

**Н.А. ЗАХАРОВА**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (аэробика)**

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск 2023**

УДК 796.4(07)(021)

ББК 74.267.5я73

З 65

**Захарова Н.А.** Элективные курсы по физической культуре и спорту (аэробика) : учебно-методическое пособие / Н.А. Захарова – Челябинск: изд-во «Библиотека А.Миллера», 2023. - 88 с.

В данном учебно-методическом пособии, предназначенном учителям физической культуры, рассматриваются педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. 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.

***Рецензенты:***

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

**Михайлова Т.А.**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Н.А. Захарова, 2023

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья учащихся, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по аэробике. Аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, она развивает двигательную подготовленность учащихся, позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Целью такой методики является выработка мотивации к здоровому образу жизни занимающихся.

Практическая значимость методики по аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Основу методики составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Методика способствует формированию у учащихся знаний и двигательных умений и навыков в области аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Аэробика дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам. Аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Сегодня аэробикой занимается множество людей. Аэробика в современном обществе – это неотъемлемая часть жизни успешного, самодостаточного человека, заботящегося о своем здоровье и имидже; это красиво, модно и стильно.

За последние годы появилось огромное множество направлений в аэробике, объединяющих возможности эффективного развития выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Но одним из самых популярных и распространенных направлений является оздоровительная аэробика. Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку, поточным или серийно-поточным методом.

Аэробику «открыли» в 70-х годах прошлого века. Впервые этот термин был введен доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области валеологии. Свою оздоровительную систему физических упражнений он назвал «аэробикой» – от слова «аэробный» – кислородной. Он четко определил ее достоинства: «Аэробика – это звучит как некий вид спорта по аналогии с гимнастикой или атлетикой». С точки зрения медиков, это слово достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку прежде всего необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода. В этом процессе ведущую роль играют системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена. Именно аэробный характер таких видов спорта как бег, плавание, лыжи, придает им особую ценность.

Существуют множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, гибкости, силы и координации движений. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию в процессе занятий позволяет этому виду оздоровительной тренировки на протяжении трех десятилетий удерживать высокий рейтинг, использовать ее в системе подготовки профессиональных спортсменов, а в данный момент включать ее в школьные программы.

## **1. АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

В целях совершенствования школьной системы физического воспитания в школе, наряду с традиционными формами организации физкультурных занятий рекомендуется программа «Спортивный выбор». Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В рамках школьного расписания 1-й и 2-й уроки отводятся на выполнение базовой программы, а 3-й отводится на выбранный учащимися вид спорта. Таким образом, каждый ученик 5-11 классов занимается в неделю 3 часа.

Одним из видов вариативной части программного материала является урок «Аэробика».

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО АЭРОБИКЕ**

На уроке по аэробике в школе выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

- постоянное повышение частоты сердечных сокращений;
- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

Разминка выполняется в течение 5-10 минут в низкоинтенсивном темпе. В разминку входят те же упражнения, что и в основном комплексе, но с интенсивностью 50-60% от максимального пульса.

После того, как мышцы разогреты, переходят к предварительной растяжке, для того чтобы растянуть основные мышцы, разогреты в разминке, и подготовить суставы и связки к последующей работе и предупредить травмы.

В основной части урока необходимо добиться:

- увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма;

- повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит от возрастной группы учащихся и уровня подготовленности.

В основной части урока используется четыре варианта техники выполнения базовых шагов:

- безударная;
- низкоударная;
- высокоударная;
- плиометрическая.

Силовые упражнения в основной части выполняются в соответствии с поставленными задачами:

- достижение мышечного баланса и развитие функциональной подготовленности;
- контроль правильной техники выполнения силовых упражнений;
- безопасность и эффективность предлагаемых упражнений;
- создание мотивационной и обучающей атмосферы.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному;
- снять нежелательные побочные эффекты от физических нагрузок.

Обязательной частью аэробной части урока является заминка. Снижение интенсивной нагрузки должно быть постепенным. Заминка проводится последние 5 минут урока в режиме низкой интенсивности. Выполнение заминки предусматривает предотвращение кровяного застоя работающих мышц и устранение последствий значительных компрессионных нагрузок как аэробных, так и силовых. Так же используются упражнения в растягивании (стрейчинг).

Основными требованиями к проведению урока аэробики в школе являются:

- обеспечение максимальной безопасности обучающихся;

- наличие достаточного пространства для удобного перемещения каждого учащегося;
- наличие зеркал для наблюдения за правильностью выполнения упражнений;
- пол должен иметь высокую степень амортизации, не допускающую смещений стопы в сторону;
- достаточное проветривание помещения;
- достаточная громкость музыкального сопровождения.

## **1.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ**

### **Задачи обучения**

Задачами обучения выступают следующие направленности:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- формирование знаний об оздоровительной аэробике;
- овладение навыками базовых элементов аэробики;
- расширение двигательного опыта посредством увеличения координационной сложности движений;
- расширение функциональных возможностей систем организма и повышение его адаптивных свойств;
- формирование правильной осанки, эстетическая коррекция телосложения;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование культуры движений, развитие эстетических качеств;
- формирование музыкально-двигательных навыков и умений;
- повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

На каждом занятии должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

### **Принципы обучения**

Обучение аэробикой определено следующими принципами:

- *принцип научности обучения* - такой принцип предполагает осведомленность педагога о современном состоянии научных исследований в области аэробики;

- *принцип наглядности* - он важен для освоения и совершенствования сложных движений с использованием зрительной (четкий грамотный показ движений педагогом в зеркальном отражении), звуковой (связь чувственного образа и образного слова) и двигательной наглядности;

- *принцип доступности* - такой принцип означает, что изучаемый материал должен быть легким, доступным, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка;

- *принцип постепенности* - он обеспечивает переход: «от неизвестного к известному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному»;

- *принцип систематичности* - такой принцип обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям их развития в период школьного возраста.

### **1.3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

#### **Формирование двигательных умений и навыков**

Двигательные умения и двигательные навыки возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий.

*Двигательное умение* - это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык.

*Двигательный навык* - это оптимальная степень овладения человеком техникой двигательного действия, которая характеризуется автоматизированным (минимальный контроль сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка.



2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.
3. Закон угасания навыка.
4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.
5. Закон переноса двигательного навыка.

Достаточно прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Люди, давно прекратившие спортивную деятельность, способны воспроизвести технику спортивного действия.

### **Структура процесса обучения**

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

- этап начального разучивания (ознакомительный, первичного разучивания движения);
- этап углубленного разучивания (формирования двигательного умения, углубленного детализированного разучивания);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования двигательного навыка, достижение двигательного мастерства).

### **Формы организации обучения**

Обучение упражнениям представляет собой педагогический процесс, который подразумевает под собой организацию правильных действий преподавателя и ученика. Такой процесс направлен на:

- формирование двигательных навыков и умений;
- воспитание нравственно-волевых качеств занимающихся;
- развитие комплекса физических качеств.

В процессе занятий выполняются различные упражнения, разучиваются новые и повторяются старые, при этом движения должны взаимодействовать между собой. Особенности взаимодействия этих движений является следующее:

- эффект положительного взаимодействия движений оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения;
- последовательное разучивание движений более эффективно для исключения отрицательного переноса, чем одновременное;

- при выборе родственных движений (пары, группы) и определении их сходства следует ориентироваться не только на внешние признаки, но и детально оценивать структуру движений, их количественные показатели (амплитуду, время, усилие, скорость, ритм).

Таким образом, основу занятий аэробикой составляют в основном однотипные движения, они могут быть как профилирующими, так и базовыми.

## 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В 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 оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить занятие по определенной методике.

### 2.1. 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 аэробике.

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 оздоровительной аэробикой лежит в основе физического воспитания школьников.

## **3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### 3.1. 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.

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.

### **3.2. 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.

### **3.3. 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.

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).

#### **3.4. 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.

### **3.5. 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.

### **3.6. 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 обыденных 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 каластеники** (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.

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.

#### **4. БАЗОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Аэробика относится к тем видам физической активности, которые постоянно совершенствуются и развиваются. В аэробике используется значительное количество упражнений. Однако кажется целесообразным выбрать для школьников наиболее простые и доступные для освоения аэробные упражнения, которые получили название базовых аэробных шагов. Согласно классификации FIG (Международной федерации гимнастики),

базовые аэробные шаги включают следующие семь видов отдельных базовых упражнений:

1. **«Шаг» (“March”)** – традиционное шаговое движение, выполняемое на месте. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекаат на стопе с носка на пятку, нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40°, верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении.

2. **«Бег» (“Jog”)** – беговое движение, выполняемое на месте, со сгибанием ноги назад («захлестыванием» голени), колено внизу или слегка впереди относительно тазобедренного сустава, верхняя часть туловища удерживается вертикально.

3. **«Скачок» (“Skip”)** – в этом движении сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

4. **«Подъем колена» (“Knee Up”)** – поднимаемая вперед нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах как минимум на 90°, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

5. **«Мах» (“Kick”)** – маховое движение выполняется вперед прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту, при этом колено выпрямлено, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

6. **«Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”)** – выполняется из и.п., ноги вместе, в положение ноги врозь и с последующим возвращением в и.п. Колени в момент приземления полусогнуты, слегка разведены и расположены над носками. Прыжок выполняется на два счета: 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок, ноги вместе. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

7. **«Выпад» (“Lunge”)** – при этом движении ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (вперед – назад) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень

вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед.

Выбор этих упражнений в качестве базовых закономерен, поскольку их биомеханическая структура и физиологические механизмы энергообеспечения позволяют изменять кардионагрузку в течение урока в широком диапазоне – от 110 до 190 уд./мин. – и сохранять при этом оздоровительную цель занятий со школьниками разных возрастов.

Базовые аэробные шаги можно применять в течение всего урока с любой целью. На уроках гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр базовые аэробные шаги могут использоваться в подготовительной и заключительной частях школьного урока.

#### **4.1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АЭРОБНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ**

В соответствии с положениями гимнастической аэробики разучивание базовых аэробных шагов осуществляется в определенной последовательности, которая позволяет учитывать биомеханическую структуру выполняемых движений, освоенные двигательные умения и сложность техники выполняемых базовых аэробных шагов. Рекомендуемая последовательность выглядит следующим образом: «Шаг» (“March”), «Подъем колена» (“Knee Up”), «Мах» (“Kick”), «Выпад» (“Lunge”), «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”), «Скачок» (“Skip”) и «Бег» (“Jog”).

Первым изучается упражнение «Шаг» (*March*), которое является наиболее простым для исполнения и напоминает естественную ходьбу. Разница состоит в том, что при постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе с носка на пятку. Другая нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40° без поворота таза, что отмечается при естественной ходьбе. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут. Верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении. Движения отличаются большей четкостью, чем при естественной ходьбе. Кроме того, в различных модификациях этого упражнения шаги выполняются не только на месте, но и в различных направлениях. Если продолжить движение поднимаемой ноги в упражнении “March” до положения выше горизонтали, а опорную ногу и

туловище удерживать в вертикальном положении, то получаем упражнение «Подъем колена» (“Knee Up”). Его целесообразно разучивать вторым, сразу после освоения упражнения “March”. Подъем колена может выполняться в разных положениях: стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, при ходьбе и беге. При этом носок поднимаемой ноги оттянут.

*Следующее упражнение – «Мах» (“Kick”)* – выполняется из и.п. стоя на одной ноге, подобно упражнению “Knee Up”, но поднимаемая нога совершает мах точно вперед в выпрямленном положении. Амплитуда маха определяется индивидуальными особенностями и подготовленностью школьника. Для школьного урока может быть рекомендована амплитуда маха не выше 90°. В упражнении “Kick” движение маховой ногой может выполняться на месте, в сочетании с шагами, бегом, подскоками. Мах выполняется в разных плоскостях: прямо перед собой, прямо вперед – в сторону (по диагонали), в сторону.

После разучивания первых трех упражнений легко освоить упражнение «Выпад» (“Lunge”), когда тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Колени ведущей ноги (нога впереди) согнута и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед. Возможны модификации этого упражнения при выполнении выпада в сторону и назад. Отметим, что выпад может выполняться шагом, скачком, после маха.

*Упражнение «Прыжок ноги врозь – ноги вместе» (“Jumping Jack”)* выполняется из и.п., ноги вместе (носки ног разведены на ширину стопы), в два приема. Сначала прыжком ноги разводятся в стороны и занимают положение полуприседа, ноги врозь, а затем прыжком соединяют вместе. Колени при полуприседе должны быть полусогнуты и слегка развернуты наружу, стопы перекатом опускаются на пол (стопы повернуты слегка наружу либо параллельны). При выполнении этого упражнения не допускаются наклоны и повороты туловища.



*Упражнение «Скачок» (“Skip”)* соединяет в себе элементы шага, прыжка и маха, поэтому его лучше изучать сразу после упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Оно выполняется на два счета. Сначала выполняется легкий прыжок, после которого осуществляется приземление на одну ногу, которая слегка сгибается в колене и опускается на всю стопу; другая нога не опускается к опоре, а сгибается в колене, пятка у ягодичицы. На счет «два» выполняется подскок на опорной ноге; разогнуть колено и сделать небольшой мах другой ногой впередвниз, носок приподнят над полом. При приземлении необходимо опуститься на всю стопу.

*Упражнение «Бег» (“Jog”)* изучается последним среди базовых аэробных шагов: выполняется бег на месте, при котором колено маховой ноги находится внизу или впереди относительно тазобедренного сустава, а толчковая нога сгибается назад (колено направлено вниз, пятка почти касается ягодичицы). При приземлении маховая нога ставится на всю стопу, а колено слегка сгибается. Затем цикл движений повторяется с другой ноги. Верхняя часть туловища удерживается вертикально. Это упражнение отличается от других наличием фазы полета, которая характерна только для упражнения «Прыжок ноги врозь – ноги вместе». Однако организация движений при выполнении основного элемента отталкивания в этих двух упражнениях различна.

Приведенная последовательность разучивания базовых аэробных шагов может меняться в зависимости от физической подготовленности школьников.

При разучивании базовых аэробных шагов вначале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища. Только при усвоении этих элементов добавляют движения руками. Количество повторений каждого движения строится по музыкальным квадратам и соответствует 32 (4г8) счетам. Общее время выполнения комбинации зависит от количества музыкальных квадратов или от количества выполняемых базовых аэробных упражнений.

## **4.2. 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.

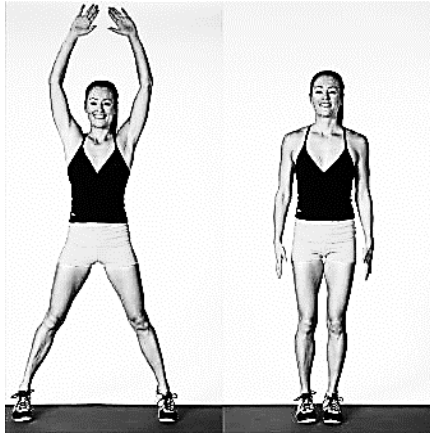
Подбор конкретных упражнений, составление связок и комбинаций для той или иной части урока осуществляются в соответствии с задачами, которые ставит учитель.

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.

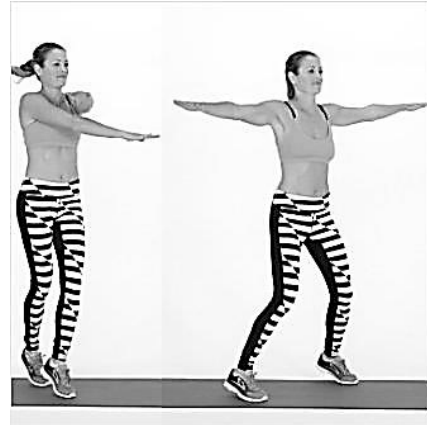
В нижеприведенных фрагментах приведены сложные варианты упражнения “March”. При первоначальном обучении упражнение “March” лучше разучивать на месте. Затем это упражнение выполняется в более сложных вариантах: с продвижением вперед – назад, с поворотами или прыжками. Только после освоения техники движений 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.

## **4.3. КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**



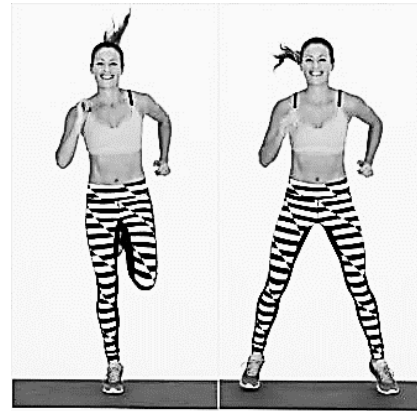
Прыжки «Ноги вместе – ноги врозь»



Прыжки «Ножницы»



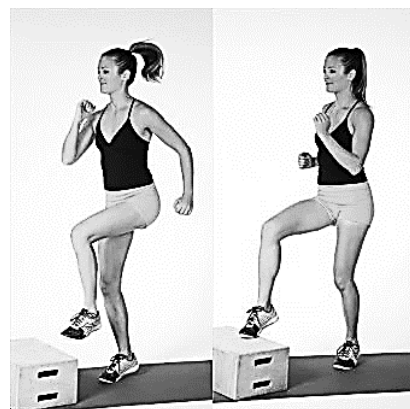
Прыжки с высоким подъемом



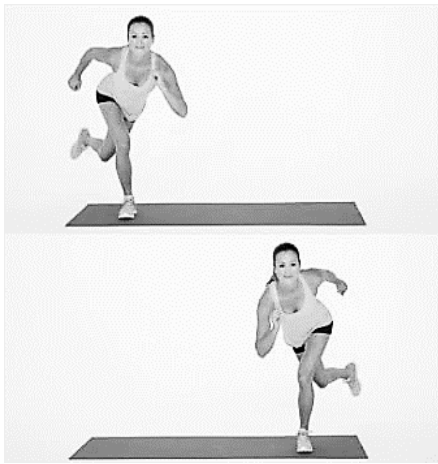
Прыжки с захлестом коленей



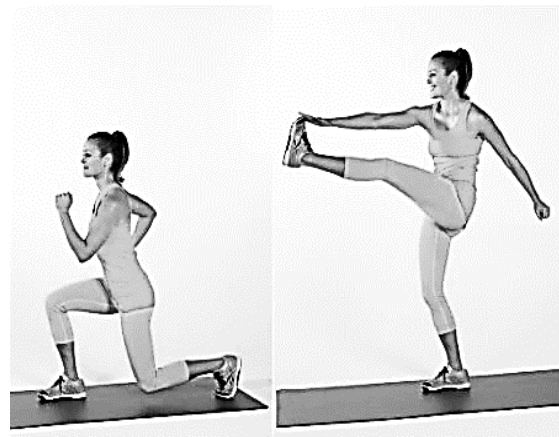
Прыжки с подъемом ног и касанием руками стоп



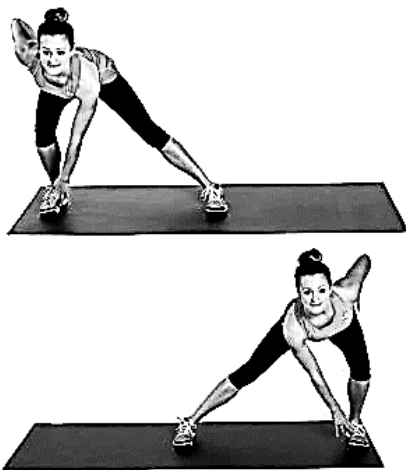
Прыжки с касанием ступни носком



Прыжки по диагонали



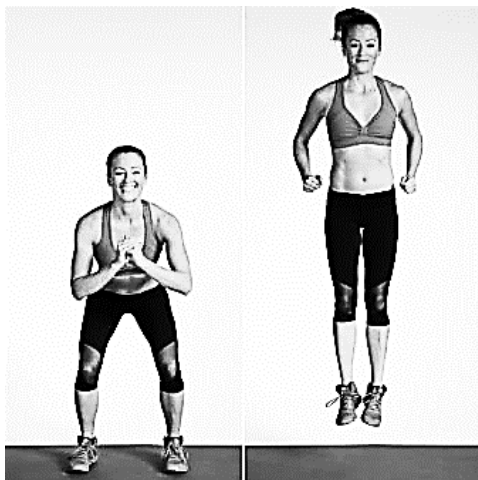
Обратные выпады с ударом



Попеременные боковые  
выпады



Выпады с прыжком



Приседания с прыжком



Приседания «Мельница»



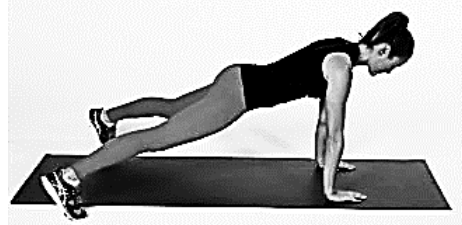
Приседание «Сумо» с ударами  
рук в сторону



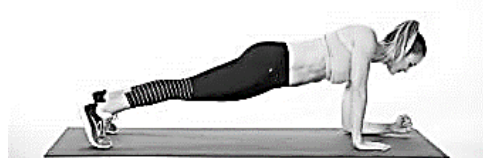
Держим баланс



Упражнение «Лягушка»



Планка с прыжком





## Планка

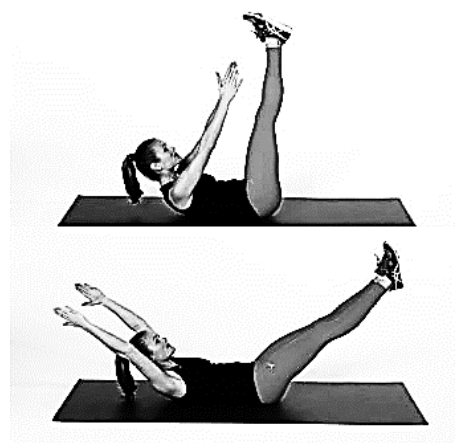


Отжимания с колен «по сторонам»

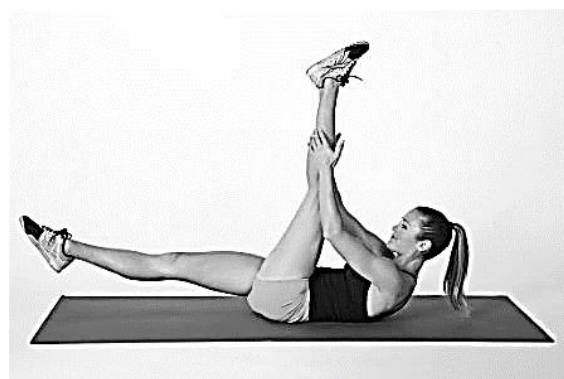
## Планка с попеременным подъемом руки и колена



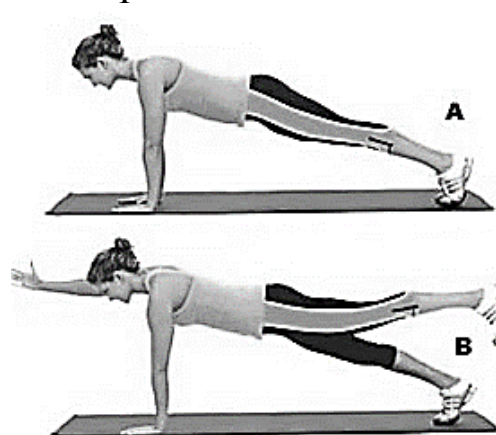
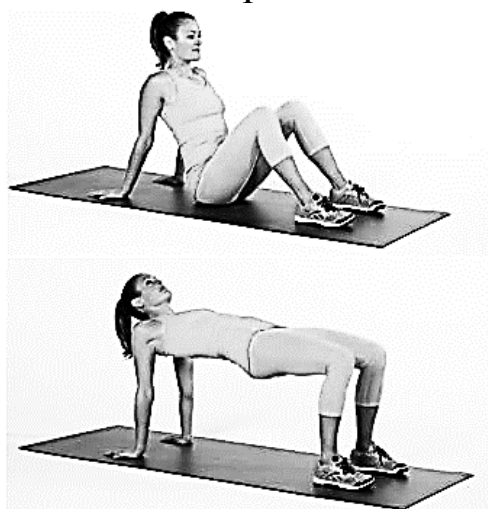
Боковые скручивания



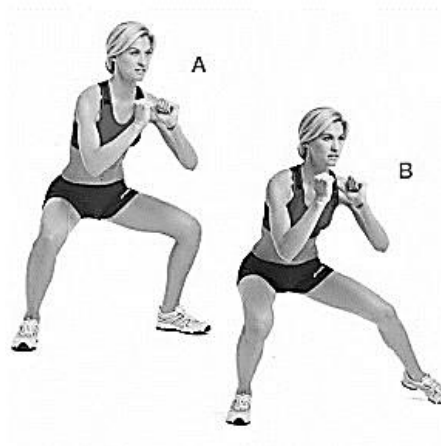
V-пресс



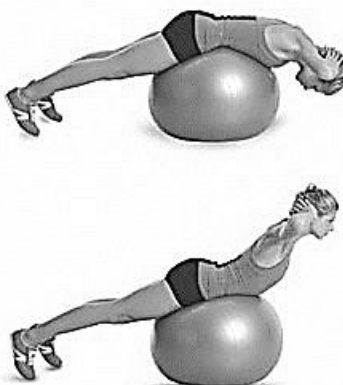
Пресс «Ножницы»



Обратная планка



Упражнение для рук



Приставные шаги в сторону

Прогиб назад на мяче

Рекомендуемые базовые упражнения составлены по принципу «от простого к сложному» и легко усваиваются учениками.

Учитель, в свою очередь, получает возможность задавать необходимую нагрузку урока, которая соответствует уровню подготовленности школьников и их возрасту. В ходе педагогических наблюдений удалось доказать, что сходной по величине нагрузки можно добиться при выполнении предложенных выше базовых разминочных упражнений

## **5. 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.

## **5.1. 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.

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.

## **5.2. 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.

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.

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.

### 5.3. 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».

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.

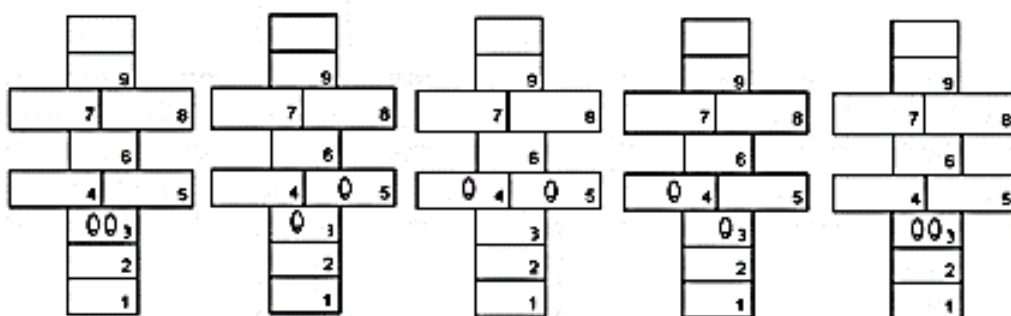


Рис. 1. Обучение ви-степу с использованием классиков

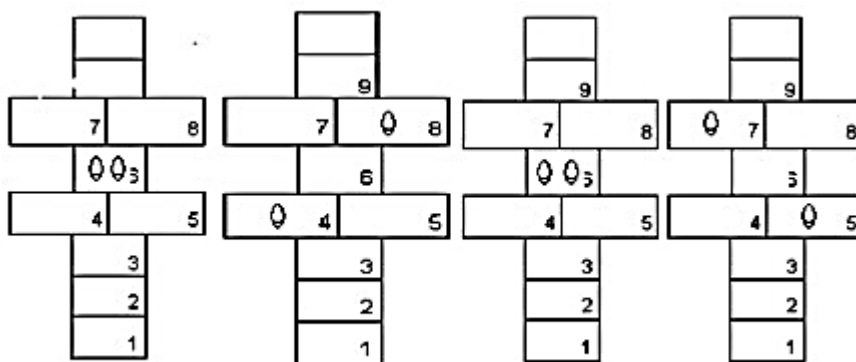


Рис. 2. Обучение джампинг-джеку

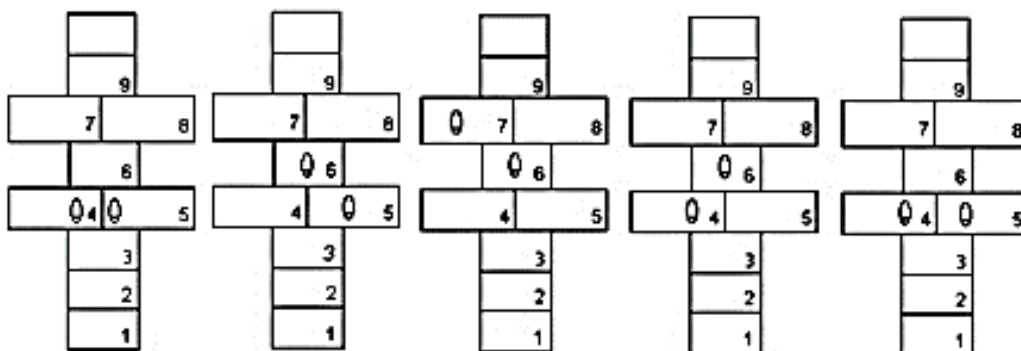


Рис. 3. Обучение бокс-степу (кросс-степу)

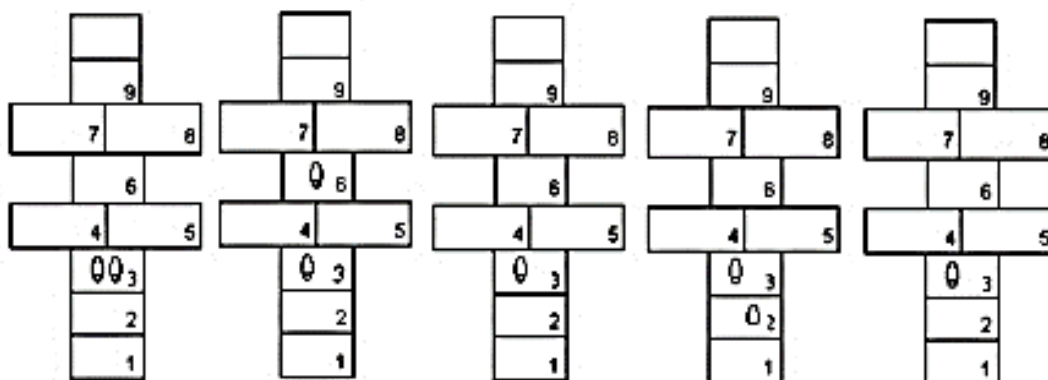


Рис. 4. Обучение мамбо

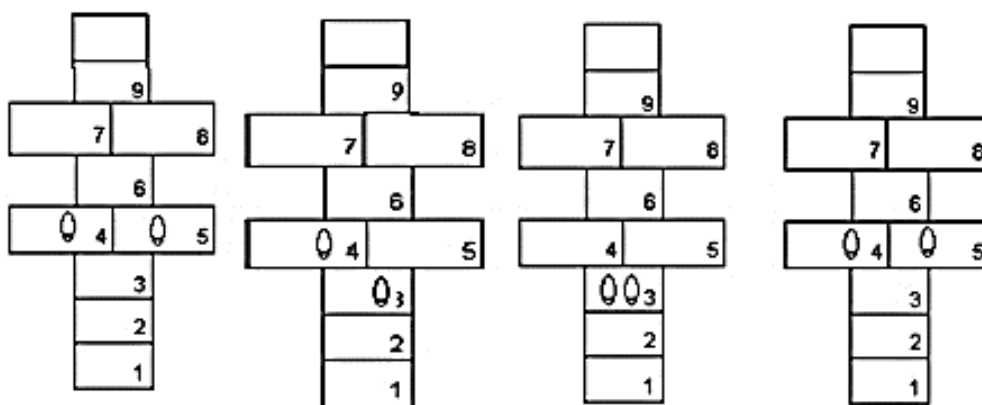


Рис. 5. Обучение реверс-степу

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 классикам 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.

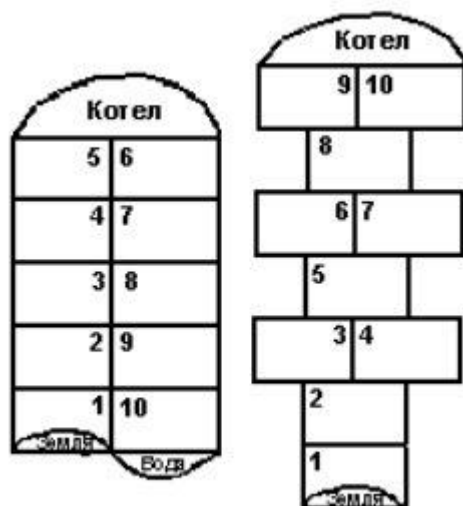


Рис. 6. Варианты классиков

### 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»***

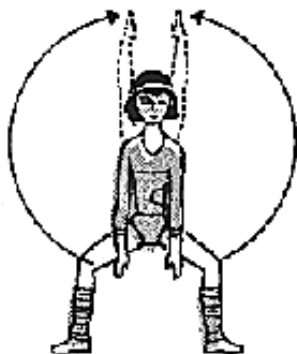
Поочередные подскоки в глубоком приседе. Повторить 2-4 раза.

## **5. 4. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **Подъем рук через стороны вверх**

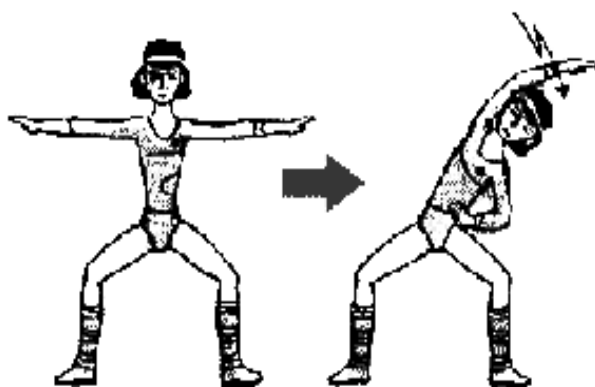
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки опущены вниз. На счет 1–2 спружинить ногами, поднять руки через стороны вверх. На 3–4 также спружинить

ногами, опустить руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени направлены в стороны. Выполнить 8 повторений.



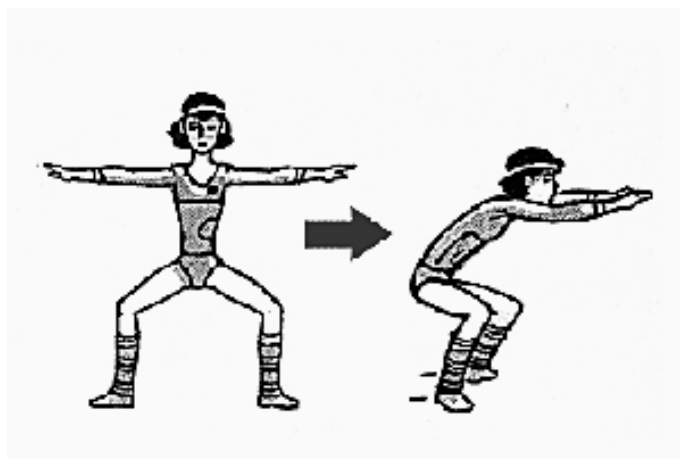
### **Наклоны в стороны**

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 округлить спину, вытянуть руки вперед. На 3–4 выпрямиться, развести руки в стороны. Повторить 16 раз. В пояснице прогибаться не нужно.



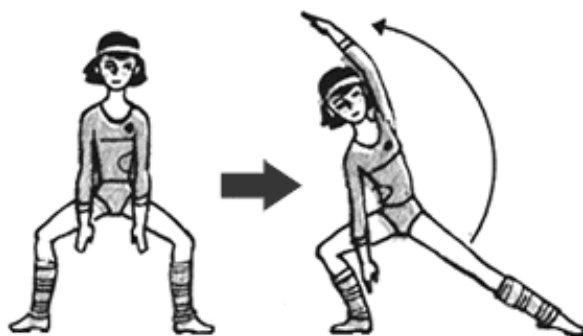
### **Полуприседы в стороны**

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.



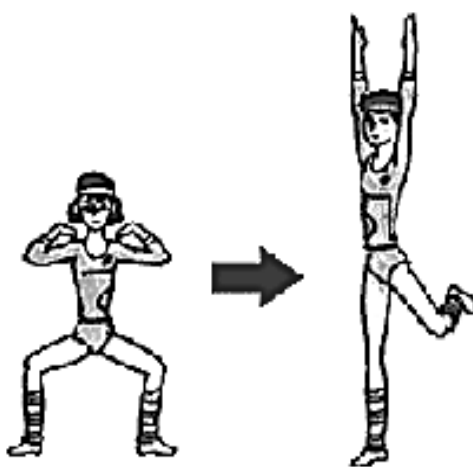
### **Полуприседы в стороны с подъемом рук**

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



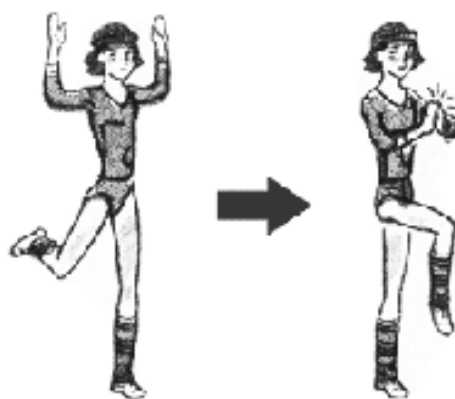
### **Подскок на одну ногу с подъемом рук**

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.



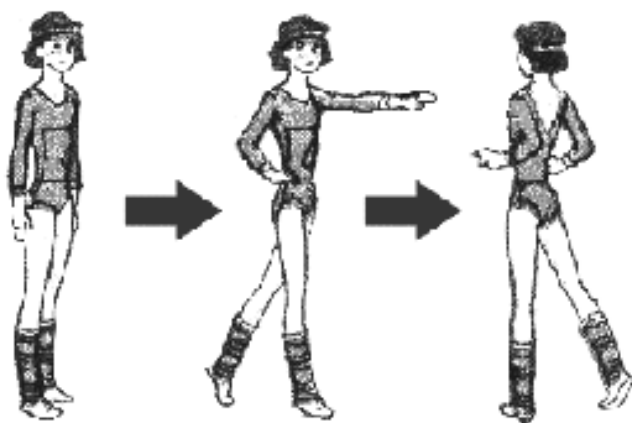
### **Подскоки вперед с возвращением**

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

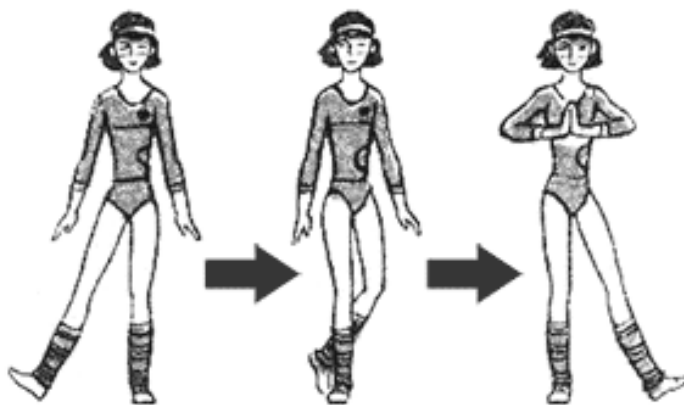
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой вперед, правую руку на пояс, левую вытянуть вперед. На счет 2 – развернуться на 180 градусов, перевести вес тела на левую ногу, правая рука по прежнему на поясе, левую согнуть и отвести локоть назад. На счет 3–4 повторить движение 1–2.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



### Перекрестные шаги

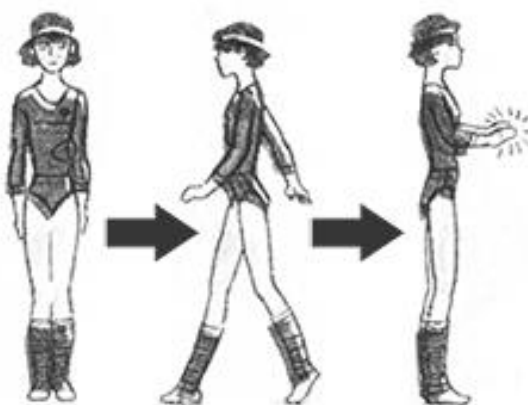
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – шаг правой ногой в сторону, 2 – перекрестный шаг левой ногой позади правой, руки чуть отведены назад. 3 – еще один шаг правой ногой в сторону. 4 – подскок на правой ноге, левая – в стороне, на пятке, хлопок в ладоши перед собой. На счет 5–8 повторить в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

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



### **Прогулка с хлопком**

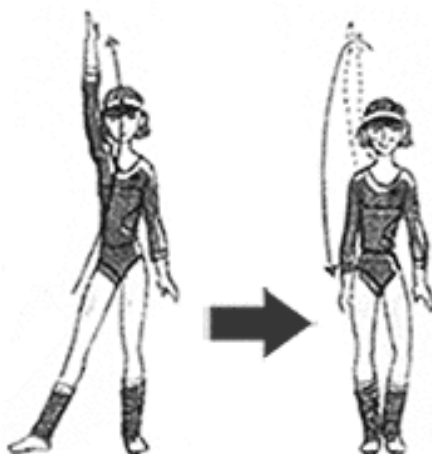
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет «И» поворот налево, затем три шага вперед, начиная с левой ноги (счет 1–3). На счет 4 – поворот на левой ноге, приставить к ней правую ногу, касаясь пола лишь пальцами (не перенося вес), хлопок в ладоши. 5–8 повторить движение в другую сторону начиная с правой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



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

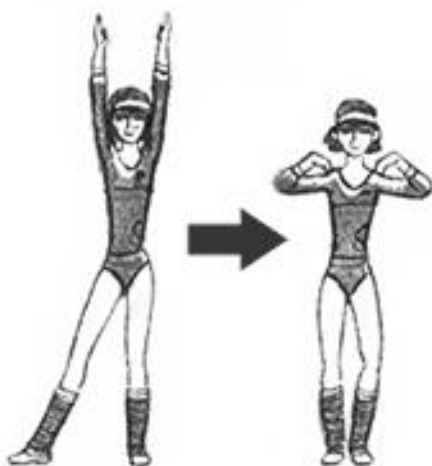
Стоя ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1 – сделать шаг правой ногой в сторону, одновременно – правую руку поднять

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**

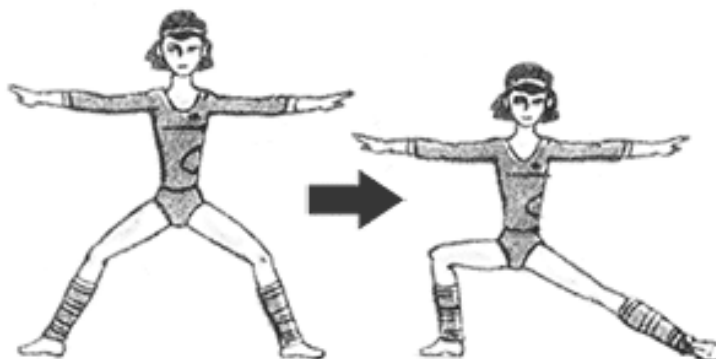
Выполнить предыдущее упражнение, изменив лишь движение руками. Стоя ноги вместе, руки подняты вверх, на счет 1 (одновременно с шагом в сторону) – опустить руки к плечам. На счет 2 (одновременно с полуприседом) – поднять руки обратно вверх. Выполнить движение по 8 раз в каждую сторону.



### **Выпад в сторону и круг рукой**

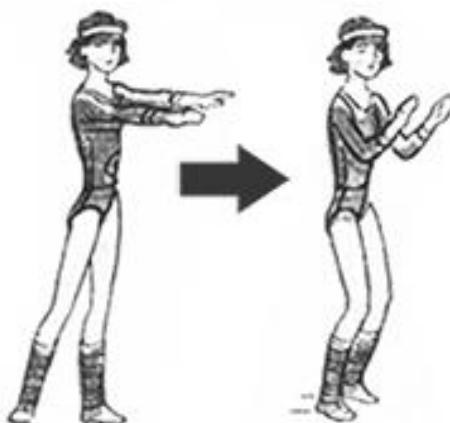
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки в стороны. На счет 1 – сделать выпад вправо, на

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.

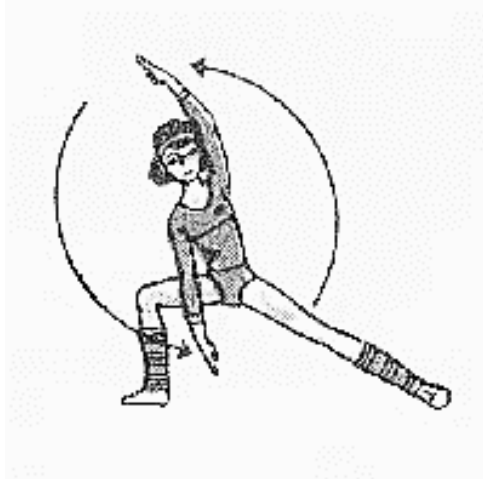


### **Выпад в сторону и махи руками**

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

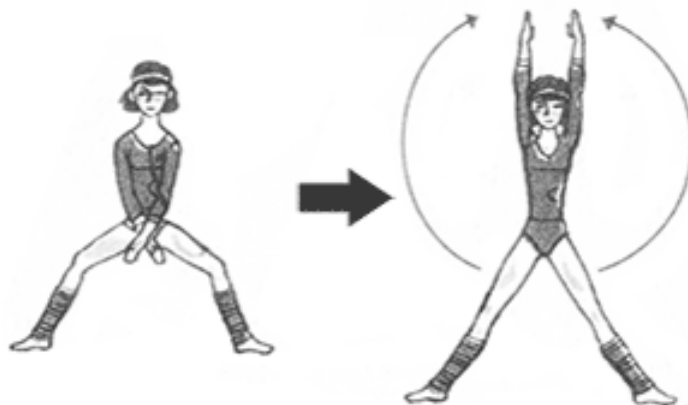


симметрично описанному. Повторить в обе стороны по 8 раз.



### **Семафор**

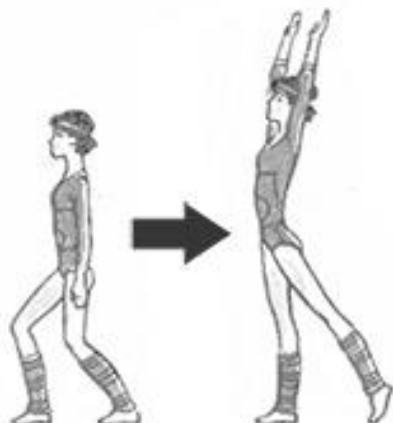
Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, небольшой присед на обеих ногах, руки вниз. На счет 1 – на выдохе – сделать полуприсед, руки скрестить внизу перед телом. На счет 2 – на вдохе – выпрямить ноги, поднять руки через стороны вверх. Плечи не поднимать и в пояснице не прогибаться! Повторить, следя за ритмичным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



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

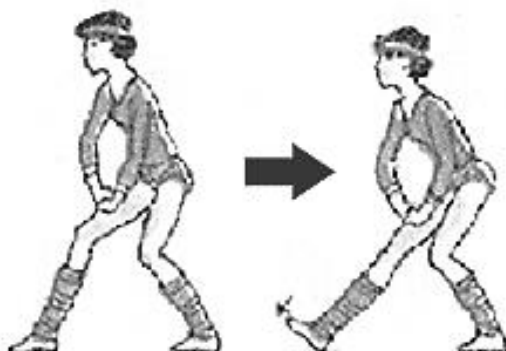
Повернувшись на право, поставить правую ногу впереди левой, руки внизу. На счет 1 – полуприсед на обеих ногах (пятки от пола не отрывать!), на счет 2 – выпрямить ноги, перенести вес на правую ногу (она впереди), левая сзади на носке, руки вперед и вверх по дуге. На счет 3 – вернуться в положение 1 (полуприсед,

правая нога впереди левой). На 4 – вернуться в исходное положение. Повторить в обе стороны по 8 раз.



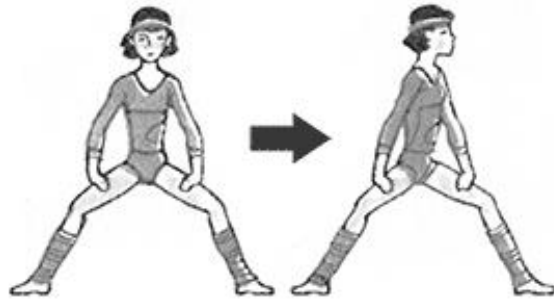
### **Кивки носками ног**

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.



## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛУ**

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.

### **6.1. 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.

## **6.2. 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, перекат 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, поочередное движение ногами вправо-влево - "ножницы". (6-8 раз).

7. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, поочередное 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 перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты 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).

### **6.3. 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.

## **7. 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 выполняется 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 поймают 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 поймаёт, тот становится «ловишкой».

### **Ходим кругом**

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится внутри круга. Двигаясь по кругу танцевальным шагом, играющие запевают песню, к которой упоминается имя водящего. Ходим кругом, друг за другом Эй, ребята не зевать! Все, что (Коля) нам покажет Будем дружно выполнять. Круг останавливается, и водящий показывает какие либо движения. Все ребята повторяют эти движения. Водящий выбирает кого – либо из ребят и делает поклон. Тот, кого выбрали, становится водящим, игра продолжается.

### **Слушай хлопки**

Все дети двигаются по кругу ведущий (или учитель) хлопает в ладоши, 1 раз дети останавливаются и принимают позу цапли, 2 хлопка поза «лягушки», 3 хлопка движение возобновляется.

### **Деревянные и тряпичные куклы**

Цель игры: Показать различия между деревянной куклой и тряпичной. Развитие творческого воображения и мышечного изображения, ощущений. Описание игры: Деревянная кукла – дети напрягают мышцы ног и корпуса и опущенные вдоль тела рук. Под музыку выполняются повороты тела вправо и влево на маленьких, не высоких полупальцах. Изображение тряпичной куклы - дети стоят без лишнего напряжения в плечах и корпусе, руки висят пассивно, ноги чуть в свободном и расслабленном положении. Под музыку дети исполняют повороты вправо и влево, при этом руки свободно обвивают тело, как у тряпичной куклы, ноги плотно стоят на полу. Движение кукол повторяется поочередно, чтобы дети могли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Музыкальная шкатулка**

Цель игры: Развитие творческого воображения, фантазии, наблюдательности, обогащение выразительных средств общения - мимики, пластики, жеста. Дети слушают музыку и показывают то, что представили на этот музыкальный отрывок.

«Найди свою половинку и пригласи на танец»

Для проведения конкурса необходимо взять несколько художественных открыток и разрезать их пополам. Потом следует перемешать половинки открыток и раздать их участникам игры. Под звуки лирической мелодии каждый играющий ищет свою пару, подбирая недостающую половинку открытки. Отыскав открытку и поклонившись своему партнеру, начинает танцевать, импровизируя движения. Ведущий игры выбирает лучших танцоров. «Танцуй как я, танцуй лучше» Участники конкурса стоят по кругу. С началом музыки один из детей выходит в круг и танцует. Затем, не прекращая движение, подходит к стоящему в кругу ребенку и, поклонившись, передает ему очередь, приглашая продолжить пляску. Игра длится до тех пор, пока не выступили все желающие.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

У преподавателя физкультуры, как бы он этого не хотел, срабатывает инстинкт воспитания спортсмена с высокими физическими показателями. Отсюда вытекает его первейшая задача. Но не все дети предрасположены к спортивным рекордам. Поэтому, намучившись от изнурительных тренировок «на выкладку», школьник теряет интерес к занятиям. Он начинает



придумывать причины, чтобы их не посещать. А если не находит, выполняет упражнения нехотя, без желания и без нагрузки. Смысл занятий теряется.

В фитнесе это делается не через силу, а через убеждение. В основе удаchi детского фитнеса лежит не подбор полезных упражнений, а мотивация к занятиям. Поэтому во время их проведения используется игровая форма, которая была бы школьнику интересна, и он воспринимал ее, как развлечение.

Занимаясь со школьниками оздоровительной аэробикой, педагогу необходимо ставить перед собой цель: укрепить детское здоровье, суметь достичь и поддержать высокую работоспособность, обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, стараться развить у них необходимые двигательные качества.

Преследуя такие цели и интегрируя обычный урок физической культуры и занятия оздоровительной аэробикой, педагог получает, что:

- уроки не утомляют детскую психику;
- вызывают положительные эмоции;
- проявляется высокая работоспособность;
- занятия под музыкальное сопровождение учит детей лучше владеть своим телом;
- появляется умение ориентироваться в пространстве.

Таким образом, педагог, делает еще один шаг к тому, чтобы школьник становился не только физически высокоорганизованным, но и эстетически развитым.

Аэробика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. В связи с тем, что многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда низкая мотивация к занятиям. Бурный рост аэробики с ее разнообразными средствами и методами, двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке.

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Таким образом, при целенаправленном руководстве со стороны учителя можно оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность школьников, которые нуждаются в постоянном стимулировании и поощрении за правильные действия и поступки. Это должно быть обязательно учтено.

Правильно организованные занятия по освоению базовых шагов в аэробике наверняка увлекут ребенка, и для него не будет в будущем вопроса, чем заняться в свободное время. А это многого стоит.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андерсон Н. «Sweat System» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990.
2. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Спор- АкадемПресс, 2002.
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
5. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.
6. Добро пожаловать в фитнес - клуб! : учебное пособие / Т. С. Лисицкая. - М. : Академия, 2008. - 104 с. 2 экз.
7. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - 124 с.
8. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. «Новые фитнес системы. (новые методики, направления, оборудование и инвентарь): Учеб. пособ. - Волгоград: ВГАФК, 2001.
9. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
10. Купер Л. Материалы семинара по аэробике «Лесли фитнес - формат». М.: Национальная школа аэробики. 1991.- 30 с.
11. Лисицкая, Татьяна Соломоновна Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Лисицкая Татьяна Соломоновна. - М.: Академия (Academia), 2008. - 967 с.
12. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Гриф УМО СПО, 2018. - с.127.
13. Мартынов, А.А. Начальная подготовка спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе тренировки / А.А. Мартынов // Ж.: Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - №7 (101). - С. 88-92. Спортивная аэробика в школе. / - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 84 с. (Физическая культура и спорт в школе).
14. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. – 86 с.
15. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев, 1998.- 33 с.

16. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие. Киев, 1998.- 33 с.
17. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. – М. : Эксмо 2003.
18. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г
19. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. -12 с.
20. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков. М.: Тровант; Троицк, 1997.- 60 с.
21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант; Троицк, 1997.- 48 с.
22. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М., 2000.- 74 с.
23. Фитнес-аэробика / Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.А. Зайцева, А.И. Шимонин, С.В. Крамина, Е.Ю. Пономарева, Л.А. Смирнова, К.В. Цвиловский, М.Л. Штода. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. - М., 2008. - 78с.
24. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск, 1995. - 40 с.
25. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики. М.: Национальная школа аэробики, 1992.-46 с.
26. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.
27. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

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

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

[www.sport-aerob.ru](http://www.sport-aerob.ru). – Всероссийская федерация спортивной аэробики России

<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»

Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>  
Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	3
1. АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ .....	5
1.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ	

УРОКА ПО АЭРОБИКЕ .....	5
1.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНАМ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ .....	7
1.3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ .....	8
2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ .....	11
2.1. МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ .....	11
3. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	14
3.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЭРОБИКИ.....	14
3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	15
3.3. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ .....	16
3.4. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ .....	18
3.5. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ.....	18
3.6. ПОСТРОЕНИЕ БАЗОВОГО УРОКА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ .....	18
4. БАЗОВЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	22
4.1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АЭРОБНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ .....	23
4.2. ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ В ШКОЛЕ .....	26
4.3. КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ .....	27
5. АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ .....	33
5.2. ВИДЫ АЭРОБИКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	36
5.3. ИГРОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ.....	43
5.4. КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	44
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛУ .....	60
6.1. УПРАЖНЕНИЯ ПО ФИТБОЛУ .....	60
6.2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА» .....	64
6.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛОМ .....	68

7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ .....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	83
СОДЕРЖАНИЕ .....	86

Наталья Анатольевна Захарова

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (аэробика)**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Челябинск: изд-во «Библиотека А.Миллера»  
454080, г. Челябинск, Свердловский пр-кт, 60  
Подписано в печать 15.10.2023. Формат 60x84/16.  
Бумага офсетная. Объем 4,6 усл.печ листов.  
Тираж 50 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ  
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69