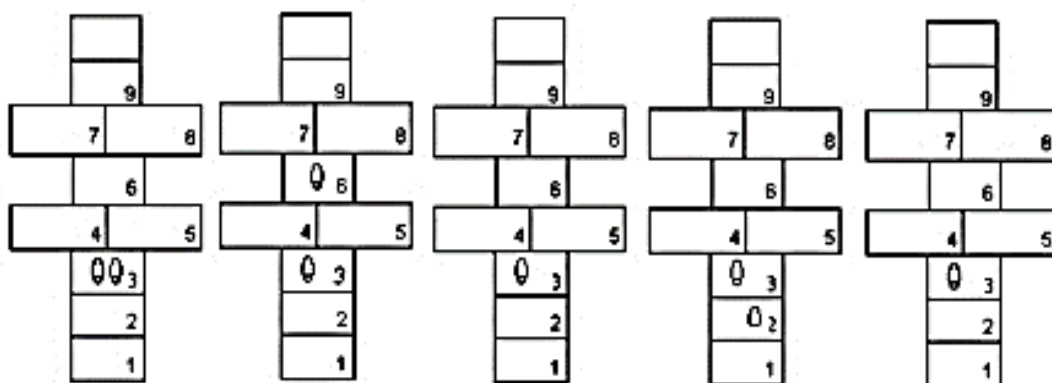


Рис. 4. Обучение мамбо

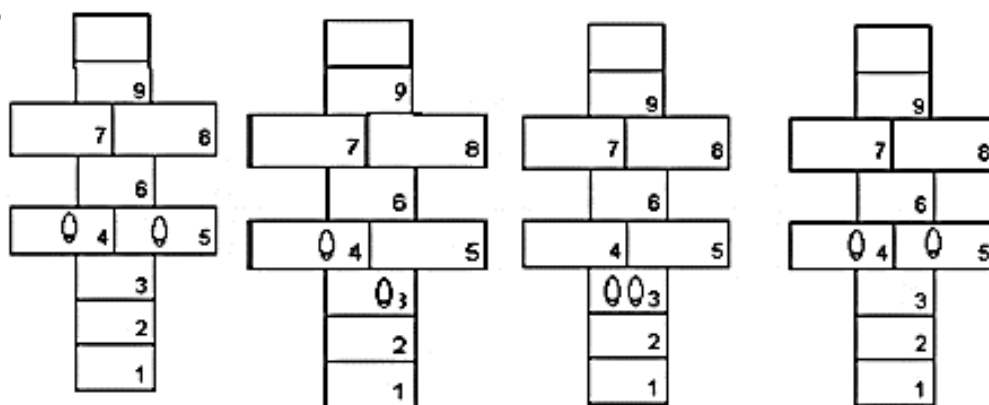


Рис. 5. Обучение реверс-степу

Помимо вышеуказанной методики, классики используются в рамках традиционной игры – это воспитывает выносливость, точность движений, общую ловкость, развивает равновесие. В традиционной игре «Классики» обычно используется шайба, которую бросают в клетку 1, затем на прыжке на одной ноге ее выгоняют за черту, затем бросают шайбу в клетку 2, допрыгивают на одной ноге до клетки 1, снова выгоняют ногой шайбу за черту, и таким образом проходят все классики. При неточном броске, потере равновесия, неточном выбросе шайбы ногой за черту классиков начисляются штрафные очки.

Другой, усложненный, вариант игры – шайбу ведут по всем классикам от 1 до 10, толкая из квадрата в квадрат. Для симметричного развития рекомендуется выполнять прыжки то на правой, то на левой ноге.

Можно усложнить задачу и таким образом: выполнять ведение шайбы по всем классам как можно быстрее. В этом

случае развивается также скорость движений. При этом используется фронтальный метод ведения занятий, повышающий их общую плотность, или индивидуальный. Варианты классиков приведены на рис. 6.

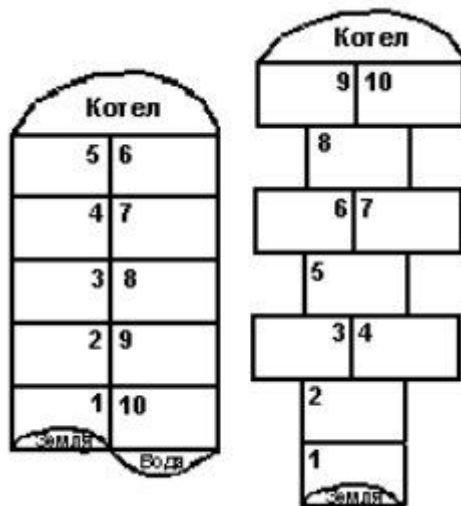


Рис. 6. Варианты классиков

## Комплекс аэробных упражнений для младших школьников

### Упражнение 1. «Гуси-гуси, га-га-га!»

И. п. — руки за спиной. Ходьба на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Повторить 16-32 раза.

### Упражнение 2. «Мишка косолапый»

И. п. - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны. 1-2 шаг на левую с небольшим наклоном в сторону, согнутую правую в сторону; 3-4 - то же с другой ноги. Повторить 16-32 раза.

### Упражнение 3. «Угадай, в какой руке»

Поочередно сжимаем и разжимаем кулачки, руки вытянуты вперед. Повторить 8-16 раз.

### Упражнение 4. «Бокс»

Имитировать руками движения боксера. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 5. «Лягушка»***

И. п. - глубокий присед ноги врозь, руки касаются пола. Прыжки не выпрямляясь. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 6. «Неваляшка»***

И. п. - сед с согнутыми ногами, колени наружу, стопы прикасаются, руками держатся за пальцы ног. 1-2 перекаат вправо; 3-4 - то же влево. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 7. «Тик-так»***

И. п. - полуприсед, руки за спиной. 1 - наклон головы вправо; 2 - то же влево. Повторить 8 раз.

### ***Упражнение 8. «Петрушка»***

И. п. - сед ноги врозь. 1 - правую ногу над полом; 2-й. п.; 3—4 - то же левой. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 9. «Крутые повороты»***

И. п. - сед, согнутые руки перед телом, «держаться за руль». 1-2 - поворачивая «руль» влево, наклон туловища влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - то же в другую сторону. Повторить 8-16 раз.

### ***Упражнение 10. «Кошечка»***

И. п. - упор на коленях. 1-2 - округлить спину, опустить голову вниз; 3-4 - прогнуться, голову назад. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 11. «Кошка лезет на забор»***

И. п. - то же. 1—4 - сгибая руки, поочередно касаясь грудью, животом, бедрами, проползти вперед в положении лежа; 5-8 - прогибаясь в пояснице, затем, постепенно округляя спину, вернуться в и. п. Повторить 8-12 раз.

### ***Упражнение 12. «Ванька-встанька»***

И. п. - основная стойка. 1-2 - лечь на спину; 3-4- встать (и. п.). Повторить 4—8 раз.

### ***Упражнение 13. «Пила»***



И. п. - сидя на полу, соединив стопы. Поочередно сгибание и разгибание ног. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 14. «Жук упал»***

И. п. - лежа на спине, ноги вперед. Поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 18-32 раза.

***Упражнение 15. «Похлопаем в ладоши»***

И. п. - стоя лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, основная стойка. 1 - подскок, хлопок в ладоши перед собой; 2 - подскок, хлопок в ладоши друг друга; 3 - подскок, хлопок в ладоши за спиной. Повторить 8-12 раз.

***Упражнение 16. «Качели»***

И. п. - стоя лицом друг к другу, держась за руки. Поочередные приседания. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 17. «Пружинка»***

И. п. - стоя лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Поочередные сгибания и разгибания рук. Движение выполняется с сопротивлением. Повторить 8-16 раз.

***Упражнение 18. «Насос»***

И. п. - стойка ноги врозь спиной друг к другу, зацепиться руками (под локоть). 1-2 - один наклоняется вперед, другой — назад; 3-4 - смена положения. Повторить 8-12 раз.

***Упражнение 19. «Листопад»***

И. п. - лицом друг к другу, стойка ноги вместе, руки вверх. 1-6 - медленно приседая, опустить руки дугами в стороны - вниз, потряхивая кистями рук, - выдох. Повторить 4 раза.

***Упражнение 20. «Мячик»***

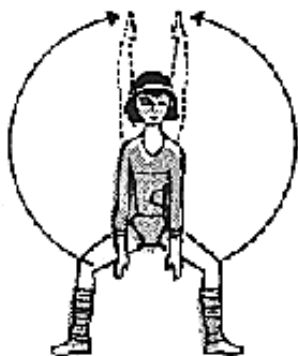
Поочередные подскоки в глубоком приседе. Повторить 2-4 раза [5,6].

## **6. 4. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

## ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

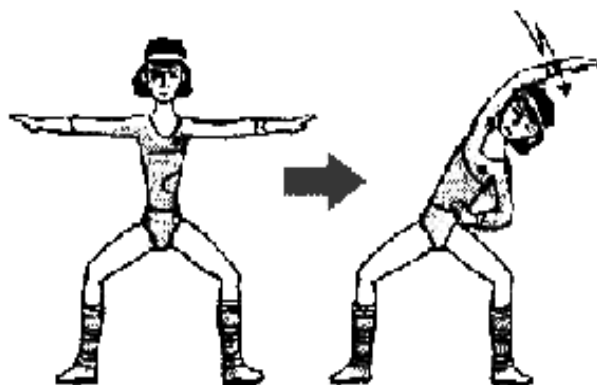
### Подъем рук через стороны вверх

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки опущены вниз. На счет 1–2 спружинить ногами, поднять руки через стороны вверх. На 3–4 также спружинить ногами, опустить руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени направлены в стороны. Выполнить 8 повторений.



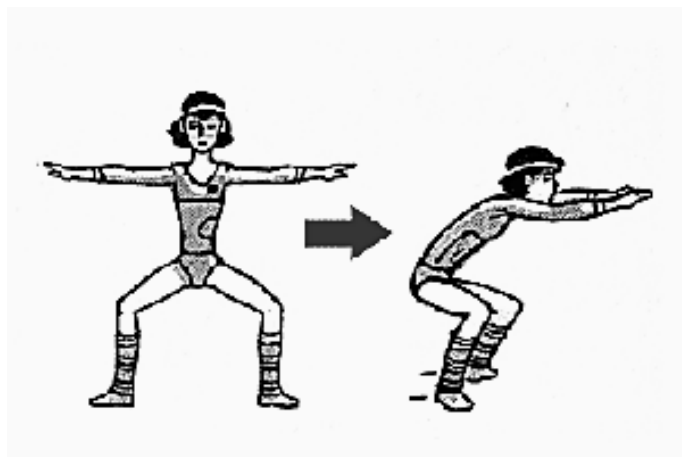
### Наклоны в стороны

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1 – наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую положить на талию. На 2–4 - задержаться в этом положении, на 5–7 сделать пружинящий наклон в эту же сторону. На счет 8 вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое вправо. Всего по 4 раза в каждую сторону.



### Округление спины

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1–2 плавно скруглить спину, вытянуть руки вперед. На 3–4 выпрямиться, развести руки в стороны. Повторить 16 раз. В пояснице прогибаться не нужно.



### **Полуприседы в стороны**

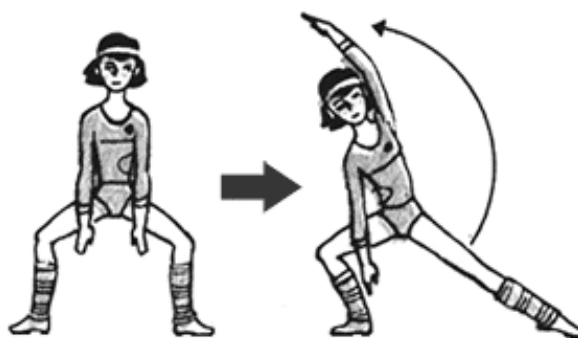
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки в стороны. На счет 1–2 перенести вес тела на левую ногу, правую отвести в сторону и вытянуть носок. На 3–4 выполнить то же самое в другую сторону. Повторить по 8 раз влево и вправо.



### **Полуприседы в стороны с подъемом рук**

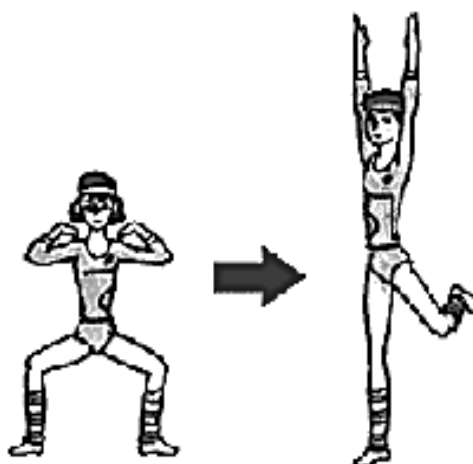
Немного усложняем предыдущее упражнение – добавляем движение руками. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки вниз. На счет 1–2 перенести вес тела на левую ногу, правую ногу отвести в сторону и вытянуть носок. Одновременно правую руку поднять вверх по дуге. На 3–4

выполнить то же самое в другую сторону. Тянуть носок!  
Повторить по 16 раз влево и вправо



### **Подскок на одну ногу с подъемом рук**

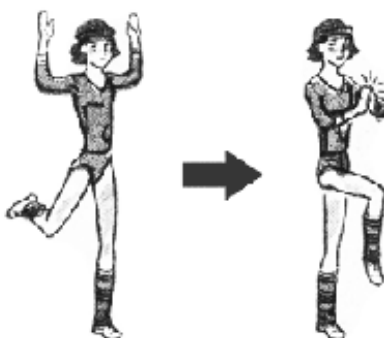
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед, руки вниз. На счет 1 – полуприсед (чуть глубже, чем в исходном положении), руки поднять к плечам. На счет 2 – встать на выпрямленную правую ногу, левую согнуть и отвести в сторону-назад. Руки поднять через стороны вверх. На 3–4 повторить с левой ноги. Выполнить по 16 повторений с каждой ноги. Полуприседы выполнять на напряженных, упругих ногах.



### **Подскоки вперед с возвращением**

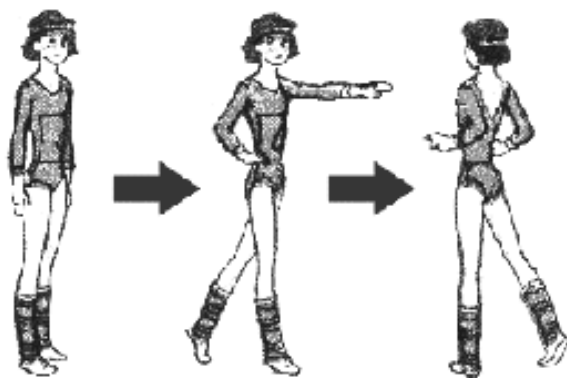
Выполнить упражнение 8, делая небольшой шаг вперед каждый раз, когда встаете на одну ногу (на счет 2, 4, 6, 8). Таким образом, выполнив упражнение по два раза для каждой ноги, вы сделаете 4 шага вперед. На счет 9–12 нужно вернуться в исходное положение шагая назад, высоко поднимая колени.

Момент подъема коленей сопровождать хлопком ладошками. Повторить 8 раз.



### Шаги с разворотом

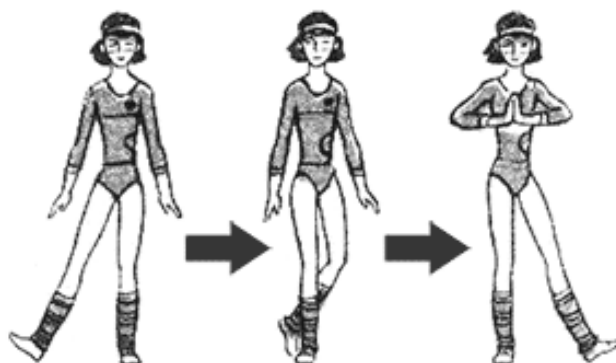
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой вперед, правую руку на пояс, левую вытянуть вперед. На счет 2 – развернуться на 180 градусов, перевести вес тела на левую ногу, правая рука по прежнему на поясе, левую согнуть и отвести локоть назад. На счет 3–4 повторить движение 1–2. Далее, 5–8 четыре шага на месте с высоко поднятыми коленями и хлопками ладошками. Повторить 8 раз.



### Перекрестные шаги

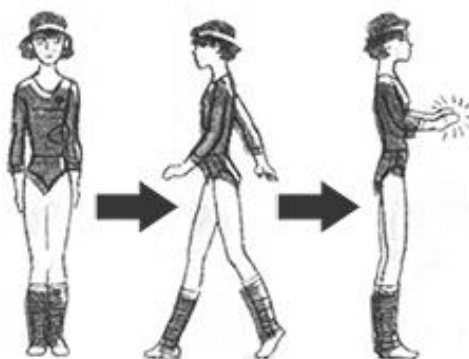
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой в сторону, 2 – перекрестный шаг левой ногой позади правой, руки чуть отведены назад. 3 – еще один шаг правой ногой в сторону. 4 – подскок на правой ноге, левая – в стороне, на пятке, хлопок в ладоши перед собой. На счет 5–8

повторить в другую сторону, начиная с левой ноги. Выполнить упражнение по 8 раз в каждую сторону.



### **Прогулка с хлопком**

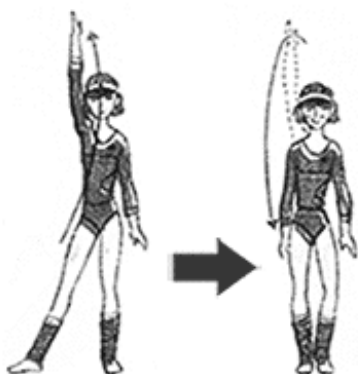
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет «И» поворот налево, затем три шага вперед, начиная с левой ноги (счет 1–3). На счет 4 – поворот на левой ноге, приставить к ней правую ногу, касаясь пола лишь пальцами (не перенося вес), хлопок в ладоши. 5–8 повторить движение в другую сторону начиная с правой ноги. Выполнить по 8 раз.



### **Шаги в сторону со взмахом руки и полуприседом**

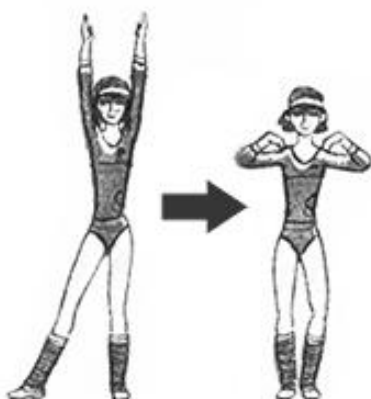
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – сделать шаг правой ногой в сторону, одновременно – правую руку поднять вперед-вверх по дуге. На счет 2 – левую ногу приставить к правой, сделать небольшой полуприсед, вернуть правую руку назад-вниз по дуге. На счет 3-4 повторить то же

самое начиная с левой ноги. Выполнить движение по 8 раз в каждую сторону.



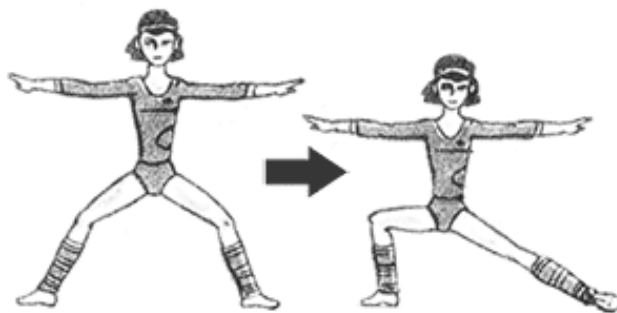
### **Шаги в сторону со сгибанием рук к плечам**

Выполнить предыдущее упражнение, изменив лишь движение руками. Стоя ноги вместе, руки подняты вверх, на счет 1 (одновременно с шагом в сторону) – опустить руки к плечам. На счет 2 (одновременно с полуприседом) – поднять руки обратно вверх. Выполнить движение по 8 раз в каждую сторону.



### **Выпад в сторону и круг рукой**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки в стороны. На счет 1 – сделать выпад вправо, на счет 2 – полный круг правой рукой перед телом начиная с движения вниз. На счет 3-4 повторить в левую сторону. Выполнить упражнение по 8 раз в обе стороны.



### **Шаги в сторону со сгибанием рук к себе**

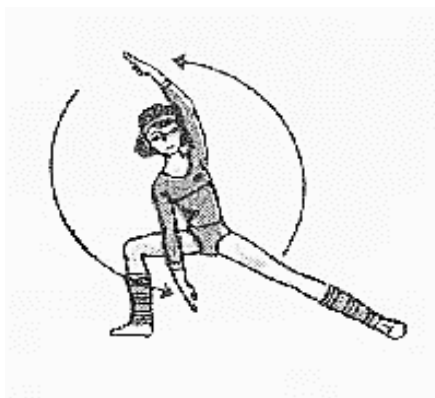
Вновь выполнить предыдущее упражнение, опять изменив движение руками – на этот раз изначально руки вытянуты вперед, а при движении в сторону их нужно согнуть к себе (к груди). Так же по 8 раз.



### **Выпад в сторону и махи руками**

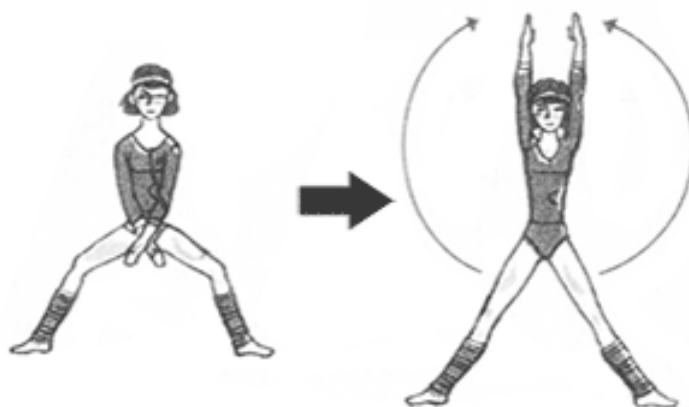
Выполнить предыдущее упражнение, изменив лишь движение руками. Во время выпада вправо левую руку поднять вверх, а правую опустить вниз. Туловище немного наклонить в сторону выпада. Во время выпада влево – движение рук симметрично описанному. Повторить в обе стороны по 8 раз.





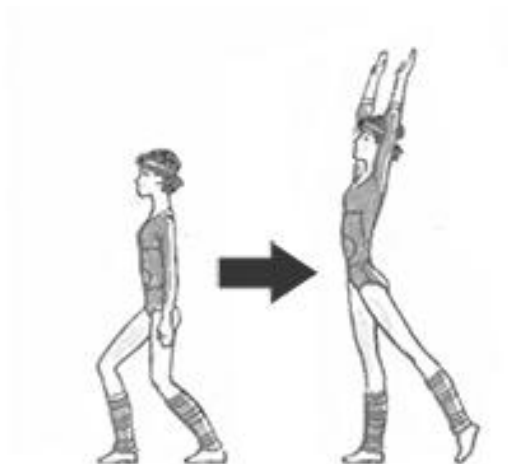
### **Семафор**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки вниз. На счет 1 – на выдохе – сделать полуприсед, руки скрестить внизу перед телом. На счет 2 – на вдохе – выпрямить ноги, поднять руки через стороны вверх. Плечи не поднимать и в пояснице не прогибаться! Повторить, следя за ритмичным дыханием по 8 раз.



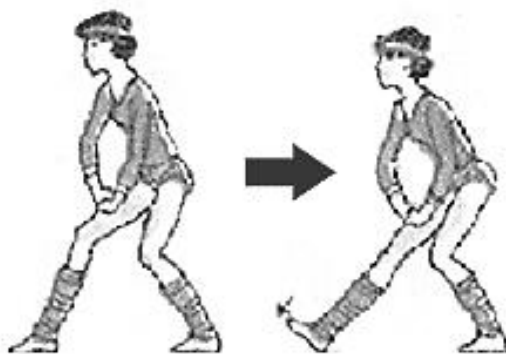
### **Движения в стороны с махами вперед-вверх**

Повернувшись на право, поставить правую ногу впереди левой, руки внизу. На счет 1 – полуприсед на обеих ногах (пятки от пола не отрывать!), на счет 2 – выпрямить ноги, перенести вес на правую ногу (она впереди), левая сзади на носке, руки вперед и вверх по дуге. На счет 3 – вернуться в положение 1 (полуприсед, правая нога впереди левой). На 4 – вернуться в исходное положение. Повторить в обе стороны по 8 раз.



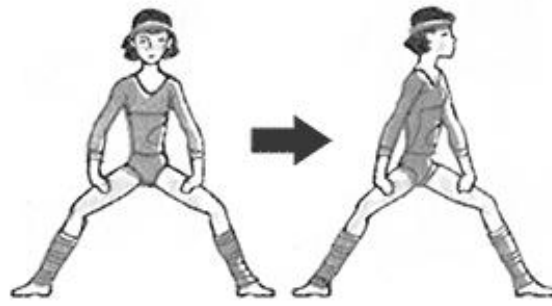
### **Кивки носками ног**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки вниз. На счет 1–2 сделать полуприсед на левую ногу, правую вытянуть вперед, опереться руками в бедро правой ноги. На 3 – 8 троекратный подъем и опускание носка правой ноги (пятка остается на полу). Повторить с каждой ноги по 4 раза.



### **Повороты туловища**

Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, кисти рук упираются в бедра как на рисунке. На счет 1–2 выполнить поворот туловища вправо, подать левое плечо вперед. На 3–4 вернуться в исходное положение и на 5–8 повторить поворот туловища в противоположную сторону (теперь правое плечо вперед) с возвратом в исходное положение.



## Глава 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ОСНОВЕ ФИТБОЛА



С введением третьего часа физической культуры у учителя появилась возможность значительно разнообразить свои уроки, сделать их более интересными и нацеленными на разнообразные вкусы учащихся.

Например, девушки старших классов любят заниматься фитболом.

Размер мяча имеет важное значение. Для того чтобы проверить, подошёл вам размер или нет, вы должны сесть на мяч, выпрямив спину, зафиксировав на нем руки ладонями сзади, ноги поставить на ширине плеч. Стопы должны быть параллельно друг другу. После этого проверьте, образуется ли угол  $90^\circ$  между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.

Упражнения на фитболе тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия. При выполнении упражнений вы задействуете не только основные мышечные группы, но и большое количество мышц стабилизаторов, которые помогают держать равновесие и баланс.

Особенность занятий на фитболе:

- возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц;
- снятие излишней нагрузки с позвоночника;
- тренировка правильной осанки;
- работа над координацией движений и балансом;
- одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса;
- возможность совмещения силовой тренировки и стрейчинга (растяжения мышц);
- высокая эмоциональность занятий.

## 7.1. УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИТБОЛУ (выполняются под музыку)

1. И.п.(исходное положение)- сидя на мяче.

1-2 – руки вверх- вдох,

3-4 – руки вниз – выдох.

Выполнить 4 раза.

2. 1-2 –наклон головы вперед,

3-4 – наклон головы назад,

5-6 - наклон головы вправо,

7-8 – наклон головы влево.

Выполнить 4 раза

3. 1-2 – 2 раза поднять правое плечо вверх,

3-4 – 2 раза поднять левое плечо вверх. Выполнить 8 раз.

4. 1-4 – 4 движения стопами «гармошка» врозь (поочередное скольжение пятками и носками по полу - разведение ног), сед ноги врозь,

5. 1-4 -4 движения стопами «гармошка» внутрь, сед ноги вместе,

5-8 – 4 подскока на мяче.

Выполнить 8 раз.

6. Бег (сидя на мяче) с высоким подниманием бедра.

7. 1-2 – наклон вперед- прогнувшись,

3-4 – скругляя спину, выпрямиться. Выполнить 8 раз.

8. И.п.- сидя на мяче, ноги врозь, руки за голову.

1-4 – наклон вправо, и.п.

5-8 – наклон влево, и.п.

Выполнить 8 раз.

9. 1-4 – поворот туловища направо,

4-8 – поворот туловища налево.

Выполнить 8 раз.

Выполнить упражнения 8 и 9 в два раза быстрее.

10. И.п. - Исходное положение: Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты и расположены над лодыжками, ступни на ширине плеч руки на бёдрах, корпус параллельно полу.

1-2 – опустить таз вниз,

3-4 – напрягая ягодичные мышцы, поднять таз вверх.

Упражнение выполняется медленно, с хорошей амплитудой.

Выполнить 8 раз.

12. И.п.: Лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову. Фитбол должен оказаться точно под поясницей.

1-2 – поднять голову и плечи,

3-4 – лечь, и.п.

Повторить 8 раз.

13. 1-2 – поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища направо,

3-4 – вернуться в и.п.

5-6 – поднимая голову и плечи, выполнить скручивание туловища налево,

7-8 – вернуться в и.п.

Выполнить 8 раз.

Упражнения 12 и 13 повторить ещё 2 раза.

После усиленной нагрузки на мышцы пресса необходимо выполнить упражнения стрейчинга.

14. И. п. – лежа на животе.

15. Отжимание:

1-2 – упор лежа на мяче,

3-4 – сгибая руки, лечь на мяч.

Выполнить 8 раз.

16. 1- опираясь на левую руку, прогнуться, правая рука вперед,

2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону,

3 – 4 – поворот в и.п.

Выполнить упражнение сначала только с поворотом направо 8 раз, затем с поворотом налево 8 раз.

17. 1-2 – прогнуться, руки за голову

3-4 – и.п.

18. 1 – прогнуться,

2 – выполнить наклон туловища вправо,

3 – выпрямиться,

4 – опуститься (и.п.).

Упражнения № 17 и 18 выполнить несколько подходов.

19. Выполнить стрейчинг для мышц спины.

20. И.п. – упор лежа (руки на полу, лежать на мяче),

1-2 – поднять правую вверх,

3-4 – опустить на пол.

Выполнить упражнение 8 раз.

21. 1-2 – поднять правую вверх,  
3-4 – отвести правую ногу в сторону,  
5-6 – вернуть в поднятое положение,  
7-8 – опустить вниз.

Упражнение № 20 и 21 выполнить левой ногой.

22. 1-2 – поднять две ноги вместе,  
3-4 – опустить на пол. ( 8 раз)  
23. 1-2 - поднять две ноги вместе,  
3-4 – развести ноги в стороны,  
5-6 – соединить ноги вместе,  
7-8 – опустить вниз .

Повторить упражнения № 20,21,22,23.

24. И.п. – лёжа на спине, ноги на мяче.  
1-2 – опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – опустить таз, и.п.  
25. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,  
5-6 – выпрямить ноги, таз на вису,  
7-8 – опустить таз, и.п.  
26. И.п.- лежа на спине, согнутые ноги на мяче.  
1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – опустить таз, и.п.  
27. 1-2 - опираясь на лопатки и стопы, поднять таз вверх,  
3-4 – выпрямляя ноги откатить мяч ,  
5-6 - сгибая ноги подкатить мяч к себе, таз удерживаем на вису,  
7-8 - опустить таз, и.п.

Каждое упражнение выполнять минимум по 8 раз.

28. Выполнить упражнения стрейчинга на растягивание ягодичных мышц.  
29. И.п. – лежа на спине , ноги на мяче, руки за голову.  
1-3 – поднимая голову и плечи, выполнить три пружинящих движения туловищем вверх,  
4 – и.п.  
30. 1-2 – сгибая ноги, выполнить одновременное скручивание туловища с поворотом вправо.  
3-4 – выпрямляя ноги, лечь на спину,(и. п.)

Повторить упражнение № 29, а затем № 30, с поворотом в другую сторону.

Каждое упражнение повторять по 8- 16 раз.

31. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты (ногами обхватить мяч)  
1-2 – выпрямляя ноги, поднять их вверх,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 16 раз.

32. И.п. – лежа на спине, ногами зажать мяч.  
1-2 – поднимая ноги вверх, перехватить мяч руками,  
3-4 – опустить руки и ноги к полу,  
5-6 – поднимая руки и ноги, перехватить мяч ногами,  
7-8 - опустить руки и ноги к полу.

Повторить 8 раз.

33. 1-2- согнуть ноги,  
3-4 – выпрямляя, опустить близко к полу.

Выполнить 16 раз.

Повторить упражнение № 32 восемь раз.

34. Выполнить упражнения стрейчинга для мышц живота.

35. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках(руки внизу).  
1-2 – полуприсед, руки вперед,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

36. 1-2 - полуприсед, руки вверх,  
3-4 – и.п.

Выполнить упражнение 8 раз.

37. 1-2 – равновесие на правой ноге («ласточка»), руки с мячом вперед,  
3-4 – и.п.

Выполнить 4 раза на правую ногу, затем 4 раза на левую.

Упражнения 35, 36, 37 повторить.

Закончить комплекс нужно упражнениями на растягивание.

## **7.2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

### **(чередование динамических и статических упражнений)**

Упражнения выполняются в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

#### ***Упражнения стоя***



1. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (6-8 раз).

2. Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди) (6-8 раз).

3. "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх (6-8 раз.)

4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп. (Ходьба по кругу на месте). (6-8 раз).

5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении. (6-8 раз).

6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах. (6-8 раз).

7. Катание мяча друг другу. (6-8 раз).

8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны (6-8 раз).

9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево. (6-8 раз).

10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые (6-8 раз).

11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше. (6-8 раз).

### ***Упражнения, сидя на мяче***

1. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны. (6-8 раз).

2. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны (6-8 раз).

3. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад (6-8 раз).

### ***Упражнения лежа на спине***

1. Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги (6-8 раз).

2. Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые. (6-8 раз).

3. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом. Руками можно держаться за коврик. (6-8 раз).

4. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза. (6-8 раз).

5. Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за головой - потянуться руками к коленям(6-8 раз).

### ***Упражнения лежа на животе***

1. Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд. (6-8 раз).

### ***Упражнения лёжа на мяче, на животе***

1. "Качалочка". Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени. (6-8 раз).

2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд. (6-8 раз).

3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола. (6-8 раз).

4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу. (6-8 раз).

5. "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд. (6-8 раз).

6. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вправо-влево - "ножницы". (6-8 раз).

7. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочерёдное движение ногами вверх-вниз "плавание". (6-8 раз)

8. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, движение ногами одновременно вверх-вниз “ дельфин”. (6-8 раз).

### ***Упражнения лёжа на спине, на мяче***

1. "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд. (6-8 раз).

2. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног. (6-8 раз).

3. "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами. (6-8 раз).

4. Лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, (мяч или гантели в руках)

5. 1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3–4 – и.п. (6-8 раз).

6. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Сгибание и разгибание сводя и разводя локти. (6-8 раз).

7. Скручивания на мяче вправо и влево. (6-8 раз).

### ***Примерные дыхательные упражнения***

#### *Ритмичное дыхание*

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе. Руки в стороны - медленный, на счёт 1-2-3-4 вдох. Быстро обхватим себя руками - медленный на счёт 1-2-3-4 выдох. (6-8 раз).

#### *Успокаивающее дыхание*

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос (6-8 раз).

#### *Подышите одной ноздрей*

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий

продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (6-8 раз).

*"Ветер"*

И.п.: лежа, сидя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*"Радуга, обними меня"*

И.п.: сидя на мяче. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

### **7.3. ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ**

#### **Паровозик**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

#### **Гусеница**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

#### **Быстрый и ловкий**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Также можно использовать и другие подвижные игры, в которых возможно применение фитболов.

## 8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ



### Слалом

Сочетание 1 обычного подскока и 1 промежуточного, который выполняется с небольшим продвижением вправо или влево. Более сложная форма «слалома» – скачки вправо – влево без промежуточного подскока.

Выполнение этого элемента требует умения быстро вращать скакалку за счет круговых движений кистью, соблюдая ритм вращений и подскоков.

Хорошим подготовительным упражнением может стать вращение скакалки, удерживая ручки одной рукой, а также в парах с партнером в различном темпе под музыку. При этом необходимо соблюдать принцип симметричного обучения – движение обязательно выполняется как правой, так и левой рукой. Одновременно осуществляется и подготовка к работе с длинной скакалкой – вращение скакалки в парах с подсчетом тренера и под музыку.

### Твист

Сочетание 1 обычного подскока с вращением скакалки и 1 промежуточного с поворотом коленей в небольшом полуприседе вправо, влево. По мере освоения твист исполняется без промежуточного подскока.

### Запрещенное движение

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает

ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

### **Слушай хлопки**

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

### **Замри**

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге останется лишь один играющий.

### **Давайте поздороваемся**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

### **Веселые музыканты**

Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки.

Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка. Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

### **Танец в газете**

Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется.

### **Гусеница**

Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

### **Танец в круг**

Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из играющих будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные

повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

### **Смена мест**

Играющие образуют два круга по 8—10 человек в верхней и нижней половинах зала. Интервал между игроками 1 м. Справа у каждого игрока стоит булава (на расстоянии 0,5 м от него). И. п.— руки, на пояс. Каждый круг —отдельная команда. Для игры выделяются два судьи.

По команде преподавателя играющие двигаются по кругу вправо между булавами, огибая их изнутри и снаружи на вальсовом шаге. По сигналу преподавателя (свисток, барабан и т. д.) команды меняются местами, принимая и. п. Команда, быстрее прибежавшая в другой круг и не уронившая или уронившая меньшее количество булав, получает очко.

Команда, набравшая раньше другой обусловленное количество очков, считается победительницей.

### *Правила игры:*

1. Во время продвижения по кругу между булавами игрокам следует строго соблюдать дистанцию, не укорачивая и не удлиняя ее.

2. За каждую выпавшую из рук булаву команда получает штрафное очко.

3. За столкновение игроков во время перебежки также дается штрафное очко.

### *Указания к игре:*

1. При повторении игры форма продвижения играющих между булавами может меняться: полька, мазурка, легкий бег, острый бег и т. д., о чем преподаватель сообщает играющим перед началом движения.

2. В группах хорошо подготовленных игра может проводиться с мячами. Например, переброска мяча из одной руки в другую на шаге польки, галоп вперед с отбивами мяча об пол одной рукой и т. д.



3. При большом количестве играющих можно организовать три круга, меняясь местами по часовой стрелке;

4. При наличии музыкального сопровождения сигналом для смены мест служит прекращение звучания музыки.

### **Третий лишний (Полька)**

Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Под музыку польки пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта). Выполняя шаг польки вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняя шаг польки, ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки. Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих.

По усмотрению преподавателя водящие могут двигаться шагом галопа вперед или женским шагом мазурки. Игра может быть использована в 1-й части урока.

### **Эстафета со скакалками (Полька)**

Играющие делятся на 2—3 команды. Каждая команда строится у черты в колонну по одному на расстоянии 2—2,5 м одна от другой. На расстоянии 2 м от нее проводится вторая (стартовая) черта. Первые игроки команд становятся к стартовой черте. На расстоянии 5—6 м от нее для каждой команды рисуется кружок диаметром 1 м. У всех игроков в руках скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

По команде преподавателя на первые 4 такта первые игроки, вращая скакалку вперед, выполняют восемь шагов бегом сгибая ноги назад — добегают до кружков. На вторые 4 такта, стоя в кружках, делают 4 круга скакалкой книзу справа и слева в боковой плоскости и 4 прыжка выпрямившись, вращая скакалку

вперед. С окончанием музыки игроки, повернувшись кругом и держа скакалку в правой руке, бегут к своей колонне и, обходя ее слева, встают последними. Игрок, раньше других пересекший стартовую черту, дает своей команде очко.

Победителя определяет преподаватель. Судьи следят за выполнением движений со скакалкой.

На стартовую черту выходят вторые игроки и по команде руководителя выполняют то же самое.

Эстафета заканчивается, когда все игроки команды примут в ней участие.

Выигравшей считается команда, набравшая большее количество очков и не допустившая ошибок со скакалкой.

*Правила игры:*

1. Считаются ошибками в выполнении движений со скакалкой запутывание скакалки, нарушение темпа и ритма движения, пропуск движения, пропуск движений в течение 1—2 счетов.

2. Игроку, побежавшему в свою колонну раньше окончания музыки, очко не засчитывается;

3. Если несколько игроков прибежали одновременно, не допустив при этом ошибок, каждый получает по очку.

*Указания к игре:*

1. Перед игрой следует провести пробное судейство;

2. При отсутствии музыкального сопровождения движения со скакалкой можно выполнять под хлопки преподавателя, удары палочкой о скамейку и т. д.

### **Музыкальная змейка**

Подготовка к игре: все играющие делятся на 3–4 группы. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна за другой и называются «змейками». Каждая змейка, запоминает какую – либо музыкальную мелодию. (Например, 1 – полька, 2 – вальс, 3 – марш). Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии для того, чтобы играющие усвоили свою мелодию. Впереди команды ставится игрок хорошо знающий танцевальный шаг. *Правила игры:*

1. Играющим можно двигаться только под свою мелодию.

2. По сигналу змейки все змейки должны встать на свое первоначальное место, игроки в своей команде стоят в произвольном порядке.

*Описание игры:* Как только зазвучала одна из мелодий, змейка соответственно движению должна двигаться в различном направлении, проходя мимо других змеек. Затем меняется мелодия, и та змейка, которая двигалась, останавливается в основной стойке, а следующая змейка двигается на свою мелодию и так далее. По сигналу учителя змейка должна быстро занять свое первоначальное место. Змейка раньше других занявшая свое место считается выигравшей.

### **Дудочка**

Звучит музыка, все играющие двигаются по кругу, на специальное вступление все делают 2 хлопка в ладоши, 2 притопа (повторить 2 раза), после этого звучит дудочка, под этот звук нужно придумать какое - нибудь движение и выдержать его до звучания дудочки. Еще раз повторяется мелодия, все двигаются по кругу, а на звуки дудочки повторяют, то движение, которое уже исполняли, Следующий участник, стоящий по кругу придумывает новое движение и так же выдерживает его на звучание дудочки.

*Правила игры:*

1. Пока звучит дудочка, держать исполнение движения.
2. Движения не должны повторяться несколько раз и должны быть оригинальные и интересные.

### **Сделай так**

Дети встают в круг, учитель раздает им карточки, где написано то, что ученик должен изобразить без подготовки. Все остальные должны отгадать, что показал ученик, если угадали, то показывающий верно справился с заданием. Задания должны подбираться по возрасту детей и соответствовать общей теме урока.

*Задания:* встревоженный кот; грустный пингвин; восторженный кролик; хмурый орел; человек, который хорошо пообедал; жмут ботинки; человек, который неудачно пнул кирпич; человек, у которого острый приступ радикулита;

горячий утюг; будильник; и другие варианты, в зависимости от возраста детей.

### **Автомобили**

Дети стоят в шахматном порядке или в шеренгу. По команде «сели в машину» дети выполняют команду – изображая руками, что держатся за руль. По команде «завели моторы» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «поехали» дети свободно передвигаются по залу, не сбивая друг друга под темп музыки. Учитель поднимает карточки светофора, где написано задание исполнения движений: красный – галоп; желтый – подскок; зеленый – бег с поджатыми ногами. По команде «машины в гараж» дети должны на 3 счета встать на свои первоначальные места, и кто не успеет поставить машину, тот выбывает из игры. Кто во время игры сталкивается и попадает в «аварию», тот тоже выбывает из игры.

### **Дети и медведь**

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Ребята могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а дети исполняют танцевальные движения под музыку ( полька, вальс, русская мелодия и др ). При подведении итогов отмечают не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

### **Узнай по голосу**

Дети стоят тесным кругом, в центре с закрытыми глазами - ведущий. 1 – 4 такты (вступление) расходясь энергичным шагом, дети расширяют круг. 5 – 8 такты – держась за руки, дети двигаются галопом вокруг водящего. 9 -12 такты дети медленно приседают, а водящий, вытянув руки вперед, приближается к детям, берет за руку любого ребенка. 13 -16 такты - все медленно поднимаются, водящий выводит ребенка

на середину круга. Ребенок называет имя водящего, который должен узнать, кто его позвал. Водящий открывает глаза, и они вместе танцуют в паре. Одновременно все дети двигаются по кругу галопом или хлопают в ладоши. Звучит музыка, ребята вновь сходятся тесным кругом, в центре новый водящий, игра продолжается.

### **Чей кружок быстрее**

Дети образуют 4 кружочка, в середине которого стоит водящий, в руках он держит платочек (или игрушку). Играет хороводная музыка, дети водят хоровод, водящий исполняет движения русского характера. Изменяется характер музыки на плясовую, быструю, дети свободно танцуют, исполняя быстрые движения (бег). Музыка останавливается, дети приседают и закрывают глаза. Водящий меняет свое место и поднимает платочек. С началом музыки дети открывают глаза и бегут к своему водящему, и становятся вокруг него в кружок. Побеждает тот кружок, который всех быстрее собрался и взялся за руки.

### **Запомни мелодию**

Играющие стоят в 2 – 3 колонны по 5 -6 человек. Перед каждой колонной стоит стул. Звучит мелодия (полька, вальс, хороводная, галоп) и участник должен дойти до стула танцевальными движениями, той мелодии, которая звучит. Участники, выполнившие правильно движение приносят команде очко.

*Рекомендации:* При отборе музыки учитывать уровень знаний музыкального и танцевального материала детей.

### **Найди свою пару**

Играющие встают в два круга, (внутренний и внешний) и берутся за руки. При этом во внешнем круге, на одного человека больше, чем во внутреннем. Описание игры: Звучит музыка, играющие начинают движение (подскоком, бег с поджатыми ногами и т.д.). Один круг двигается по ходу часовой стрелки, другой - в обратном направлении. По сигналу учителя музыка останавливается, участники игры произвольно разбиваются по парам, причем стараются сделать это как можно быстрее. Тому участнику, кто остался без пары, учитель

предлагает станцевать или рассказать скороговорку, отгадать загадку и т.д. После этого, все становятся в два круга, и игра повторяется.

### **Заводные игрушки**

Движения передавать в характере музыки. Зайчики - прыгают на 2 –х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд присаживаются (И. Штраус – «полка») Медвежата - кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (П.И. Чайковский «Выход и песня медведя»).

Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (Д. Россини «Увертюра»).

### **Ловишка**

«Ловишка» стоит лицом к стене, спиной к ребятам, которые стоят у другой стены. Когда начинается музыка, дети танцевальными движениями подходят к «ловишке» и танцуют около него. Как только музыка останавливается, «ловишка» поворачивается и ловит детей и кого он поймает, тот становится «ловишкой».

### **Здравствуйте!**

Выбирается ведущий, играющие стоят в кругу. За кругом ведущий исполняет шаг польки или подскок, задевает одного стоящего в кругу, и продолжает движение. Тот, кого задела, начинает двигаться тем же движением, но в противоположную сторону. При встрече они громко здороваются, и кто первым дойдет до места выбранного игрока, становится в круг, а оставшийся ребенок становится ведущим.

### **Найди игрушку**

Учащиеся свободно располагаются в помещении. Один из них прячет игрушку (руки за спиной). Ведущий, ориентируясь на смену динамики звучания музыки, пытается найти игрушку: тихая музыка – идет не в том направлении, громкая - движется правильно, музыки нет - игрушка спрятана у данного ученика.

### **Колобок**

Цель: Для закрепления правильного и ритмичного исполнения шага польки, хороводного шага, легкого бега; различение умеренного (полька), медленного (хороводный шаг) и быстрого (легкий бег) темпов музыки.

Описание игры: Ведущий – колобок, остальные дети – герои сказки (выбираются по ролям). Ведущий сидит на корточках в центре, остальные выполняют под музыку соответствующие движения. С окончанием музыки один из участников обращается к колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его определенным движением темпа музыки (по внешнему кругу). Если не догнал колобка, грустно говорит: «Не догнал!», а в обратной ситуации – радостно «Ой, поймал!». Пойманный колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал. Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

### **Хлопни, хлопни и притопни**

Ребята стоят в кругу, лицом к ведущему, который стоит в центре круга. Ребята повторяют движения ведущего, двигающегося в обратном направлении. Ведущий выбирает лучшего ребенка, исполняющего движения, подходит к нему и делает – два хлопка и притоп, в такт исполняемой мелодии. Выбранный ребенок должен ответить тем же, и выйти в круг. Все остальные ребята хлопают в ладоши, пока выбранный ребенок выходит в круг. Игра повторяется, ведущий может исполнять любые движения.

### **Цирк**

Описание игры: чертится мелом круг (манеж). Педагог исполняет роль Инспектора манежа, который объявляет о начале игры, представляет парад – алле, и объявляет первый номер. Ребята поочередно выходят на манеж и изображают артистов цирка: ходят по канату, танцуют как дрессированные лошадки, прыгают через обруч, как хищники, и т.д. Завершается программа общим парадом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировка координации движений – процесс медленный и сложный, поэтому не стоит ждать быстрого результата и сразу выполнять сложные элементы. Лучшим вариантом будут регулярные занятия по двадцать-сорок минут в день. Эти упражнения никак не сказываются на других тренировках, например, силовых. Всегда выполняйте комплекс из разных упражнений, которые должны регулярно меняться.

В сложнокоординационных видах спорта подобные упражнения, предложенные нами очень популярны и действительно повышают уровень подготовленности спортсмена. Человек, для которого развитие координации не так важно, может остановиться на выполнении самых простейших упражнений. Кстати, всем знакомый тест, проводимый на месте сотрудниками ГИБДД, касание кончика носа пальцем с закрытыми глазами – тоже одно из отличных и простых упражнений, развивающих координацию, только его нужно выполнять в комплексе хотя бы из пяти других упражнений.

Многообразие видов спорта, регулярно появляющиеся новые виды спорта и их разновидности, рост спортивных результатов - все это ведет к повышению требований спортивной деятельности к способностям и возможностям занимающихся. Поэтому актуальность проблемы отбора и ориентации постоянно растет. Какой солдат не мечтает стать генералом. Так и каждый тренер, учитель физической культуры, очевидно, мечтает вырастить чемпиона. Но для этого он должен



хорошо представлять всю сложность и многогранность процесса подготовки спортсмена самого высокого класса. Важно знать критерии отбора, его этапы, а также требования вида спорта к организму ребенка, его способностям, функциональным возможностям. В одних видах спорта при отборе больше внимания следует уделить антропометрическим данным, в других - определенным физическим качествам, в третьих - свойствам характера, темпераменту и волевым качествам. Кроме того, тренер должен знать и уметь использовать тесты и диагностические методики, с помощью которых можно выявить уровень развития тех или других способностей и качеств. При этом следует помнить, что в науке и практике появляются новые приемы и способы тестирования, в том числе и с помощью новейших компьютерных технологий. И это требует от спортивного педагога творческого подхода.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] Учебник. /А.А.Бишаева, А.А.Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. [Текст] М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура. Учебник. /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков [Текст] - М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. В.Р.Бейлин. А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие /В.Р.Бейлин,А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников. [Текст] - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 120 с.
5. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе Учебное пособие [Текст] - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
6. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие [Текст] / Г.П.Коняхина, А.В.Коняхина, Е.В.Борисова. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
7. Коняхина Г.П., Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. [Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.

8. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе. Учебно-методическое пособие [Текст]. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 88 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»**

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов

[http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА	
В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА .....	5
1.1. Начальный отбор в сложнокоординационных видах спорта (на примере художественной и спортивной гимнастики) .....	6
1.2. Этап специализированного отбора.....	6
Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗОК.....	8
2.1. Динамика физических нагрузок .....	10
Глава 3. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ	
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	13
Глава 4. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ	
ЗАНЯТИЙ ПО СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫМ ВИДАМ СПОРТА	
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	17
4.1. Методы, приемы и принципы обучения .....	17
4.2. Сложнокоординационные упражнения в среднем школьном возрасте.....	20
Глава 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ	
ВИДОВ СПОРТА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	
НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ.....	30
5.1. Физиологические основы аэробики .....	30
5.2. Требования к технике выполнения аэробных упражнений.....	31
5.3. Контроль и самоконтроль занимающихся школьников .....	32
5.4. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.....	34
5.5. Основные требования к одежде и обуви .....	34
5.6. Построение базового урока по оздоровительной аэробике.....	35
5.7. Проведение урока гимнастической аэробики в школе .....	37
Глава 6. АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО	
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	39

6.1. Теоретические предпосылки занятий аэробикой с младшими школьниками .....	40
6.2. Виды аэробики для младших школьников .....	43
6.3. Игровые программы для занятий аэробикой .....	51
6.4. Комплекс разминочных упражнений для младших школьников .....	57
Глава 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ОСНОВЕ ФИТБОЛА.....	67
7.1. Упражнения по футболу .....	68
7.2. Комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика».....	71
7.3. Примерные подвижные игры с футболом.....	75
Глава 8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	89
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	90

---

**Шакамалов Г.М.**

**СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

*Учебно-методическое пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.09.2020 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 5, 8. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.