

## **Педагогический проект «Аэробика на уроке физкультуры»**

### **Зачем я создаю этот проект?**

В последние десятилетия актуальной проблемой физического воспитания в школе остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий. Для улучшения положения необходима грамотная и эффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям учащихся.

Обнаруживается противоречие между необходимостью повышать интерес у школьников к урокам физкультуры, создавать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать комплексному развитию двигательных качеств и недостаточной технологической проработкой методических комплексов с использованием элементов фитнес-аэробики и стрейчинга.

*Факторы, определяющие актуальность данной работы:*

1. Снижение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.
2. Снижение интереса в средних и старших классах к традиционным формам и системам физического воспитания.

В настоящее время урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников.

По данным проведенных исследований, более 70% учащихся учреждений общего среднего образования испытывают значительные трудности в усвоении базовой школьной программы обучения. Однообразные и монотонные упражнения на уроках физической культуры лишь способствуют утрате интереса у учащихся, в особенности у девушек, к урокам. Поэтому целесообразно применять

на уроках физкультуры нетрадиционные средства и методы оздоровительной направленности, которые могут оказать влияние на здоровье учащихся и создание условий преподавания. Это позволит не только сохранить и укрепить здоровье в процессе обучения, но и поможет раскрыть детям свои индивидуальные способности.

### **Цель данного проекта:**

- организация урока физкультуры, посредством фитнес-аэробики и стрейчинга, способствующего укреплению здоровья учащихся, формированию положительной мотивации учащихся для самостоятельных занятий по физической культуре.

### **Основные задачи:**

-воспитывать устойчивый положительный интерес к занятиям физической культуры;

-формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья,

- способствовать формированию устойчивой и стабильной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма

### **Кто участвует?**

Участники проекта: ученики 6,7,8 классов общеобразовательной организации.

Эта возрастная группа выбрана не случайно. В 12—14 лет начинается период полового созревания — один из узловых этапов роста и развития организма. В это время активизируются железы внутренней секреции (половые, щитовидная железа, надпочечники и гипофиз). Они ускоряют темп физического развития, роста внутренних органов. Происходит интенсивное увеличение длины и массы тела, костной системы. Повышенный энергетический обмен, обусловленный ростом органов и тканей, требует усиления кровообращения. Возникает относительная

узость сосудов, что обуславливает повышение сосудистого тонуса и АД. Существенная особенность этого периода — различный темп развития органов и систем, что является предпосылкой для возникновения функциональных нарушений. Таким образом, в период полового созревания подростки требуют индивидуального подхода при нормировании физических нагрузок.

### **На основе каких принципов реализую?**

- Принцип рефлексивности
- Принцип доброжелательности
- Принцип психологической поддержки
- Принцип саморазвития

### **Какие механизмы использую?**

Для привлечения обучающихся на занятия, стоит обратить внимание на их интересы и предпочтения. Так, например девушки в возрасте 13-17 лет стремятся к формированию красивого и гармоничного телосложения, умению красиво двигаться, отдавая предпочтение упражнениям для укрепления осанки, на растяжку, хореографии и танцам вместо трудных программных упражнений.

Спектр применения упражнений с использованием элементов фитнес-аэробики и стрейчинга очень широк, это могут быть полноценные уроки уроки, скомпонованные в целые блоки и включенные в вариативную часть программы по физической культуре, так-же различные виды аэробики, стретчинг находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной и заключительной частей урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Применение фитнес – технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида

упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся.

В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д.

На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, шейпинг.

На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ - аэробики на гимнастической скамейке.

На уроках лыжной подготовки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале проводятся упражнения силовой аэробики: с резиновыми бинтами под музыку, терра - аэробика, с набивными мячами, упражнения степ - аэробики на скамейках, скип - аэробика, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются: стретчинг, фитнес-йога.

При составлении комплексов упражнений и выбора способов организации занятий можно руководствоваться двумя методами, которые можно определить как *свободный и структурный*.

В *свободном методе* используется импровизация движений во время занятий аэробикой. При разучивании упражнений учащиеся, как правило, повторяют движения за учителем, слушая его команды.

*Структурный метод* – это заранее подготовленные хореографические композиции, которые представляют собой варианты шагов, повторяющихся в определенном порядке. Темп, ритм музыки обуславливает последовательность упражнений и их интенсивность.

Аэробика - это не только стимуляция сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, но и возможность улучшить координацию движений, выправить осанку, сделать походку более элегантной.

Поэтому при выборе движений нужно учитывать, какие упражнения нравятся ученикам или вообще для них подходят, какие движения более выполнимы, исходя из особенностей возраста, функциональных возможностей. Одновременно с характером движений надо определить и их темп, логику объединения в единый двигательный ансамбль.

Существуют определенные правила для музыкального сопровождения при занятиях оздоровительной аэробикой.

При составлении комбинаций, композиций необходимо подбирать музыку с четким ритмом и сильными ритмическими ударами. Стиль музыки должен соответствовать возрастным и функциональным особенностям учащихся.

Для начинающих заниматься аэробикой обязательно проводится вводный урок, где разучиваются отдельные упражнения комплекса. Объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем по мере освоения под музыку.

На следующих уроках упражнения выполняются под музыку до полного овладения данным комплексом. Процесс освоения может длиться три или более

месяцев в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Для закрепления упражнений необходимо варьировать их, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки, используя данное упражнение в различных частях занятий, рекомендуя ученикам включать его в комплекс упражнений для самостоятельных занятий.

При обучении базовым и дополнительным элементам и их разновидностям необходимо первоначально обучать движениям ногами в медленном темпе, при этом указывать правильность постановки ног, спины, плеч и название элемента. Затем этот элемент выполняется в среднем, далее быстром темпе. И только тогда, когда техника выполнения элемента освоена, можно добавлять движения руками.

Для разнообразия уроков в старших классах можно вводить упражнения с обручами и степ - платформами, но необходимо помнить, что и здесь без умело подобранной музыкальной композиции, соответственно продуманной не обойтись.

*Каждое разучиваемое движение базируется на предыдущем двигательном опыте школьника:*

1. Ознакомление с разделом в целом посредством использования методов слова и демонстрации.
2. Первоначальное разучивание наиболее простых упражнений посредством их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого.
3. Углубленное разучивание простых специальных движений, доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.
4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения
5. Совершенствование основных базовых шагов, с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Короткий комплекс движений направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;

### Какие шаги необходимо сделать?

На начальном этапе внедрения аэробики в школьную физическую культуру я провела анкетный опрос, который выявил большую заинтересованность учеников этим видом упражнений. На вопрос нужны ли уроки аэробики 83% участников, ответили «да», а остальные со своим мнением не определились.

| <b>Этапы реализации проекта</b> | <b>Содержание деятельности учителя</b>   | <b>Сроки реализации</b> | <b>Ожидаемые результаты</b>  |
|---------------------------------|--|-------------------------|--|
| Проблемно-поисковый             | Осознание проблемы, поиск информации, анкетирование участников   | Июль - август           | Создание методической копилки  |
| Теоретический                   | Изучение опыта и анализ работы по использованию элементов аэробики на уроках физкультуры                       | Август - сентябрь       | Освоение технологии  |
| Опытно-практический             | Разработка проблемных ситуаций, комплексов упражнений, учебных задач и включение их в образовательный процесс. | Сентябрь - май          | Создание «банка» проблемных ситуаций, комплексов упражнений, учебных задач, диагностика физического состояния учащихся посредством внедрения программы |
| Обобщающий                      | Диагностика полученных данных и прогнозирование  | Май - июнь              | Анализ результатов и определение перспективы проекта   |

## **Чего я хочу добиться?**

Я встала на этот путь 3 года назад – путь соединения физических упражнений и положительных эмоций как на основе музыкального сопровождения с использованием танцевального ритма и танцевальных движений, так и на основе повышения функциональных возможностей из-за роста физических качеств, в первую очередь выносливости и координации, повышения в конечном счёте общего жизненного тонуса. В результате чего предполагаю – ученики по собственной инициативе станут заниматься этими упражнениями самостоятельно. А это для нас, учителей, самый большой показатель правильности выбранного пути.

## **Оценка рисков и меры, запланированные для минимизации влияния таких факторов риска**

В чём трудность в проведении подобных уроков? Ответ на поверхности – учитель должен в совершенстве владеть не только методикой обучения упражнениям, но в совершенстве владеть показом, иметь физические возможности весь урок выполнять в полную силу все те упражнения, которым он обучает учеников. Основная сложность внедрение в школьную практику аэробики – выучить упражнения, их соединения, комплексы, затем комбинации.

Риски среди учащихся связаны с опасностью психологического дискомфорта. Часть учащихся, привыкших к традиционным способам обучения, не готова воспринимать активные формы учебной деятельности, может возникнуть реакция отторжения на новшества в организации обучения.

## **Дальнейшее развитие проекта**

Используемые нетрадиционные для школьной практики методы и формы, направлены на сохранение здоровья учащихся и пропаганду здорового образа жизни. Данный проект полностью отвечает современным требованиям молодежи и ведет к осознанному стремлению заниматься физическими упражнениями.

Музыкальное сопровождение таких занятий вызывает массу положительных эмоций у учащихся, поэтому предполагаю в дальнейшем путь проекта:

- Расширение контингента учащихся (включение возрастных особенностей здоровья всех остальных учеников школы)
- обогащение содержания (добавления новинок в комплексы программ аэробики)
- распространение опыта среди образовательных организаций