

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

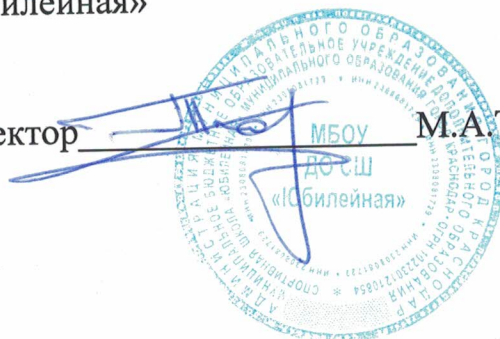
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

ПРИНЯТА
На заседании педагогического
совета

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

Директор _____

М.А.Тюрин



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по виду спорта
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

тема: **«КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО
ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ»**
(для детей 7— 17 лет)

Авторы:
Гарбуз М.В. - методист
Асадчая О.Е. - методист
Гарбуз В.В. - методист

г. Краснодар

ВВЕДЕНИЕ

Современная фитнес - аэробика - система оздоровительных гимнастических и танцевальных упражнений, осуществляемых под ритмичную музыку, основным средством которой являются разнообразные физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы, включающие социальный, духовный, психологический и физический компоненты.

Предлагаемая методическая разработка уникальна тем, что направлена на объединение двух разных направлений фитнес - аэробики: классической аэробики и фанк/хип-хопа для детей школьного возраста.

Задачи: повысить мотивацию детей к формированию здорового образа жизни через ознакомление и освоение разных направлений фитнес — аэробики: классической аэробики и фанк/хип-хопа на двух этапах занятия при использовании нетрадиционного метода обучения «Калифорнийский стиль»; раскрыть творческий потенциал воспитанников через поиск информации, развитие самовыражения, ловкости, выносливости; расширить представление о разных направлениях в фитнес - аэробике.

Метод "Калифорнийский стиль" комплексно объединяет в себе метод усложнения и метод блоков: перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждое упражнение предусматривает свою танцевальную окраску.

Методическая разработка направлена на детей возрастной категории 7-17 лет и рекомендуется для использования в практической деятельности тренерского - преподавательского состава муниципальных учреждений.

На занятии используются элементы импровизации и акробатики, что позволяет расширить диапазон двигательной активности детей и возможность самим спроектировать свои движения, а педагогу — понять, насколько подготовлен ребёнок, на каком уровне его техника, насколько чувствует ребёнок темп и ритм музыки.

Оборудование, техническое оснащение:

- коврики и мячи для фитнеса, эспандеры, скакалки, гимнастические маты;

- вспомогательное оборудование: магнитофон, CD - диски, видеокассеты, диагностика подготовленности (игровое тестирование) и определение степени утомляемости (ЧСС, визуальный контроль).

Методические советы на подготовительный период

Перед занятием детям предлагается найти информацию о классической аэробике, о фанк/хип-хопе, их месте в фитнесе, об их основах и правилах, основных направлениях, основных движениях; на основе собранного материала проводится беседа - диалог.

План проведения занятия.

На первом этапе занятия выполняются упражнения по направлению «Классическая аэробика» (продолжительность 45 минут).

На втором этапе занятия (после 15 минутного перерыва) предлагается выполнить танцевальные упражнения по направлению «Фанк/хип-хоп».

Техники фанк/хип-хоп аэробики: Locking («замок», движение рук, в основном кисти), Popping («замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»), Groovin (чувства выраженные в движении, очень эмоционально, отталкиваясь от музыки стиля R&B), Old school (старая школа) - брейк денс, New school (новая школа) - «волны, импульсы и точки».

Демонстрируются несколько стилей (не менее 3-4). В настоящее время, все стили объединяются по одним общим названием «Street dance» (продолжительность 25-30 минут).

Произвольное закрепление и повторение простейших движений и связок классической аэробики и фанк/хип-хопа (продолжительность 20-15 минут).

Ход занятия.

1 этап занятия «Классическая аэробика».

Теоретическая часть: объяснение правильного выполнения разучиваемых движений, связок.

Практическая часть:

Для создания положительного эмоционального фона организуется устное приветствие участников занятия.

При организации разминки (warm up) уделяется внимание базовым движениям без поворотов и прыжков и сложной хореографии для повышения t тела, эластичности связок (8-10 мин).

Для разогрева мышц в течение 1-3 минут проводится престрейчинг (prestretching).

При организации основной части (aerobic training) 1 этапа занятия выполняются виды движений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы:

Движения ног:

1) базовый шаг (1-4)

Из положения ноги вместе выполняется шаг правой ногой вперед («1»), далее левая нога проставляется к правой («2»). На счёт "3" и "4" возвращаем назад поочередно правую и левую ногу. Таким образом, шаг заканчивается возвращением в исходное положение.

2) «крест» (1-4).

Цель упражнения: вышить на полу счётный крест.

Из положения ноги вместе правая нога ставится вперёд накрест («1»), на счёт «2» левая нога делает шаг назад, затем правая идёт в правую сторону («3») и на «4» левая нога приставляется к правой.

3) захлест, загиб (1-2)

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт тяжесть тела переносится на правую ногу (колени при этом чуть согнуто) («1»). На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

4) скрестный шаг (1-4)

В дословном переводе с английского этот шаг означает «виноградная лоза».

Из положения ноги вместе на счёт «1» выполняется шаг правой в сторону (вправо), затем - шаг левой ногой скрестно (сзади) правой («2»). Ещё раз шаг правой в сторону (вправо) («3»). левая нога приставляется к правой («4»).

5) бег

Туловище наклонено вперед на 15 градусов. Бежим на месте, выполняя при этом захлесты голени назад. По возможности необходимо коснуться пяткой сгибаемой ноги ягодицы. Следите за тем, чтобы колени были направлены точно вниз.

6) прыжок ноги врозь - ноги вместе(1-2)

Из положения ноги вместе выполняется прыжок невысоко вверх, при приземлении - ноги врозь (на ширине плеч) («1»), необходимо опуститься на всю стопу, стопы слегка разведены наружу. Выполняя прыжок, колени слегка сгибаются (амортизируют). Выполняется ещё один прыжок, переход в исходное положение («2»).

7) подъем колена (1-2)

Из положения стоя ноги вместе рабочая нога сгибается в колене и поднимается вперед как можно выше («1»). На счёт «2» нога возвращается в исходное положение.

8) мах, удар ногой(1-2)

Выполняется в положении стоя на одной ноге. На счёт «1» рабочая прямая нога поднимается точно вперед, на счёт «2» нога возвращается в исходное положение.

Удар может производиться на 15, 45 или 90 градусов, а также в сторону или вперед.

9) марш

Выполняется обычный марш, с оттягиванием стопы и высоким подниманием коленей.

10) открытый шаг (1-2)

Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт "1" тяжесть тела переносится на правую ногу, колено слегка согнуто, пятка на полу, на счёт "2" левая нога акцентировано касается пола носком.

11) приставной шаг (1-2)

Из положения ноги вместе выполняется шаг правой ногой в сторону (вправо), на счёт "2" левая нога приставляется к правой на носок.

12) ходьба ноги врозь - ноги вместе (1-4).

Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняется шаг правой ногой вправо, затем левая нога идёт влево. На счёт «3» и «4» поочередно правая и левая нога возвращается назад.

13) ви-стэп (1-4)

На полу «рисуеться» английская буква «V». Кисточкой в данном случае служат ноги. Из положения ноги вместе, на счёт «1» выполняется шаг правой ногой вперёд на северо-восток, затем левая нога идёт вперёд на северо-запад. На счёт «3» и «4» поочередно правая и левая нога возвращается назад в исходное положение.

Движения рук: положение кисти при движениях нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений можно использовать утяжелители.

Обычные движения рук при ходьбе.

Хлопки перед собой на высоте груди.

Сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах.

Сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад — книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

«Качание руками» - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

«Фанки» - в исходном положении руки к плечам, локти вниз в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

«Вертикальная гребля» - в исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Согнуть дугами внутрь и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

«Гребля» - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти сжаты в кулак вместе. Разогнуть руки вперед- наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, вернуться в исходное положение.

«Маятник» - поочередные сгибания и разгибания рук с круговыми движениями перед собой.

«Тянуть к плечам» - их исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть сжата в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

«Бабочка» - в исходном положении согнуть руки вперед, предплечья вверх развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

«Скрещения» - в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисти кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

«Полукруг» рукой перед телом. Из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку налево. Затем выполняется то же движение в обратном направлении.

Затем основные упражнения объединяются в блоки по методу «Калифорнийского стиля» и выполняются с перемещением в разных направлениях с поворотами, по "квадрату".

2 этап занятия «Фанк/хип-хоп».

Теоретическая часть: повторение и изучение новых стилей и направлений фанк/хип-хопа, объяснение правильного выполнения разучиваемых движений, связок.

Практическая часть:

Разминка: голова, плечи, руки, корпус, бедра и ноги. разминка должна быть танцевальной под музыку. Движения простые и повторяются несколько раз.

Основная часть: повторение ранее выученных основных движений и импровизация под музыку, разучивание новых движений и направлений фанк/хип-хопа, составление связок и их разучивание.

Разучивание движений и связок осуществляется под громкую музыку с максимальной отдачей: сначала несколько раз танцевальное движение выполняется медленно (в полтемпа), а потом быстро. Активное взаимодействие с музыкой (экспрессия), интерпретация ритмического рисунка и характера музыкального сопровождения в стиле хип-хоп. Следующий прием: то же танцевальное движение, но в разных направлениях: по кругу, по диагонали и под разную музыку.

При импровизации дети сами выбирают и выполняют движения в произвольном порядке.

3 этап занятия.

На последнем этапе занятия применяются элементы акробатики: кувырки, стойки на руках, мостики, перекаты.

В завершение занятия под медленную красивую музыку выполняется несколько произвольных упражнений на восстановление дыхания. Например, вдох — руки вверх, выдох — руки вниз. Это упражнения на растягивание и расслабление. Далее наклоны вниз, чтобы руки касались пола, затем, из положения сидя — наклоны вперед к сведенным вместе прямым ногам, шпагаты.

Методические советы по подготовке и проведению занятия

Занятие лучше проводить в тренажерном зале с зеркалами.

Одежда для занятия должна быть просторной, хлопчатобумажной, обувь — кроссовки с плоскими подошвами или специальные тапочки для занятий аэробикой.

Схема каждого из этапов занятия: разминка- основная часть- релаксация.

Занятие не рекомендуется посещать страдающим острыми или хроническими заболеваниями, имеющим какие - либо органические или ортопедические нарушения.

Методические советы на период ближайшего последствия: для изучения положительной динамики предлагаемых занятий важно проводить мониторинг уровня физического развития ребенка (диагностику подготовленности и определения степени утомляемости). Рекомендуется также проводить контрольные замеры тела (не реже 1 раза в неделю), результаты замеров фиксируются в индивидуальной карте развития.

Список литературы.

1. В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 2001, № 12, с. 18-19.
2. А.Н. Блеер, Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования. Теория и практика физической культуры, 2001, № 12, с. 2-6.
3. В.Ю. Завьялов Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. – Новосибирск, 1995.
4. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, Аэробика. Теория и методика, Аэробика. Частные методики, т.1, 2. М.: 2001.
5. Т.С. Лисицкая Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.
6. Т.С. Лисицкая Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика, хореография и дизайн урока / Т.С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2005.- С. 16-19, 28, 29.
7. Ю.Я.Садовская,Т.Н.ГолубоваВзаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой. - Харьков: ХДАДМ (ХХП), 2006. - №9.– С.137-141.

8. Теория и методика фитнес-аэробики: программа дисциплины федерального компонента цикла СД ГОС – Физическая культура и спорт, 2009.

9. Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», 2009.