

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

практического занятия по дисциплине «Физическая культура»  
с применением фитнес - **аэробики**

На методическую разработку методики проведения урока по дисциплине «Физическая культура» с применением фитнес - аэробики.

Автор: преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

Методическая разработка содержит 34 страницы.

В методической разработке разработана методика проведения занятия по разделу : «Гимнастика». Данная методическая работа раскрывает фитнес программы различных упражнений и виды двигательной активности.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием фитнес -аэробика, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей физической культуры.

### **Оглавление**

1. Введение.....	4
2. Целевое назначение.....	5
3. Пояснительная записка.....	6
4. Основная часть:.....	

4.1 Планирование учебного материала.

4.2 Реализуемые принципы обучения и воспитания

4.3 Организация занятия.

4.4 План занятия.

4.5 Методика проведения занятия.

4.6 Планируемые результаты обучения.

5. Заключение..... 31

6. Список литературы и других источников информации..... 32

7. Приложения.....

1. Введение

Современная физкультура – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И кроме того – это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Проблема в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного студента? Как увлечь и заинтересовать? Одним из решений является применение в учебном процессе различных фитнес программ, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

Наша задача как преподавателя – помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о важности анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель – достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А в первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Такие фитнес уроки требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студента с его потребностями. В последнее время отмечается рост популярности фитнеса, в том числе и в студенческой среде.

Мир современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных уроков физической культуры, направленных на улучшение общего состояния студента, то есть разума, духа и тела.

## **2 . Целевое назначение.**

Целью настоящей работы является поиски путей решения проблемы, повышения интереса студентов к физической культуре и спорту с использованием в учебном процессе занятий фитнес-аэробикой.

Данная методическая разработка призвана:

$\frac{3}{4}$  познакомить студентов с направлениями фитнеса;

$\frac{3}{4}$  помочь студентам в самоопределении и личной самореализации;

$\frac{3}{4}$  предоставление возможности практического опыта по проведению современных оздоровительных занятий.

**Цели и задачи.**

**Цель:**

Ознакомить студентов с видами фитнеса.

Помочь в самоопределении и личной самореализации.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- знакомство с различными направлениями оздоровительной аэробики;

- выявление уровня и качества практической подготовки.

**Воспитательные:**

- формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье,

- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к общечеловеческим ценностям.

## Развивающие:

- самосовершенствование;
- раскрытие возможностей творческого потенциала;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям.

## 3. Пояснительная записка.

Целью данной разработки является ознакомление студентов с теми новинками, которые наряду с развитием двигательных качеств и навыков содействуют развитию организма в целом.

Данный учебный курс нацелен на ознакомление с **новейшими технологиями** двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации студентов к активному образу жизни.

В методической разработке раскрываются теоретический и практический разделы занятий. Данный материал позволяет осваивать новые практические навыки, учит анализировать и проектировать оздоровительные комплексы разной направленности фитнеса, познают механизмы действия физических упражнений, учатся новой терминологии и навыкам классификации современных оздоровительных методик.

Практика показывает, что резервы повышения эффективности физического воспитания студентов средних специальных учебных заведений имеются. Последние достижения в области оздоровительных занятий показали значение двигательной активности и фитнеса - как важнейших и необходимых элементов для сохранения здоровья человека.

## 4. Основная часть

Раздел Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного опыта)					
ГИМНАСТИКА		1 2			
1 4	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	февраль 2	Практическое занятие Формирование умений и навыков	Магнитофон, гимнастическ ие коврики	Повторить базовые шаги
1 5	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	февраль 2	Практическое занятие Формирование умений и	Магнитофон, гимнастическ	Повторить базовые шаги

			навыков	ие коврики	
1 6	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	2 февраль	Практическое занятие Формирование умений и навыков	Магнитофон, гимнастические коврики	Составить комплекс на 4 счета Составление комплекса фитнес аэробики(2 часа)
1 7	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	2 март	Практическое занятие Формирование умений и навыков	Магнитофон, гимнастические коврики.	Составить комплекс на 8 счетов
1 8	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	2 март	Практическое занятие Совершенствование умений и навыков	Магнитофон, гимнастические коврики	Составить комплекс на 16 счетов
1 9	Техника выполнения комплекса фитнес - аэробики.	2 март	Практическое занятие Совершенствование умений и навыков	Магнитофон, гимнастические коврики	Ведение дневника самоконтроля
<p><b>Раздел КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ (критерии результативности занятий) 2 часа</b></p>					
2 0	Выполнение комплекса фитнес аэробики на оценку.  Выполнение упражнений на гибкость на оценку.  Информационный контроль за учебной деятельностью.	2 март	Урок-зачет  Урок контроля знаний, умений и навыков	Магнитофон, гимнастические коврики	

#### 4.1 Планирование учебного материала.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по учебной работе

План открытого занятия по дисциплине «Физическая культура» для 4 курса 41 группы по специальности 250203 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Дата проведения: 1 марта 2011г.

Место проведения: Тренажерный зал.

Время проведения: 3-4 урок.

Цель открытого занятия: Показать внедрение инновационных видов физической культуры в учебный процесс.

Дисциплина: «Физическая культура»

Раздел: «Гимнастика»

Тема занятия: «Техника выполнения комплекса фитнес аэробики»

Тип занятия: Практическое занятие.

Вид занятия: Формирование умений и навыков.

Цели занятия:

образовательная: ознакомить с видами фитнеса.

развивающая: развитие физических качеств: ловкости, координационные способности.

воспитательная: воспитание чувства ритма, такта, эстетики движений.

Инвентарь: магнитофон, мультимедийное оборудование, гимнастические коврики, степы, мячи для фитбола, карточки, гантели, гимнастические скамейки.

Преподаватель:

Время: 2 часа

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия.		Контроль посещаемости занятия студентами.
	2. Разминка на месте.	15 мин.	
	3. Разминки из базовых шагов	2 мин.	Выполнять поочередно
	аэробики.	2 мин.	правой и левой ногой.
Подготовительная часть	4. Упражнения на растяжку	7 мин. 4 мин.	Следить за дыханием.

	1. Выполнение комплекса классической аэробики.		
	2. Проверка домашнего задания.		Перестроение в шахматном порядке лицом к преподавателю
	3. Ознакомление с видами фитнеса:		Используется адаптированная музыка
	3.1. Рассказ и показ презентации о видах фитнеса;		для аэробики 132-134 удара в минуту.
	3.2 Показ видеофрагментов 2-3 видов фитнеса;		Показ композиции на 8 счетов.
	3.3 Выполнение базовых шагов латино-аэробики, хип-хопа, степ - аэробики;		Акцентировать внимание на положение корпуса и ног.
Основная часть	3.4. Выполнение силовых упражнений на фитболе;	70 мин.: 22 мин. 8 мин.	Используется музыка: классика в современной обработке.
	3.5. Стретчинг.	40 мин.	
	Заклучите	5 мин.	Анализ работы группы,
	Построение. Подведение		

льная	ИТОГОВ	выставление оценок.
часть	занятия.	Подготовить комплекс на
	Задание для самостоятельной	16 счетов.
	работы студентов	

#### 4.2 Реализуемые принципы обучения и воспитания.

В учебном процессе действуют различные закономерности, основанные на биологических, педагогических, психологических и логико-познавательных особенностях воспитания студентов. Эти особенности базируются на общих дидактических принципах, которые получили в области физического воспитания свое специфическое выражение. Дидактические принципы занятий фитнес-аэробикой образуют единую систему, взаимосвязанную и взаимообусловленную, направленную на воспитание студентов.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное решение задач поставленных перед учащимися в процессе занятий во многом определяется творчеством и самостоятельностью занимающихся их активностью.

**Принцип наглядности.** Наглядность в процессе обучения студентов обеспечивается демонстрацией различных упражнений. Показывать технико-тактические приемы следует четко, технически правильно.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Определяя меру доступности, педагог руководствуется программными и нормативными требованиями, а также физическим и функциональными возможностями, данными врачебного контроля, **типологическими** особенностями центральной нервной системы студентов.

**Принцип индивидуализации** помогает в каждом конкретном случае определить различные между календарным и биологическим возрастом студентов с учетом их **акселерации**, так как превышение посильных тренировочных нагрузок создает угрозу не только росту физического мастерства, но и здоровью подростков.

**Принцип систематичности.** Регулярные занятия физическими упражнениями дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе занятий, обратимы, т. е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Поэтому успешное совершенствование двигательных умений будет возможно только при непрерывных систематических занятиях.

**Принцип прогрессирования.** Постепенное повышение требований на фоне прочно закрепленных навыков и умений отражает общую тенденцию учебно-тренировочного процесса. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособлений к физическим нагрузкам.

**Принцип прочности знаний.** Это принцип предполагает прочное овладение

умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности

воображения, памяти, активного творческого мышления.

#### 4.3 Организация занятия

Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы студенты не задевали друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Преподаватель должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль.

Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В общем виде занятие фитнес-аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

#### *Разминка.*

Разминка составляет 10-15 минут. Упражнения, применяемые в разминке, должны воздействовать по возможности на большие группы мышц и суставы, а также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой. Немаловажное значение имеет грамотный подбор упражнений и их дозировка. Слишком большая интенсивность в разминке может привести к усталости, что негативно скажется на дальнейшей тренировке.

Первый блок в подготовительной части включает в себя упражнения локального и регионального характера для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза и бедер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединенные в соединения.

Основной метод проведения упражнений в этом блоке - линейный. Второй блок - это упражнения всего тела, включающий различные шаги аэробической **хореографии**.  
*Аэробная фаза.*

Вторая фаза занятия является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу фитнес - аэробики.

Это важная часть урока фитнес-аэробики, продолжительность которой составляет 20-40 минут. Лишь после 20 минут интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена. Тем музыки во время аэробики составляет в среднем 128-152 ударов в минуту. В основной части выделяют несколько блоков. Это так называемый "аэробный разогрев" - блок, в котором выполняются элементы средней интенсивности (Step-touch, step lap и т. д.). Следующий блок - пиковый. Этот блок с наибольшей кардионагрузкой. Основными средствами являются: кики, бег, скачки и т. д. - высокой интенсивности. Задачи последнего блока основной части - постепенное снижение физической нагрузки, темп музыки - 124-136 ударов в минуту. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды, темпа. Далее интенсивные элементы и комбинации меняются на менее нагрузочные.

#### *Заминка.*

Третья фаза занятий фитнес-аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать о ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце.

Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным.

#### *Силовая нагрузка.*



Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении сидя, лежа (в партере). Программа должна строиться со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращать на растягивание мышц, участвовавших в предыдущей работе. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Не исключается применение психорегулирующей тренировки, а также дыхательных упражнений. Для заключительной части подойдут такие виды фитнеса, как "Фитнес-йога", «Пилатес», «Стретчинг».

Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

#### **4.4 Методика проведения занятия.**

Занятие начинается с построения студентов в шеренгу, рапорта физорга группы, проверки готовности (наличие спортивной формы) студентов к занятию; ознакомления с задачами и с порядком проведения занятия. Перестроение студентов в шахматном порядке лицом к преподавателю.

В подготовительной части ( 20 мин.) преподаватель проводит разминку на месте: используется музыка 134-138 уд. в мин.

И. П.- стойка ноги шире плеч.

- Наклоны головы вперед, назад
- Наклоны головы вправо, влево.
- Поднимать плечи вверх - вниз.
- Круговыми движениями плечами вперед, назад.
- Маховые движения рук через сторону вперед, назад.

Выполнять упражнение 2-3 раза в каждую сторону. Упражнение выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо.

#### Разминка базовых шагов аэробики:

«Шаг» ("March") – традиционное шаговое движение, выполняемое на месте. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе с носка на пятку, нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40°, верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении.

«Бег» ("Jog") – беговое движение, выполняемое на месте, со сгибанием ноги назад («захлестыванием» голени), колено внизу или слегка впереди относительно тазобедренного сустава, верхняя часть туловища удерживается вертикально.

«Скачок» ("Skip") – в этом движении сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

«Подъем колена» (“Knee Up”) – поднимаемая вперед нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах как минимум на 90°, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

«Мах» (“Kick”) – маховое движение выполняется вперед прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту, при этом колено выпрямлено, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой.

«Выпад» (“Lunge”) – при этом движении ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (вперед – назад) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед.

- S-step-touch — приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" — шаг в сторону (назад или вперед), "2" — приставить другую ногу на носок.

- Touch-step — выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" — коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" — с той же ноги сделать шаг в сторону, в стойку ноги врозь.

-Scoop — вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1" — шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" — прыжком приставить другую ногу.

-Double step touch — двойное движение в сторону приставными шагами.

Mambo — **вариация** танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" — шаг одной (правой) ногой на месте. "2" — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" — перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад.

[Получить полный текст](#)

Pivot turn — поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). "1" — шаг правой ногой вперед (на всю стопу), затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом "2" — не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" — повторить движение "1" и "2" и вернуться в исходное положение.

Chasse, gallop — разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Two step — переменный шаг. Счет: "раз-и-два". "1" — шаг правой, "и" — приставить левую, "2" — шаг правой.

V-step — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета. "1" — с пятки шаг вперед — в сторону с одной ноги. "2" — продолжить аналогичное движение с другой ноги). "3" — "4" — выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Уражнение на растяжку.:

И. П.- ноги шире плеч, руки на поясе.

- выполнять высокие перекаты с ноги на ногу.

- выполнить перекат на правую ногу и потянуться к левой ноге;

- тоже на левую ногу.

И. П.- правая нога впереди.

- выполнять перекаты с ноги на ногу, руки поднимать вверх.

- наклониться вперед к правой ноге, потянуться

- тоже на левую ногу.

И. П.- ноги на ширине плеч.

- поднять руки вверх и потянуться, поднимая вверх плечи и грудную клетку.

- потянуться вверх, как можно выше, не отрывая пяток от пола.

- поднять руки вверх над головой и поочередно опускать и тянуть их к противоположному бедру.

И. П.-о. с.

- поднять правое колено и руками прижать к груди.

- тоже левой ногой.

В основной части урока ( 70 мин.) преподаватель разучивает со студентами базовые аэробные шаги, изучение которых осуществляется в определенной последовательности: V-step, Knee Up, Double step touch, Chasse, Mambo, Pivot turn, Squat, V-step назад.

При разучивании базовых аэробных шагов вначале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища. Только при усвоении этих элементов добавляются движения руками. Количество повторений каждого движения строится по музыкальным квадратам и соответствует 16 (2x8) счетам.

После разучивания комбинации аэробики студенты демонстрируют домашнее задание ( составить комплекс на 8 счетов из базовых шагов). Студенты садятся на скамейки и преподаватель знакомит их с теоретической частью урока, демонстрирую на мультимедийном оборудовании презентацию о видах фитнеса. (Приложение )

Вступительное слово преподавателя:

*«Движение – это жизнь. Всем хочется быть в хорошей спортивной форме и не страдать от лишних килограмм. Но для того, чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало – надо еще и постоянно работать над собой, заниматься спортом, тренировать свое тело, избавляясь от лишних жировых отложений. К счастью, различных направлений в спортивных занятиях предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя такую форму тренировки, которая больше всего подходит для его организма. И я попробую сегодня вам помочь в этом разобраться»*

**«Фитнес** (с английского языка fitness, - быть в хорошей форме, соответствовать) - общая физическая подготовленность человеческого организма - в широком смысле. Фитнес - это не просто определенные виды физических упражнений, а целая наука, которая занимается проявлениями и формированием механизмов двигательной активности человека и ее влиянием на организм. Базой фитнеса являются знания из физики, химии, анатомии, физиологии, психологии и мн. др. Все они призваны повысить эффективность фитнеса, улучшив в результате тренировок показатели силы, выносливости и гибкости»

«Если ВАШ выбор – АЭРОБИКА. Ее создатель – Кеннет Купер, он разработал данную систему тренировок, прежде всего, для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Плюс физические нагрузки на тренировках в аэробном режиме способствуют снижению уровня холестерина в организме, активно борются с гиподинамией, а так же просто улучшают настроение.

**Классическая аэробика** - это комплекс упражнений, позволяющий укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия. Это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку. Данный вид оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры. Считается, что именно эта аэробика является наиболее сильной в борьбе с лишним весом. Но нагрузка должна быть средней либо высокой интенсивности, не менее 40 минут 2 раза в неделю. Также, нужно помнить, что данная аэробика подходит далеко не всем: не рекомендуется заниматься людям, недавно перенесшим переломы или травмы.»

**«Силовая аэробика** – это комплекс силовых упражнений, выполнение которых направлено на укрепление процессов обмена в организме, то есть на избавление от избыточного веса. Если на уроках обычной аэробики основа – шаги, похожие на танцевальные, здесь нет никаких танцевальных па. Только силовые упражнения, которые надо выполнять с относительно небольшими отягощениями, но в быстром темпе. Быстрый темп – это и есть аэробика, а отягощения дают основание на указание «силовая». Обычно в роли отягощений выступают небольшие гантели (до 10 кг), специальные аэробные штанги – пампы (до 30 кг) и др. Она подходит для тех, кто решил сделать свои мышцы более рельефными, т. к. силовая аэробика направлена на увеличение мышечной массы. Данная аэробика прорабатывает буквально все группы мышц и не рекомендуется людям с ослабленной сердечно-сосудистой системой и у кого проблемы с позвоночником.»

**«Степ-аэробика** - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами – "степами".

Специалисты считают, что степ-аэробика прекрасна для укрепления мышц ног. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А применив отягощение (гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса.

Занятия степ-аэробикой привлекают своей несомненной эффективностью вам потребуется – это специальная платформа в высоту около 15 см. и знание техники исполнения комплекса упражнений»

**«Слайд-аэробика** – это разновидность силовой аэробики, выполняется на гладкой дорожке в специальной обуви – атластных чешках. Скользящие движения занимающихся напоминают движения лыжников или конькобежцев: собственно, слайд и был придуман как способ тренировки конькобежцев в летний период. Слайд-аэробика великолепно подходит для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер, ног и ягодиц. Хорошо укрепляются суставы ног»

**ВЕЛОАЭРОБИКА** В последнее время все более популярными среди посетителей фитнес-центров становятся спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде». Нет, это не обычная тренировка на велотренажере, а целая программа. Чем же она так хороша? - Сайклинг и спиннинг помогают худеть в рекордные сроки: энерго-затраты составляют 750 ккал за час.

**«Танцевальная аэробика** – это сочетание аэробных упражнений и элементов танца с хореографией и ритмичной музыкой. Она оказывает благотворное воздействие не только на вашу фигуру, но и на ваше здоровье. К данному виду аэробики относятся: фанк – аэробика, сити – джем, хип – хоп, латин – аэробика, джаз – модерн, восточные танцы и т. д. Каждый может выбрать тип себе по вкусу. Особый комплекс упражнений под разную музыку позволяет не только зарядиться позитивом, но и сжечь лишние килограммы, улучшить координацию движений, выпрямить осанку, стимулировать функциональность сердечно-сосудистой системы»

Преподаватель демонстрирует видео ролики танцевальных видов фитнеса: латино-аэробики, хип-хопа.

**«Аквааэробика** - это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддерживать себя в тонусе. Занятия аэробикой в воде привлекают своей эффективностью и безопасностью тренировок – возможность получения травмы практически сведена к нулю. Так как такой вид аэробики универсален для всех категорий людей, то и молодым, и пожилым, и здоровым, и страдающим какими-либо заболеваниями, восстанавливающимся после полученных травм спортсменам, и даже **беременным** женщинам показаны упражнения в воде. Поэтому на сегодняшний день аква-аэробика – один из самых популярных видов аэробики в элитных **спортклубах**»

**«Шейпинг** - это комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждого человека в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достигать физического совершенства, красоты и гармонии тела. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. и поэтому его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. О том, что представляет собой **шейпинг**, говорит уже одно его название. Английское слово "shape" переводится на **русский язык** как "форма". Заниматься шейпингом - значит, "делать форму" своей фигуры. шейпинг, к нашей великой гордости, изобрели именно в Советском союзе в 1988 году. На сегодняшний же день шейпинг является одной из самых популярных систем, направленных на повышение женской привлекательности, то есть программа занятий объединяет в себе: - комплекс физических упражнений, направленный на избавление от лишнего веса, укреплению мышц, а, значит, улучшению фигуры; - хореографию; - обучение ухоженной внешности. В основе шейпинг-тренировки лежит цикл специальных упражнений, особенностью которых является циклическое повторение одного и того же упражнения многократно. Темп тренировки умеренный, но повторение одного и того же упражнения может достигать 300 раз. На некоторые группы мышц выполняются по несколько упражнений.»

**«Калланетика** - это комплекс из статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника. Калланетика – это универсальная гимнастика, которая прекрасно подходит для людей всех возрастов, комплекций и характеров. Этот комплекс упражнений придает мышцам тонус, разрабатывает растяжку и расслабление, а также помогает придать сознанию правильное направление мыслей. Человеку, как правило, тяжело изначально безошибочно определиться наиболее полезной для него гимнастикой. Каждый должен решать для себя, что подходит больше всего. Калланетику часто называют гимнастикой неудобных поз. На самом деле, так оно и есть – основная ставка в этом виде занятий делается на разработку мышц, которые мы не используем в обычной жизни. Выполняя движения, которые в обычной жизни мы никогда бы не стали делать, мы заставляем работать мышцы, которые привыкли "спать". Ключ к красивой фигуре – работа со всеми мышцам»

**«Пилатес** - направлен на общее оздоровление организма, выработку гибкости, формирование стройной и красивой фигуры. Подходит только особо усердным и терпеливым – так как упражнения выполняются под медленную, спокойную музыку в такт дыханию.

Пилатес для беременных.

«Позволяет женщине хорошо перенести беременность, за счет тренировки мышц таза облегчает родовой процесс, улучшает общую циркуляцию крови в вашем организме, а также в организме малыша

это направление в фитнесе появилось сравнительно недавно, но уже завоевало популярность во всем мире. Название Пилатес происходит от фамилии основателя данного направления, - Джозефа Пилатеса. Джозеф родился в 1880 г. и с самого рождения был чрезвычайно слабым: он мучился от рахита, астмы и ревматической лихорадки. Он относится к категории людей, которые прославились на весь мир своими значительными достижениями в сфере физической культуры и здоровья. Пилатес, как уже было сказано, страдал из-за физической немощи своего тела. Но он решил избавиться от недугов при помощи физических упражнений, разработанных по своей собственной системе. Этот способ оказался нелегким, но чрезвычайно эффективным. В результате упорных тренировок, он достиг довольно серьезных успехов в гимнастике, лыжах и нырянии уже в подростковом возрасте. Он также исследовал восточные формы физических упражнений и сумел объединить все самое лучшее из западных и восточных методик. То, что получилось в результате, стало известно всему миру как Пилатес»

### **«Стретчинг»**

– это специальная методика работы с мышцами, суставами и связками тела, которая функционирует в качестве прикладной физической дисциплины, равно так же, как и в качестве самостоятельной методики для поддержания хорошей физической формы. Стретчинг (от англ. «stretching» - растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность»

**«Фитбол»** — это программа, которая включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче. Такая разновидность фитнеса считается наиболее щадящей для позвоночника и особенно для поясницы. Ведь именно поясница больше всего страдает от нагрузок, которые возникают при работе над брюшным прессом.»

«Основные правила фитнеса:

**1 Питьевой режим - всегда имейте под рукой бутылочку воды, но без газа. ЕСЛИ КРОВЬ СГУЩАЕТСЯ, ТО ТКАНИ НЕ ПОЛУЧАЮТ ДОСТАТОЧНОГО КОЛЛИЧЕСТВА КИСЛОРОДА, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ТРЕНИРОВКИ СТАНОВЯТСЯ НЕЭФФЕКТИВНЫМИ**

**2 Отдых обязателен! – Составив план тренировки включите в него дни отдыха -1-2 дня в неделю.СЛИШКОМ УВЛЕЧЕННЫЕ ТРЕНИРОВКАМИ, ПОМИМО МЫШЕЧНОЙ УСТАЛОСТИ И ИЗНОСА ОРГАНИЗМА, РИСКУЮТ ПОЛУЧИТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ, ЧТО ПРИВЕДЕТ К ОТКАЗУ ОТ ЗАНЯТИЙ**

**3 Стретчинг. –Заканчивайте каждую тренировку заминкой – упражнениями на растягивание мышц. ОНА ЗАЙМЕТ ВСЕГО ЛИШЬ 5-7 МИНУТ, НО ПРИНЕСЕТ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ ОРГАНИЗМУ, ТАК КАК УВЕЛИЧЕННОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ КРОВИ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТ МЫШЦЫ, ДЕЛАЯ ИХ ЭЛАСТИЧНЫМИ**

**4 Сбалансированное питание. –Чтобы эффективно снижать вес, необходимо употреблять меньше калорий или столькоже сколько тратите. ГОЛОДАНИЕ И СКУДНЫЕ ДИЕТЫ ПРИВЕДУТ ТОЛЬКО ЛИШЬ К ПОТЕРЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

**5 Мотивация. – Необходимо четко осознавать, зачем вы занимаетесь. И это должны быть не расплывчатые рассуждения, а конкретная цель! НАПРИМЕР, ПРИОБРЕСТИ КРАСИВОЕ ТЕЛО. Шейпинг повышает физическую привлекательность, аэробика формирует тело и позитивный взгляд на жизнь, каланетика, пилатес развивает гибкость, силу, помогает скорректировать фигуру. Что Вам ближе – выбирайте сами. Успехов!»**

Студенты встают в первоначальную расстановку преподаватель показывает движения латино - аэробики; хип-хопа; степ-аэробики. Студенты пробуют повторить эти движения. Используется музыка танцевального направления.

Студенты берут гимнастические коврики и мячи для фитбола, встают рядом с гимнастическим ковриком и выполняют силовые упражнения для развития мышц рук и спины на фитболе:

И. П.: мяч находится под бедрами и животом

1.Упражнение: вытяните правую руку вперед и слегка вверх, ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх. Поднимать руки поочередно вверх (8-12 раз) *Следить за правильным И. П.*

2. Держа пресс и ягодичные мышцы в напряжении, на выдохе оторвите от мяча плечи и лопатки, в пояснице при этом не прогибайтесь.(8-12 раз) *Ноги должны оставаться прямыми, спина ровной.*

3.Выполняйте отжимание от пола, поместив колени на мяч. (14 раз)

И. П.:Лягте на мяч, расположив его между бедрами и верхней частью туловища, ноги прямые. Руки положите за голову.( 12 раз) *Мяч должен оставаться неподвижным*

4. Медленно опускайте голову и плечи вниз, как бы охватывая мяч.(10 сек.) *Округлив спину и укладывая ее на полу позвонок за позвонком.*

И. П.: ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча.

5 Упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно поднимайте верхнюю часть туловища.(16 раз)

Студенты убираю инвентарь. Преподаватель проводит упражнения на растяжку.

Стретчинг:

1 Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. (Удержите 5 счетов.)

2 Поднимите руки над головой и по очереди опускайте и тяните их к противоположному бедру.(10 сек)

3 Поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. (15 сек)

4 Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.(10 сек)

5 Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу. Поменяйте ноги и выполните упражнение в другую сторону.(15сек)

6 Согните левую руку в локте. Правой рукой слегка надавите на левый локоть с внешней стороны так, чтобы растянулись мышцы предплечья. Повторите упражнение другой рукой.(12сек)

7 Руки через стороны вверх - сделать вдох, опустить руки вниз – выдох.

Используется музыка: классика в современной обработке.

*«Выполняя упражнения на растяжку, старайтесь растягивать мышцы постепенно, задерживаясь в нужном положении на 10-30 секунд. Травмы при выполнении упражнений на растяжку бывают редко, но все же, старайтесь быть осторожнее. И еще один совет - почувствовав боль, при выполнении упражнений на растяжку, остановитесь. Смысл растяжки в том, чтобы растягивать медленно, а не травмировать мышцы.»*

В заключительной части урока ( 5 мин.) :

Происходит построение группы, подведение итогов. Преподаватель анализирует работу группы и выставляет оценки. В конце даются задания для самостоятельной работы студентов: составить комбинацию на 16 счетов из базовых шагов аэробики.

1.3 Станция-«попади по мячу»-имитация нападающего удара.

1.4 Станция-«верхняя передача мяча».

1.5 Станция-«сильный удар»- выполнение нападающего удара с отскоком от стены.

II Нападающий удар в тройках у сетки.

**4.6 Планируемые результаты обучения.**



Ожидаемые результаты урока:

- определение профиля для дальнейшего обучения;
- владение практическими навыками классической аэробики;
- реализация потребностей к личностному саморазвитию.

При опросе студенты подтвердили, что применение фитнес-аэробики на уроках улучшает общее состояние студента, то есть его желание активно посещать такие уроки, вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе силу воли, эстетику движений, выносливость и бодрость духа. Студентам такое занятие понравилось.

Любой активный вид деятельности, а в частности, фитнес-аэробика, стимулирует кровообращение, что для студента, ведущего малоподвижный образ жизни является жизненно необходимым. Просиживая долгое время за партой, за компьютером, студент заставляет организм работать в экономном режиме, тем самым, замедляя темп крови. Отсюда быстрая утомляемость, усталость и сонливость. Но стоит только посетить занятия аэробикой, как кровообращение ускоряется, дыхание становится глубже, живительный кислород поступает к мышцам. Упражнения составляют мозг вырабатывать особые нейровещества - гормон радости. В результате испытывает не только физический, но и эмоциональный подъем. Настроение улучшается, восстанавливается энергетический запас.

#### **5. Заключение.**

**Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние.**

Проводимые на базе техникума занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Студенты с огромным желанием посещают фитнес-уроки, на которых они получают массу положительных эмоций. Занимаясь по предлагаемой мною методике, студенты могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

Предлагаемые мною программы плавно и равномерно прорабатывают все группы мышц, очищают от застойной энергии, улучшают работоспособность, осанку и фигуру, приносят максимум удовольствия и поднимают настроение. Физическая активность - лучший способ научиться любить себя и свое тело.