

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

Управление образованием Асбестовского городского округа

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа «Малахит»

Фитнес – аэробика в системе обучения и воспитания детей и подростков (методические рекомендации)

Автор:
Ушакова Наталья Владимировна
тренер-преподаватель
по спортивной аэробике,
2 квалификационная категория

Асбест, 2010 г.

Содержание.

	стр.
1. Введение.....	3
2. Фитнес – наука о здоровом образе жизни.....	5
2.1. Из истории развития фитнеса.....	5
2.2. Виды фитнеса по принципу воздействия на организм человека.....	6
3. Спортивная аэробика в системе физической подготовки воспитанников.....	8
3.1. Задачи, решаемые средствами аэробных тренировок.....	8
3.2. Методика проведения занятий:.....	10
3.2.1. структура тренировки.....	10
3.2.2. особенности содержания тренировочной программы.....	12
3.2.3. учёт возрастных особенностей детей на занятиях.....	14
3.2.4. техника безопасности во время проведения занятий.....	15
4. Некоторые итоги межаттестационного периода по реализации методической темы.....	16
5. Заключение.....	17
6. Словарь терминов.....	18
7. Данные об авторе.....	19
8. Список используемой литературы.....	20
9. Приложения.....	21

1. Введение.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности, которые используются для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья. Реализовать образовательные потребности людей по данному направлению в спорте, призваны образовательные учреждения дополнительного образования детей, в том числе и спортивные школы. Также в последнее время появилось большое количество клубов здоровья. Основной целью всех этих учреждений является вовлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, выявляя их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывая устойчивый интерес к ним, сформировав у воспитанников потребность в здоровом образе жизни.

Регламентируют деятельность образовательных учреждений физкультурно – спортивной направленности следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании», гарантирует охрану и укрепление здоровья воспитанников (ст. 51).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятый в декабре 2007 года, регламентирует
 - участие спортивной школой в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;
 - осуществление физического воспитания детей;
 - организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно – оздоровительного характера и т.п.
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
- Программа «Спортивная аэробика» для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР, рекомендована Министерством образования Российской Федерации, 2000г.
- Различные методические рекомендации всех уровней, в том числе Министерства общего и профессионального образования Свердловской области по организации деятельности спортивных школ.

Большую роль по привлечению детей и подростков в спорт играют средства массовой информации, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Я сама лично систематически занимаюсь спортом, в том числе ритмикой (так раньше называли аэробику). В то время для тренировки использовались старые примитивные методы. В настоящее время, работая тренером – преподавателем по спортивной аэробике, я внедряю методы и приёмы классической аэробики. Данное направление физического воспитания является нетрадиционной формой работы с воспитанниками. Занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности

и улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, но и доставляет огромное удовольствие, представляют интерес для воспитанников.

С современных позиций под аэробикой понимается – определённая система гимнастических, танцевальных, общеразвивающих и специальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом (ранее это направление называлось «ритмическая гимнастика»). Различные программы аэробных упражнений позволяют целенаправленно формировать необходимые двигательные качества (выносливость, гибкость, силу, координацию движений), развивает чувство музыкального ритма, улучшают эмоциональное состояние занимающихся. Выполнение упражнений, объединённых в целостный, непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и тем самым совершенствует аэробные механизмы обменных процессов и мышечного энергообеспечения.

В данной работе я попыталась раскрыть текущее состояние теории и методики оздоровительной фитнес – аэробики. Выделила проблемы физического воспитания молодёжи, а именно: организация физического воспитания во внеурочное время, интенсификация учебных занятий средствами аэробики и оздоровительной гимнастики и эффективность от данных занятий. Особое внимание уделила таким вопросам, как совершенствование процесса обучения специальным аэробным движениям и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для выработки навыка здорового образа жизни. В работе я определила закономерности совершенствования двигательных возможностей детей и подростков в процессе занятий, в целях оптимального обеспечения их умственной и физической деятельности.

2. Фитнес – наука о здоровом образе жизни.

2.1. Из истории развития фитнеса.

В спортивной школе «Малахит» я работаю, четвёртый год и стараюсь привить своим воспитанникам навыки здорового образа жизни на занятиях спортивной аэробикой. В теоретической части учебно – тренировочных занятий знакомя детей с историей развития спортивной аэробики, которая является частью фитнеса. Фитнес – это совокупность множества видов физической активности, рационального питания, оздоровительных комплексов и медицинских процедур. Фитнес это целая наука о здоровом образе жизни, помогающая выработать умение организовать свою деятельность, найти своё место в жизни в непостоянном, изменчивом мире. Фитнес – это образ жизни, направленный на улучшение самочувствия и физического состояния человека.

Занятия фитнесом, как правило, кардинально меняют представления человека о своём предназначении в жизни, дают возможность сделать свою жизнь здоровой, полноценной и интересной. Многие девушки часто начинают заниматься фитнесом с одной целью – похудеть. А познакомившись поближе с этой системой, понимают, что Фитнес – это настоящая философия жизни. Это не только снятие усталости, стресса, напряжения, это – поддержание формы и верный путь к отличному настроению. Особое внимание я уделяю тому, чтобы мои воспитанники от занятий получали удовольствие, а результат не заставит себя долго ждать. Я считаю, что такие направления фитнеса, как:

- спортивная аэробика
- танцевальная аэробика
- степ – аэробика
- слайд – аэробика
- пилатес и др.

которые я использую в учебно – тренировочном процессе помогают моим воспитанникам улучшить настроение, укрепить здоровье и приобрести уверенность в себе (приложение № 1).

Работая в межаттестационный период над темой по самообразованию «Спортивная аэробика как средство достижения успешности воспитанников» я определила следующие задачи:

1. Расширить теоретические знания в области фитнеса.
2. Отобрать методы и приёмы, обеспечивающие успешность детей.
3. Повысить свой профессиональный уровень.

Данная тема выбрана не случайно, т.к. единая методическая тема школы направлена на внедрение тренерами – преподавателями методов и приёмов, обеспечивающих создание успеха для каждого воспитанника.

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ,

выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Так называемые «аэробные танцы», предложенные танцовщицей Джеки Сонерсон в конце 70-х годов, привлекли внимание и получили признание специалистов и любителей активного образа жизни. Со времён первых тренировочных комплексов Джейн Фонды (родоначальницы фитнес – индустрии) до наших дней появилось великое множество видов и направлений аэробики (Грация стилями. Приложение №1). Каждый воспитанник, увлекающийся аэробикой, может выбрать для себя удобные и приятные программы, дающие большую возможность или меньшую тренировочную нагрузку. Таким образом, я, как тренер – преподаватель, внедряю в образовательный процесс лично – ориентированные технологии, которые характеризуются обеспечением следующих условий (возможностей):

- опора на индивидуальные возможности детей,
- создание ситуации взаимопомощи, взаимообучения,
- стремление к созданию ситуации успеха для каждого воспитанника,
- обеспечение возможности для творчества,
- самореализация воспитанников в учебных отношениях (например, в качестве консультантов),
- создание ситуации выбора,
- знание тренером личностных особенностей детей.

2.2. Виды фитнеса по принципу воздействия на организм человека.

Кардиотренировки – тренировки для сердца. Основы кардиотренировок просты, и их я использую на учебно – тренировочных занятиях: нужно постоянно двигаться, заставлять работать мышцы, увеличивать частоту пульса, сжигать больше калорий, укреплять сердце – в результате уменьшается количество жировой ткани. К классическим кардиотренировкам относятся – бег трусцой, танцы, велотренажёры, продолжительная ходьба в довольно – быстром темпе. Однако, практически любая тренировка, которая долго (не менее 20 минут) выполняется в одном и том же темпе, может быть отнесена к кардиотренировкам. Кардиотренировки необходимы всем. Как результат: положительная динамика за два года по сохранности здоровья воспитанников:

2005 – 2006 учебный год -11% воспитанников, от 66% прошедших углублённый медицинский осмотр (УМО), имели отклонения в здоровье, общая заболеваемость составила - 22% . Тогда, как в **2006 – 2007 учебном году** было проверено 50% воспитанников УМО - все дети здоровы. (Приложение №10).

Аэробные тренировки – неотъемлемая часть учебно – тренировочных занятий, обязательно включает в себя кардиотренировку и гимнастику. Во время аэробных тренировок происходит интенсивное сжигание накопленных запасов: сначала запасов глюкозы в крови, а потом (на фоне более лёгкого, чем обычно, питания) – жировых калорий. Систематические аэробные тренировки, могут ускорить метаболизм, улучшить состояние здоровья и фигуру.

Гимнастика – это тренировка, развивающая мышцы и повышающая тонус. На тренировках использую гимнастику танцевальную (работа с весом

собственного тела), с отягощением и на растяжку. Растяжку (стрейчинг) – тренировку на гибкость, пластичность и скорость реакции – рекомендую воспитанникам выполнять вечером, на ночь, когда мышцы уже поработали в течение дня.

Таким образом, комплексная программа оздоровления организма, опирается на четыре принципа, которые одновременно можно назвать разделами единой тренировочной системы, которые я использую на занятиях:

- силовая тренировка мышц
- тренировка сердечно-сосудистой системы (аэробные и кардиотренировки)
- стрейчинг (растягивание мышц)
- рациональное питание.

3. Спортивная аэробика в системе физической подготовки воспитанников.

3.1. Задачи, решаемые средствами аэробных тренировок.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура реализует в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, посредством освоения теоретического, практического и контрольного разделов программы.

Специфика физического воспитания отражена в содержании всего одной и основной задачи: *содействовать гармоническому развитию форм и функций организма, укреплению здоровья и творческому долголетию человека.*

В связи с усовершенствованием методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры современной молодёжи чрезвычайно актуально. По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, состояние здоровья человека зависит (по Г.С. Туманяну, В.В. Гожину, 2002г.) от следующих факторов:

- генетических факторов – на 15 – 20%
- состояние окружающей среды – на 20 – 30%
- деятельности службы здравоохранения – на 10%
- образа жизни, в т.ч. спортивной деятельности – на 40 – 50%.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья и совершенствования жизненно – важных функций организма является систематическое выполнение циклических упражнений аэробного характера.

С позиции оздоровительной направленности занятий следует отметить преимущество тренировок в аэробном режиме для сердечно – сосудистой системы. Большое значение в комплексе социально – оздоровительных мероприятий в молодёжной среде имеет следование положениям здорового образа жизни. Это предусматривает решение следующих задач:

- снижение распространённости курения,
- улучшение структуры и качества питания,
- увеличение физической активности,
- ослабление влияния на организм психосоциальных факторов,
- снижение потребления алкоголя (Г.Г. Онищенко, 2002г.).

При этом важное место в укреплении здоровья отводится регулярной двигательной активности и правильно организованной спортивной тренировке (приложение №2).

В последние годы большой популярностью пользуются различные виды оздоровительной аэробики. На сегодняшний день объединено более 200 различных направлений и течений, сочетающих средства аэробной и анаэробной направленности (Н.В. Сорокина, Л.А. Прокопенко, 2003г.). Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку. Морфофункциональные и психологические особенности девушек создают предпосылки для занятий упражнениями.

Развивающими гибкость, грацию, красоту и координацию движений. Регулярные занятия аэробикой способствуют повышению уровня физического развития, сопротивляемости и функциональных резервов организма, улучшению работы кардиореспираторной системы и адаптации к воздействию неблагоприятных факторов среды, устойчивости к нервно – психическим факторам, активизирует процесс «сжигания» жира в организме.

Для достижения максимального эффекта физических упражнений я определяю оптимальную дозировку. Основными компонентами величины нагрузки (дозировки) являются:

- интенсивность упражнений (сила, скорость, темп, мощность),
- продолжительность упражнения (длина дистанции, время),
- продолжительность интервалов для отдыха между повторениями,
- характер отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности),
- число повторений и серий упражнений,
- исходное положение тела при выполнении упражнений.

От сочетания этих компонентов зависит не только величина (объём и интенсивность работы), но и характер ответных реакций организма (Ю.И. Смирнов, 1993). Разучить новое движение – значит сформировать новые условно – рефлекторные связи в центральной нервной системе. Физиологи считают, что процесс разучивания нового движения связан с тремя фазами нервных процессов: иррадий, концентрацией и автоматизацией. Соответственно этим фазам выделяют три этапа в обучении техническому действию: ознакомление, формирование двигательного умения и формирование двигательного навыка.

При планировании и организации процесса физического воспитания, и аэробики в частности, следует придерживаться принципа цикличности. При этом применяя недельные циклы (микро – циклы), состоящие из трёх или трёх – пяти занятий в неделю. Занятия могут быть как однонаправленного действия (с преимущественным развитием того или иного двигательного качества), так и смешанного характера. Например, при трёх занятиях в неделю:

- первое занятие – разносторонняя физическая подготовка,
- второе – направленное формирование силы или быстроты,
- третье – совершенствование общей (аэробной) выносливости.

Регулярные целенаправленные аэробные тренировки позволяют в полном объёме решить и другие частные задачи физического воспитания, а именно:

- * совершенствовать телосложение, укрепить здоровье, обеспечить высокую работоспособность,
- * формировать умения и навыки прикладного и спортивного характера,
- * обеспечить развитие физических (двигательных) способностей,
- * формировать желания и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- * содействовать совершенствованию волевых качеств личности.

Физическое воспитание я осуществляю с использованием разнообразных форм учебных занятий (приложение №7) на протяжении всего периода обучения:

- теоретических, практических, контрольных испытаний.

- индивидуальных и индивидуально – групповых дополнительных занятий (для подготовки к показательным выступлениям),
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных занятий создаёт условия, обеспечивающие воспитанникам реализацию требуемого научно – обоснованного объёма двигательной активности (не менее 6 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно – ценностного отношения к физической культуре (В.А. Коваленко, 2002г.).

3.2. Методика проведения занятий спортивной аэробикой.

3.2.1. Структура тренировки.

Эффективность занятий спортивной аэробикой зависит от методов тренировки, применяемых на занятиях. При групповых занятиях аэробикой я учитываю количество упражнений, координационную сложность. Амплитуду и интенсивность, которые должны быть оптимальными для каждой группы занимающихся. Во всех упражнениях запрещены баллистические, «хлестообразные», «рывковые» движения, которые могут представлять определённый риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям (Приложение №3). Поэтому я соблюдаю следующие рекомендации при подборе упражнений для тренировочного процесса, в зависимости от этого планирую тренировочные занятия (приложение №3).

Тренировка состоит, как правило, из разминки, основной части и заключительной, заминки.

Разминка.

Любая тренировка начинается с разминки. Цель разминки – подготовить организм к нагрузке, перестроить его на рабочий лад, разогреть мышцы. На физиологическом уровне разминка действует на организм самым благотворным образом. Она ускоряет кровоток в мышцах, из-за чего те начинают работать более эффективно. Повышая температуру мышц, разминка позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым и эффективным. Грамотно проведённая разминка помогает избежать травм и неприятных ощущений, связанных с нагрузками. Экономить время на разминке – значит снижать эффективность занятий и рисковать здоровьем воспитанников. Разминка включает в себя несложные упражнения (обычно не больше 5, которые повторяются по 10-15 раз).

Основная часть.

Основной комплекс упражнений в этой части тренировки по времени занимает от 15 (для утренней зарядки) до 60 (для целевой тренировки) минут. Я начинаю занятия с проработки самых крупных мышц тела. Это приводит к скорейшему выделению гормона серотонина и молочной кислоты в суставах, необходимых для успешного сжигания жиров и наращивания мышечной массы. Сначала я предлагаю освоить движения так, чтобы они выполнялись правильно, а потом увеличиваю нагрузку и темп. Очень важно, чтобы на

протяжении всего движения мышца работала, преодолевая сопротивление. То есть при выполнении упражнения напряжение мышцы должно сохраняться постоянно. Ни один момент движения не должен быть бесконечным.

В программе построения мускулов есть железное правило, с которым с которым я знакомя воспитанников на первых занятиях: при напряжении мускулов, т.е. в фазе выполнения упражнения, следует всегда выдыхать, а при расслаблении мышц, т.е. при возвращении в исходное положение – вдыхать. Выдох выполняется через рот, вдох – через нос. Умение правильно дышать – основной залог здорового образа жизни.

Чрезмерные усилия чреваты травмами, а недостаточная нагрузка – в отсутствии результата. Поэтому я предлагаю ориентироваться на такие показатели:

- вспотеите во время занятий зарядкой один раз, гимнастикой – два раза, во время целевой тренировки – три раза.

При правильно организованном тренировочном занятии частота пульса должна возрасти вдвое по сравнению со спокойным состоянием. Для этого мы с воспитанниками прерываемся во время основной части и измеряем частоту сердечных сокращений (ЧСС). Если нет пика, то мы увеличиваем нагрузку и темп.

Заминка.

Заминка – завершение работы. В заминке мы выполняем упражнения на растяжку в очень спокойном темпе. Растягивание мышц сохраняет их эластичность, расслабляет их. Эта процедура необходима, она снижает риск разрыва мышц или растяжения связок. Главная задача заминки – дождаться пока перестанет выделяться пот. И выровнять дыхание и пульс до обычных показателей.

Общая структура тренировки по аэробике имеет разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия (приложение №2). Для групп первого года обучения я удлиняю разминку и силовую (партерную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную (аэробный пик). Нельзя делать упражнения на растяжку большой амплитуды, силовые упражнения с утяжелением.

Я, считаю, что от умения снимать напряженность, от совершенства функций расслабления мышц зависит и сила, и быстрота, и координация двигательных действий.

Прививая навыки расслабления воспитанницам, содействую уменьшению количества травм, повышению специальной выносливости, дети лучше переносят тренировочные нагрузки. Мышечные напряжения я ритмично чередую с напряжениями и совершенствую в процессе тренировки. Обучаю девушек в совершенстве управлять своими мышцами, ощущать степень их напряжения и расслабления. На тренировках использую основные восстановительные средства – специальные упражнения на расслабление (приложение №6), растягивание, массаж и т.п.

3.2.2. Особенности содержания тренировочной программы.

При разработке тренировочной программы, прежде всего определяю цели, продумываю направленность и содержание занятий. В занятиях аэробикой решаю три типа педагогических задач (воспитательная, оздоровительная, образовательная). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных тренировках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы содержит ряд последовательных действий:

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности,
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения,
- запись фонограммы для всей тренировки (без перерывов в звучании музыки),
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей занятий,
- распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений,
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка),
- обучение занимающихся оздоровительной программе,
- управление нагрузкой в последующие занятия.

В практической деятельности при конструировании тренировочных программ характерно использование двух методов проведения занятий по аэробике:

- свободный (фристайл),
- структурный (хореографический).

В свободном методе – конструирование программ происходит во время проведения занятий, подбор упражнений происходит у меня спонтанно, используя движения и комбинации простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла содержание упражнений, а также методов обучения и проведения упражнений, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем занятии, могут меняться.

В структурном методе – конструирование программ, я осуществляю заранее, используя подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из различных аэробных шагов, повторяющихся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений в точном соответствии музыкальным сопровождениям.

Элемент неожиданности, характерный для хорошо физически подготовленных воспитанников с высоким показателем координации. Этот метод используется с воспитанниками второго года обучения, им нравится находиться в постоянном ожидании следующего незнакомого движения, и выполняют задаваемые мной варианты движений. Хотя на основе структурной программы, занятия могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных групп. Преимуществом этого подхода считается то, что после разучивания упражнений воспитанниками более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях, и в процессе занятия переходить на разную технику и интенсивность движений. Этот вариант дает возможность воспитанникам оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

При проведении тренировочного занятия между тренером и воспитанниками должно идти постоянное общение. Это необходимо для поддержания положительного эмоционального фона, для информирования воспитанников содержание предлагаемых для исполнения упражнений, для уточнения движений и исправления ошибок.

Использование на занятиях современной музыки, позволяет подбирать соответствующие ей по стилю движения танцевального характера, что помогает воспитанникам выполнять выразительные, точные и красивые движения и этот фактор используется как обучающий, так как движения легче запоминаются. Для лучшего запоминания движений во время выполнения упражнений я подаю команды, которые делятся на вербальные (словесные) и невербальные (визуальные), (приложение № 4).

При проведении тренировочного занятия, применяются названия для каждого конкретного движения (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то названия движений звучат на английском языке, как правило это не вызывает ни каких проблем при обучении, если шаги и термины разучиваются с воспитанниками постепенно, используя огромное количество повторений и домашнее задание. Разновидности аэробных шагов и их терминология (приложение №5).

Прежде чем приступить к занятиям по аэробике я требую от воспитанников следить за правильной осанкой на протяжении всего тренировочного процесса, для этого выполняем следующий комплекс упражнений:

- в положении стоя стопы слегка разведены врозь (чуть шире, чем ширина бедра),
- стопы слегка развернуты наружу, колени по направлению к носкам,
- колени чуть расслаблены (слегка согнуты),
- мышцы живота и ягодиц напряжены и направляют таз вперед,
- грудь приподнята, плечи на одной высоте,
- голова прямо и составляет одну линию с туловищем,

- при выполнении ходьбы, бега и прыжков нога ставиться на всю ступню.

3.2.3. Учёт возрастных особенностей детей на занятиях аэробикой.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и телом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическими занятиями определенным видом спорта. Регулярные исследования физического развития воспитанников оказывает помощь в решении практических вопросов планирования тренировочного процесса.

Увеличение с возрастом массы тела, так же как и длины тела, происходит не равномерно. Значительный прирост массы тела у девочек и у мальчиков наблюдается в период полового созревания. В этом периоде (с 10-11 до 14-15 лет) масса тела у девочек больше чем у мальчиков. Во всех возрастных группах у детей увеличение массы тела несколько превышает увеличение длины тела; наибольшая разница между этими относительными величинами у девочек приходится на возраст 13-15 лет, а у мальчиков на 14-16 лет. Поэтому при занятиях аэробикой я принимаю во внимание эти факторы физического развития массы тела.

Тормозные функции у подростков значительно лучше развиты, чем в младшем возрасте, сильнее развита волевая сфера. Занятия аэробикой могут быть более длительными по времени и более насыщенными сложными движениями, что способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков и воспитанию у них выносливости. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей, вызывающих внесшее торможение. Это я учитываю при упражнениях на выносливость и чаще переключаю деятельность воспитанников с одного вида мышечной деятельности на другую.

Детей в этом возрасте очень интересует тренировочные занятия, в которых они могут совершенствовать свои действия. Их увлекает сам процесс, им нравится проявлять свою быстроту, силу и сообразительность. В связи с акселерацией наступает более раннее половое созревание. У девочек оно начинается с 10-11 до 14-15 лет. С ускорением процесса полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций нервной и сердечно-сосудистой систем. Отмечаются нарушения функций вегетативной нервной системы (головокружение, сердцебиение, повышенная чувствительность к звукам и др.). Всё это отражается на занятиях, я стараюсь следить за частотой сердечных сокращений воспитанниц и вношу коррекцию в систему упражнений (Приложение №8).

Дети бывают неуравновешенны, бурно проявляют свои эмоции: злятся на сверстников, если что не получается или напротив, безудержно веселятся и могут сорвать занятия. В связи с этим я повышаю требования к соблюдению

режима учебно – тренировочного процесса, а при чрезмерной возбудимости детей делаю перерывы (Приложение №11).

3.2.4. Техника безопасности на занятиях аэробикой.

В связи с тем, что в спортивной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, поэтому при выборе упражнений особое внимание я уделяю подбору правил техники безопасности и создаю условия для их выполнения (Приложение №3). Перечисленные ниже условия являются тем минимумом, за создание которых на занятиях по аэробике отвечает тренер- преподаватель:

Внешние условия:

- спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим нормам,
- безопасный спортивный инвентарь,
- соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь,
- мои квалификационные занятия и умения.

Внутренние условия:

- отсутствие у воспитанников болезненного состояния и заболеваний сердечно-сосудистой системы,
- отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травмы (допуск к учебно – тренировочным занятиям),
- достаточная общая тренированность воспитанников, баланс силы и гибкости,
- правильная техника движений,
- соблюдение по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

4. Некоторые итоги второго года межаттестационного периода.

Таким образом, работая второй год над темой «Спортивная аэробика как средство достижения успешности воспитанников», я в межаттестационный период достигла некоторых результатов в достижении цели, которая была направлена на внедрение методов и приёмов, обеспечивающих ситуацию успеха. Результаты своей деятельности я фиксирую в индивидуальном плане – дневнике за межаттестационный период, который является мониторингом (приложение №9,10).

1) Динамика результата образования за 2 года:

- *Входная диагностика (общая физическая подготовка).*

Наблюдается небольшая динамика по выполнению упражнений ОФП, по сравнению с 2005-2006 учебным годом на 0,1 балла.

- *Промежуточная диагностика (специальная физическая подготовка).*

В рамках промежуточной диагностики воспитанники выполняют упражнения СФП, по итогам их выполнения наблюдается рост на 0,8 балла.

- *Итоговая диагностика (общая физическая подготовка).*

Снижение показателей итоговой диагностики в 2006-2007 учебном году связано с новым набором воспитанников в середине учебного года, в связи с чем уровень физической подготовки недостаточен.

2) Сохранность здоровья:

2005 – 2006 учебный год -11% воспитанников, от 66% прошедших углублённый медицинский осмотр (УМО), имели отклонения в здоровье, общая заболеваемость составила - 22% . Тогда, как в 2006 – 2007 учебном году было проверено 50% воспитанников УМО - все дети здоровы. (Приложение №10).

3) Сохранность контингента:

На 20% наблюдается рост сохранности контингента (2005-2006 учебный год – 65%, 2006-2007 учебный год – 85%.

Таким образом, небольшой рост показателей результата образованности связан с ростом популярности спортивной аэробики в городе и с наличием в 2007-2008 учебном году собственного спортивного зала аэробики, оснащённым в соответствии с требованиями (хореографический станок с зеркалами, фитболы, гимнастические коврики, министеппер, велотренажёры, степ – платформы).

В рамках рекламы спортивной аэробики, я уделяю большое внимание подготовке новых программ для показательных выступлений (Приложение №12). Так за межаттестационный период подготовлено более 14 новых программ. Почти все городские, областные и российские соревнования (Приложение №9), проходящие в городе Асбесте, сопровождаются показательными выступлениями наших воспитанниц в ярких костюмах, которые зачастую шьют сами девушки.

5. Заключение.

Что отличает нашего современника от человека, жившего несколько десятилетий назад? То, что он стремится «примерить» на себя всё лучшее, в том числе и в области физкультуры. Единственное требование времени – комплексный характер упражнений, способствующих совершенствованию всей психофизиологической сферы организма в целом. Осуществить это можно только в системе спортивной подготовки, которая не стоит на месте, а постоянно совершенствуется, всё возрастает поток научной и методической литературы. И тренеру в этой ситуации необходимо постоянно учиться, искать пути самосовершенствования, чтобы быть в состоянии учить и воспитывать других. Поэтому в дальнейшем планирую свою деятельность направить на освоение новых педагогических технологий и методов, направленных на повышение уровня спортивного мастерства, ибо только успешный тренер может воспитать успешного ребёнка.

8. Список используемой литературы.

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мара /Д: 2006г.
2. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. / М.: 2006г.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. / М.: 2001г.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / М.: ООО «Издательство Астрель», 2002г.
5. Медведева О.А. Фитнес – аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки. / учебное пособие/ - М.: ИНСАН, 2007г.
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. / М.: Советский спорт, 2004г.
7. Рукабер Н.А. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР. / М.: 2000г.
8. Смирнов В.Н. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. / М.: 2000г.
9. Смурова О.Б., перевод с англ. Простейшая формула великолепного тела. / М.: 2005г.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Материалы семинаров по аэробике. /Федерация аэробики России, 1997г.
11. Материалы мониторинга за межаттестационный период.

9. Приложения.

1. Градация стилей.
2. Общая структура тренировки по аэробике.
3. Методика проведения упражнений, снижающих травматизм на занятиях спортивной аэробикой.
4. Невербальные команды.
5. Основные базовые шаги классической аэробики. Терминология.
6. Комплекс упражнений на расслабление. Гимнастика Эверли.
7. Тематика учебно – тренировочных занятий.
8. Целевые зоны пульса.
9. Результат образования воспитанников.
10. Мониторинг деятельности в межаттестационный период.
11. Влияние различных видов аэробики на организм занимающихся.
12. Программы показательных выступлений.

7. Данные об авторе.

Ушакова Наталья Владимировна, 1975 года рождения. Работаю в ДЮСШ «Малахит» с 2005 года. Имею среднее образование. В 2006 году была аттестована на 2 квалификационную категорию.

Второй год являюсь ответственной за работу с воспитанниками по пожарной безопасности. Ежегодно работаю в лагере с дневным пребыванием детей в летний период. Принимаю активное участие в школьных мероприятиях в рамках фестивального движения «Юные интеллектуалы Среднего Урала» и в показательных выступлениях на соревнованиях разного уровня.

Большое внимание уделяю повышению квалификации через курсовую и семинарскую подготовку. За период работы в ДЮСШ «Малахит» посетила:

- 4 семинара в Федерации оздоровительной аэробики и Фитнес клуб «Виват» г. Нижний Тагил, 2004-2007г.г.,
- областную научно – практическую конференцию «Взрослые и дети: здоровье и успешное воспитание. Гармоничное сочетание инновационных методик с традициями», 2007г.,
- курсы повышения квалификации при ИРРО по теме «Оздоровительная и физкультурно – спортивная деятельность в учреждениях дополнительного образования», 2007г.

6. Словарь терминов.

1. **Спортивная аэробика** – один из интенсивно развивающихся видов спорта. Это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).
2. **Оздоровительная аэробика** – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. К ней относятся: аэробика высокой интенсивности – занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности. Аэробика низкой интенсивности – занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.
3. **Фанк – аэробика** – особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.
4. **Степ – аэробика** – в занятии выполняются упражнения на специальной платформе, с регулируемой высотой подъёма.
5. **Слайд – аэробика** – в занятии выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.
6. **Фитбол (резистабол)** – Занятия в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лёжа.
7. **Аэробоксинг. Тае – бо** – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.
8. **Гидроаэробика** – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины
9. **Фитнес, силовая аэробика** – занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части урока выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажёрах). Комбинация различных типов упражнений организационно проводится как «круговая тренировка».
10. **Боди – памп** – силовая тренировка с маленькой штангой.

Градация стилей.

1. Классическая аэробика.
2. Танцевальная аэробика.
3. Спортивная аэробика.
4. Степ - аэробика.
5. Стрейчинг.
6. Пилатес, йога, Тай-чи.
7. Слайд - аэробика.
8. Балет.
9. Памп.
10. Кибо, Тайбо.
11. Кикбоксинг.
12. Аквааэробика.
13. Гребля.

Аэробика

Оздоровительная

Спортивная

Прикладная

Общая структура тренировки по спортивной аэробике.

№	Цель упражнений	Достигается в следующих разделах учебно – тренировочного занятия.
1.	Гибкость	Разминка, партер.
2.	Сила	Партер
3.	Выносливость	Аэробная часть
4.	Совершенствование развития сердечно-сосудистой системы	Аэробная часть
5.	Снижение жировой прослойки	Аэробная часть
6.	Правильная осанка	Аэробная часть, партер, разминка
7.	Регуляция стресса	Аэробная часть, партер, стрейчинг

Комплекс упражнений на расслабление. Гимнастика Эверли.

1. И.п. — в наклоне прямым туловищем вытянуть руки вперед, сжать кулаки, затем, почувствовав тяжесть в руках, уронить их, покачивая. Напряжению соответствует предварительный вдох, расслаблению полный выдох.
2. И.п. — лежа спиной на скамье. Согнуть колени, ноги вместе, ступни на скамейку. Сделать вдох в, задерживая дыхание, напрячь мышцы живота, сжать колени. Напряжение держать 5—6 с, затем расслабить мышцы живота, колени.
3. И.п. — то же. Сделать вдох, поднять прямые руки и ноги, удерживать 5—6 с. и «бросить» в расслабленное положение.
4. И.п. — лежа на животе. Сделав вдох, согнуть колени, руки назад, напрячь мышцы спины, держать 5—6 с. и «уронить» руки, расслабиться.
5. И.п. — сидя на скамейке. Сделав вдох, согнуть ноги, руки на коленях. Напрячь живот, мышцы рук и ног. Держать напряжение 5—6 с., «уронить» руки, выпрямить ноги.

Упражнения, приведенные выше, составляют комплекс, который рекомендуется выполнять в любое время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение до 10 раз.

Упражнения, выполняемые на одной ноге, следует чередовать с выполнением на другой.

Гимнастика Эверли

Комплекс активной релаксации, разработанный американским специалистом Дж. Эверли.

Простота освоения и непродолжительность предлагаемой системы упражнений, отсутствие сколько-нибудь жестких ограничений делают ее вполне пригодной для самостоятельных занятий.

Бедра и живот

Сидя сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Икры не должны напрягаться. Выпрямляйте перед собой обе ноги. Держать. Расслабиться. Повторить упражнение.

Кисти рук

Кисти крепко сжать в кулаки. Держать. Расслабиться. Повторите упражнение. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это

возможно. Задержите положение. Расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук.

Плечи

Поднимите плечи в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Держать. Расслабиться. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах.

Лицо

Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Держать. Расслабиться. Для расслабления противоположной группы сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Держать. Расслабиться.

Глаза

Крепко зажмурить глаза. Держать. Расслабиться.

Заключительный этап

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Вы должны почувствовать расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер и кончая икрами и ступнями.

Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти чувства, ощущения и насладитесь чувством расслабления.

Влияние различных видов аэробики на организм занимающихся.

Разновидность аэробики и фитнес - гимнастики	Влияние на организм занимающихся			
	I	II	III	IV
Классическая (низкой интенсивности)	+++	++	+	++
Классическая (высокой интенсивности)	+++	+++	+	+++
Степ - аэробика	+++	+++	++	+++
Слайд - аэробика	+	++	++	++
Резист -А- бол	++	+	++	++
Со скакалкой	+++	+++	+	++
Спиннинг (сайклинг)	+	++++	+	++
Аква - аэробика	++	+	+	++
Кикбоксинг	++	+++	++	+++
Тайбо, карате	++	+++	++	+++
Ушу, тайчи	++	+	+	++
Динамическая йога	+	+	++	++
Джаз - аэробика	++++	+++	++	+++
Фанк, хип – хоп, сальса	++++	+++	++	++
Памп - аэробика	+	+	++++	++
Аэробика с резиновыми амортизаторами	+	+	+++	++
Фитнес – гимнастика для спины	+	+	+++	++
Фитнес – гимнастика для живота, ног и ягодиц	+	+	+++	++
Фитнес с использованием тренажёров	+	+	++++	+++

+ Условные обозначения:

I - воспитание чувства ритма, музыкальности;

II – воздействие на кардиореспираторную систему;

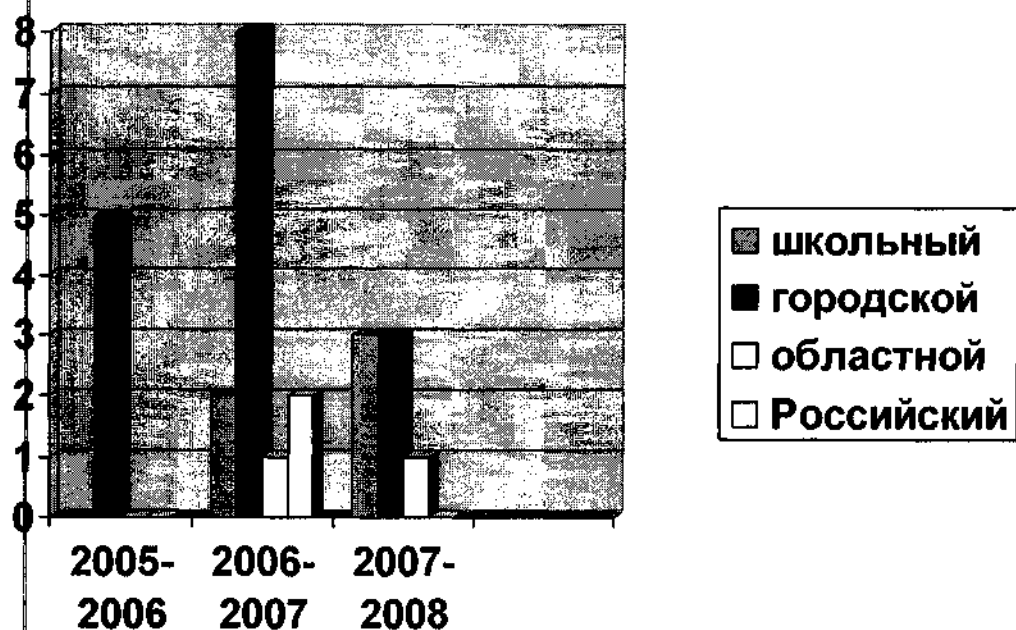
III – развитие силовых способностей;

IV – общая физическая подготовленность,
включая координационные способности

Результат образования.

1. Показательные выступления воспитанников.

Годы / уровни	школьный	городской	областной	российский
2005 – 2006 учебный год	-	5	-	-
2006 – 2007 учебный год	2	8	1	2
2007-2008 учебный год	3	3	1	-



Приложение №9

2. Динамика физического развития воспитанников

Годы	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
2005-2006	3,1 балла	6,1 балл	6,6 баллов
2006-2007	3,2 балла	6,9 балл	3,2 баллы
2007-2008	3,2 балла	6,9 балл	Май 2008