

Данилова Ольга Александровна

учитель физической культуры

Семенова Зинаида Евгеньевна

учитель физической культуры

МБУ «Школа №90»

г. Тольятти, Самарская область

АЭРОБИКА В ШКОЛЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается методика проведения урока по аэробике в школе. В настоящее время занятия аэробикой очень популярны. Они позволяют исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья.

Ключевые слова: аэробика, школа, методика, занятия.

В целях совершенствования школьной системы физического воспитания в нашей школе, наряду с традиционными формами организации физкультурных занятий реализуется программа «Спортивный выбор».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В рамках школьного расписания 1 и 2-ой урок отводится на выполнение базовой программы, а 3 отводится на выбранный учащимся вид спорта. Таким образом, каждый ученик 5–11 классов занимается в неделю 3 часа.

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

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, разогретые 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).

Организационные формы проведения урока по аэробике.

Требования:

- 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.

Список литературы

1. Андерсон Н. «Суэт системз» (Sweat Systems) // Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. – М.: Национальная школа аэробики, 1990.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.