

Методическая разработка по фитнес – аэробике на тему: «Детская фитнес-аэробика»

Составитель:
тренер-преподаватель по фитнес – аэробике
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
Петренко Т.С.

ст-ца Староминская

Содержание:

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Основные базовые шаги. Терминология.....	3
4. Техника выполнения базовых шагов аэробики.....	5
5. Методические аспекты обучения и проведения занятий по аэробике.....	9
6. Базовые связки аэробики.....	10
7. Упражнения партерной части (силовая аэробика).....	11
8. Дыхательные упражнения.....	13
9. Заключение.....	14
10. Методические рекомендации.....	14
11. Список литературы.....	15

Аннотация

Методическая разработка «Детская фитнес - аэробика» предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры.

Методическая разработка рассчитана на детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. В ней описываются основные термины, название базовых шагов, излагаются методические аспекты обучения и проведения занятий, а также подробно изложены комплексы силовых и дыхательных упражнений, которые можно использовать на занятиях по аэробике или на уроках физической культуры.

Введение

У аэробики в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенno она популярна в молодежной и детской среде. Привлекая эмоциональностью и звучанием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Благодаря ей дети быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Аэробика может использоваться на каждом этапе физкультурного занятия: в водной части; в общеразвивающих упражнениях; в подвижных играх и эстафетах, а также во время школьных физкультурно-спортивных мероприятий, вне учебных занятий.

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность упражнений аэробики.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Воспитание правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.
5. Нормализация массы тела.
6. Улучшение психического состояния, снятие стресса.
7. Повышение интереса к занятиям физической культуры, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Новизна: комплексы по аэробике эффективны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения под музыку обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специалистов.

1. ОСНОВНЫЕ БАЗОВЫЕ ШАГИ. ТЕРМИНОЛОГИЯ

- March (ing) (марш инг) – ходьба на месте.

- Walking (вокинг) – ходьба в продвижении.
- Step (степ) – шаг.
- Step touch (степ тач) – шаг в сторону.
И.п. (исходное положение) – О.с. – основная стойка.
1 - шаг правой ноги вправо;
2 - приставить правую ногу;
3 – 4 – тоже влево.
- V-step (ви степ)
И.п. – О.с.
1 – шаг правой ногой вперед вправо;
2 – шаг левой ногой вперед влево;
3 – шаг правой назад;
4 – шаг левой назад в и.п.
- Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием.
И.п. – О.с.
1 – шаг правой вперед;
2 – шаг левой вперед;
3 – шаг левой назад;
4 – шаг правой назад в и.п.
При выполнении упражнений центр тяжести переносится на правую (левую) ногу.
- Step line – два приставных шага в сторону.
- Open step – открытый шаг.
1 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок;
2 - полуприсед на левой с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок;
- Grape wine (грейп вайн) – скрестный шаг в сторону.
И.п. – О.с.
1 - шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);
2 – шаг левой сзади скрестно;
3 – шаг правой вправо;
4 – шаг левой скрестно сзади.
- Leg curl – «захлест» голени.
1 – шаг правой вперед;
2 – захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).
- Клее up (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).
И.п. – О.с.
1 – шаг левой вперед;
2 - правую вперед, голень вниз;
3 – шаг правой назад;
4 – приставить левую в и.п.
Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.

- Repeat (репит) – повторы с одной ноги.
 - Double (дабл) – два раза повтор одного элемента.
 - Squat (сквот) – полуприсед.
- И.п. – О.с.
- 1 - шаг правой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны);
 - 2 – толчок правой, приставляя ее в и.п.;
 - 3-4 – тоже с другой ноги.
- Lunge (ландж) – выпад.
- И.п. – О.с.
- 1 – шаг правой на месте;
 - 2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);
 - 3-4 – то же с другой ноги.
- Skip (скип) – сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед книзу, в сторону книзу, назад книзу).
Выполнять: на месте, в продвижении, в подскоке, в повороте на 180 и 360 градусов.
- И.п. - О.с.
- 1 – согнуть правую назад;
 - 2 – правую вперед книзу;
 - 3 – подскок на правой, согнуть левую назад;
 - 4 – левую вперед книзу.
- Kick (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 градусов. Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.

2. Техника выполнения базовых шагов аэробики

Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
- 6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.