

Учебно-методическая разработка к «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по фитнес-аэробике»

на тему:

**«Детская фитнес-аэробика»**

Разработала:  
тренер-преподаватель по фитнес-аэробике  
МБУ ДО СШ «Юность»  
Петренко Татьяна Сергеевна

ст-ца Староминская

## Содержание:

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Базовые шаги. Терминология.....	4
4. Техника выполнения базовых шагов аэробики.....	5
5. Упражнения на снижение утомляемости, гипервозбудимости, растягивания мышц и укрепления здоровья .....	10
6. Заключение.....	12
7. Методические рекомендации.....	12
8. Список литературы.....	12

## 1.Аннотация

Учебно-методическая разработка «Детская фитнес - аэробика» предназначена для тренеров-преподавателей 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.

## 2.Введение

У аэробики в последние годы особенно, становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно она популярна в молодежной и детской среде. Привлекая эмоциональностью и созвучием 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 подтвержден опытом работы специалистов.

### 3. Базовые шаги. Терминология

#### 1. Бег (Jog).

Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

#### 2. Прыжок «ноги врозь – ноги вместе» (Jumping jack).

Выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стоны слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше  $90^\circ$ . Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

#### 3. Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше  $90^\circ$ , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

4. Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой ногой вперед (с пятки на всю стопу). “2” – приставить левую ногу. “3” – шаг правой ногой назад (с носка на всю стопу). “4” – приставить левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

5. Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.

6. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. “1” – шаг правой вперед. “2” – скрестный шаг левой

перед правой. "3" – шаг правой назад. "4" – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

7.Straddle – ходьба ноги врозь – ноги вместе. Из и.п. – основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

#### 8.КЕРЛ

1.Шаг в сторону ПН– захлест ЛН.

2.Шаг в сторону ЛН –захлестПН.

3.Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.

4.Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

#### 9.ЛИФТСАЙД

1.Шаг в сторону ПН – подъем ноги на $45^{\circ}$ , шаг ЛН в сторону – подъем ПН в сторону на  $45^{\circ}$ .

2.Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу.

3.Корпус не отклоняется в сторону.

4.Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

5.Ягодицы подтянуты.

#### 10.ГРЕЙП-ВАЙН

1.Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается).

2.Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.

### **4.Техника выполнения базовых шагов аэробики**

#### Базовые шаги: дисциплина «Аэробика»

Особенности техники:

1) Все шаги в классической аэробике выполняются в такт-музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Профессиональный тренер обязательно проговаривает названия шагов вслух (дает вербальные команды), а также показывает некоторые шаги, их направление и количество жестами.

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.

В аэробике существует 2 типа шагов:

-Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой вы начинаете движение. Сколько бы вы не делали шагов из этой группы, начинать каждый следующий шаг вы будете с той же самой ноги.

-Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг вы будете начинать с другой ноги.

Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки).

Шаги без смены лидирующей ноги:

В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

\*March (4)

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. шаг одной ногой на месте
2. шаг другой ногой на месте
3. шаг первой ногой на месте
4. шаг второй ногой на месте

\* Mambo (4)

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

\* Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)
4. шаг второй ногой на месте

#### \*V-step (4)

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

#### \*Cross (4)

Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «tambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

#### Шаги со сменой лидирующей ноги:

#### 1. Step-touch (2) \*

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)
3. На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

#### 2. Double Step-touch (2+2)

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

### 3.Step-tap (2) \*

Это так называемый шаг-касание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой коснуться пола перед первой ногой

### 4.Chasse (2)

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

### 5.Step-lift (2) \*

front

back

side

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

### 6.Step-kick (2) \*

Название шага переводится дословно как «пиноку».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

### 7.Step-curl (2) \*

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)



### 8.Step-plies (2) \*

Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

### 9.Step-lunge (2) \*

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу
2. носком второй ноги касаемся пола сзади

### 10.Step-knee (2) \*

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

### 11.Knee-up (4)

Вариация шага «кнее» на 4 счета.

1. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. возвращаем вторую ногу в исходное положение
4. возвращаем первую ногу в исходное положение

### 12.Grape-wine (4)

Шаг с поэтическим названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге

### 13.Repeat

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «кnee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. вторую ногу возвращаем в исходное положение
2. вторую ногу сгибаем в колене

\* – эти шаги имеют так называемые «обратные шаги». Поясню, что это означает. Все шаги отмеченные звездочкой в раскладке на движения представляют собой сначала шаг одной ногой, а потом какой либо действие другой ногой. Так, например, «step-kick» это «шаг-пинок». В случае обратных шагов эти действия меняются местами. Т.е. сначала делается «пинок», а потом «шаг». Называются обратные шаги соответственно: «kick-step, curl-step, и т.д.». Обратные шаги используются тренерами нечасто, но тем не менее, забывать об их существовании не стоит. Количество счетов, на которое выполняется обратный шаг точно такое же, как у прямого шага.

### **5. Упражнения на снижение утомляемости, гипервозбудимости, растягивания мышц и укрепления здоровья**

#### **1.. Поза «Кошка»**

*Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.*

*Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза. Время пребывания в позе: 5-6 секунд. Дозировка: 2-3 раза.*

И.п.: встать на четвереньки.

1-медленно и плавно опустить голову, а спишу выгнуть.

2- медленно и плавно поднять голову, а спину прогнуть. Дыхание ровное.

**2. Поза «Ребенок»** *Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление. Время пребывания в позе: 8-10 секунд. Дозировка: 2-3 раза.*

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

1-сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

2-3-время пребывания в позе

4-вернуться в и.п.

**3. Поза «Дерево»** *Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2-3 раза.*

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу.

1-захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу.

2-Зудержание позы

4-Завершить упражнение, вернувшись в и.п.

5-8-повторить то же с другой ногой.

**4. Поза «Мостик»:** увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: лежа на спине.

1-согнуть ноги в коленях, руки за плечами, пальцы смотрят на пятки стоп

2-поднять таз вверх, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

**5. Поза «Лягушка»** Цель: укрепление ног, боковых мышц, бедер, раскрытие тазобедренных суставов. Время пребывания в позе: 5 секунд. Дозировка: 2 раза.

И.п.: стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире, глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

**6. Поза «Корзина»** Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости. Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд. Дозировка: 2-3 раза.

И.п.: лежа на животе, сгибать ноги в коленях, захватить за голеностопы и постараться прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко.

### 6. Заключение

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Аэробика является важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и укрепление здоровья. Занятия аэробикой стимулируют работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательных систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Также использование упражнений аэробики на уроках физической культуры или во внеурочное время, на дополнительных занятиях, способствует избавлению от неуклюжести,

угловатости, излишней застенчивости, а также вызывает положительную мотивацию, большой интерес и желание заниматься.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Таким образом занятия аэробикой помогают не только укрепить здоровье наших детей, но и повысить их мотивацию заниматься физической культурой.

## 7. Методические рекомендации

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий в фитнес - аэробике включает множество приемов.

В процессе трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении трех лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## 8. Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика со скакалкой. М.: Тривант; Троицк, 1998 г. – 32 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000 г. – 18 с.

5. Белов В.И. Йога для всех М. «КСР» 1997.