

Пронского района Рязанской области

Система работы
"Оздоровительная аэробика"
учителя физической культуры
Аблязизовой Татьяны Александровны

2009-2010 год.

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Целевые ориентации системы работы.
 - 1.2. Задачи.
 - 1.3. Принципы построения системы.
 - 1.4. Реализация системы
2. Здоровьесберегающее образование.
3. Здоровьесберегающее обучение.
4. Развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.
5. Программа «Ритмическая гимнастика на уроках физкультуры».
10 -11 класс. Девушки.
6. Технология обучения оздоровительной аэробике. 10 – 11 класс.
Девушки.
7. Результативность.
8. Анализ.
9. Приложение.

Актуальность. Не для кого не секрет, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований около 40% процентов детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием. В наши дни основная масса школьников самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений.

Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов. Здоровье и красота движений образуют неразрывное двуединство: хорошее самочувствие – залог красоты, а привычка двигаться красиво и правильно – одно из условий сохранения и укрепления здоровья. Для формирования красивого телосложения и овладения культурой движений используются различные системы физических упражнений.

Система моей работы основывается на 5 основных компонентах, главным из которых является **Государственная программа** общеобразовательных учреждений по физической культуре. Дополняют Программу: Программа «Ритмическая гимнастика» и технология преподавания «Оздоровительная аэробика» для девушек 10 - 11 классов. Неотъемлемыми частями системы являются занятия в спортивных кружках и секциях и участие в спортивных соревнованиях и спортивно-оздоровительных массовых мероприятиях.

Целенаправленное воздействие на естественные свойства организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, физических упражнений, а также путём оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды называют физическим воспитанием в узком смысле. Результат его выражается в развитии тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закреплённые особенности конституции человеческого организма).

В формулировке Всемирной организации здравоохранения **здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.** Здоровье рассматривается как динамичный показатель жизнеспособности человека. Его изучают с разных сторон (соматическое здоровье — сфера биологии и медицины, физическое здоровье — физкультуры и спорта, психическое здоровье — психологических наук, а нравственное здоровье — это сфера воспитания).

По современным представлениям, достижения всех этих наук интегрируются в процессах физического воспитания, физической культуры и спорта.

Физическое воспитание — составная часть физической культуры, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Это один из решающих факторов процесса физического развития индивида. В первый период развития (от 0 до 18 лет) происходят наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма (в частности, рост после рождения до периода возрастного

созревания увеличивается в 3-4 раза, вес — в 20-30 раз, жизненная ёмкость лёгких — в 5-10 раз, ударный объём сердца — в 20-30 раз и более, показатели силовых способностей — в 50 раз и более).

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности (трудовой, военной и т.д.). В единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека».

Физическая культура — основа здорового образа жизни. Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливание, дыхание, массаж, питание, использование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь с учетом этих компонентов, тогда становится очевидным, что она — основа и движущая сила формирования здорового образа жизни. Если принять условно уровень здоровья за 100% , то 20% зависит от наследственных факторов, 20% - от внешне-средовых условий, от экологии, 1-% - от деятельности системы здравоохранения, 50% -зависит от образа жизни, который человек сам себе организывает.

Составная часть физической культуры — спорт как организация, подготовка и проведение соревнований по различным видам физических способностей человека.

Спорт — многогранное общественное явление. В своём жизненном воплощении спорт — это и неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку, и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности.

Основоположник научной системы физического воспитания в России — П.Ф. Лесгафт (1837-1909).

Занятия физической культурой (познавательные и практические) входят в учебные планы всех образовательных учреждений — от детского сада до старшей школы.

В практике работы социально-воспитательных учреждений **ориентирами** состояния здоровья и физического развития ребёнка выступают:

- развитие выносливости, гибкости, скорости, силы; развитие речедвигательной памяти, координационных способностей, движений, разнообразной чувствительности; потребность и способность в физическом самовоспитании: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, регулирование осанки, выработка походки и т.д.
- осведомлённость о перспективах своего физического развития: сформированное адекватной самооценки своего здоровья, своих физических возможностей и особенностей;

- овладение школьниками основами личной физической культуры, теоретические и методические знания о путях физического развития в конкретном возрасте и в перспективе;
- показатели соматического здоровья (медицинские данные);
- общая активность: физическая, трудовая, общественная, познавательная;

Как показывает практика, здоровье ребёнка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от здорового образа жизни.

Понятие **«здоровый образ жизни»** представляет совокупность форм поведения, способствующих выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Как говорится: «Здоровье — это ещё не всё, но всё без здоровья — это ничто».

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда через СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Социальный уровень. В России проблемами этого уровня занимается служба формирования здорового образа жизни (СФЗОЖ), которая включает краевые, областные, городские и районные центры здоровья, врачебно-физкультурные диспансеры, косметологические лечебницы, кабинеты пропаганды здорового образа жизни. Научно-методическое обеспечение осуществляет Всероссийский научно-исследовательский центр профилактической медицины.

Целевые ориентации моей системы работы:

- Всесторонне развивать физические качества и двигательные способности ребёнка.
- Создать систему непрерывного физического воспитания личности на всех возрастных этапах развития.
- Обеспечить период развития ребёнка без потерь его здоровья.

- Проводить мониторинг здоровья детей: следить за уровнем здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и уровнем осознанности ценности здоровья.
- Формировать у детей установку на здоровый образ жизни: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личную гигиену, отказ от вредных пристрастий.
- Следить за состоянием здоровья. Формировать у детей потребность быть здоровыми, а также устойчивый интерес к физической культуре и спорту.
- Достичь максимально возможного уровня физического развития и здоровья детей.
- Вооружить учащихся, учителей и родителей знаниями по использованию средств физической культуры в учебной, трудовой и семейной жизни.
- Готовить к жизни, труду, защите Отечества. Проводить профилактику заболеваний. Укреплять здоровье, закаливать организм.

Главные **задачи** моей системы работы по физическому воспитанию:

1. приучение к систематической физической активности;
2. стимуляция интересов к занятиям спортом и выработка сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. сохранение и укрепление здоровья;
4. развитие двигательных (физических) качеств (способностей);
5. содействие развитию волевых качеств и свойств характера;
6. содействие умственному развитию;
7. сочетание совместной работы школы и внешкольных спортивных клубов.

Моя система работы опирается на следующие **концептуальные положения**:

- Приоритет здоровья над другими ценностями.
- Здоровье — главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку.
- Валеологический подход. Триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.
- Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьеразвивающего пространства.
- Разнообразие методов и средств физического воспитания.
- Использование оздоровительных сил природы,
- Отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков.

Принципы.

- Принцип **природосообразности**: учёт и использование физиологических возможностей организма ребёнка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребёнку.
- Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов).
- Принцип **здорового образа жизни**, соблюдение санитарно-гигиенического режима.
- Принцип профилактики здоровья детей.

Моя система «ЗОЖ» предусматривает **акценты концепций** авторских систем:

Г.П. и Е.В. Воронковы

«Единство физического и умственного развития».

Здоровое тело есть продукт здорового рассудка (Б. Шоу)

- Единая система учебной и внеклассной работы по физкультуре.
- Учебная дисциплина «Ритмическая гимнастика».
- Тренировка общей выносливости, которая по сравнению с другими физическими качествами значительно больше влияет на улучшение здоровья.
- Гимнастика до уроков. Физкультминутки на уроках. Подвижные игры на переменах.
- Двигательная активность. Спортивные игры, соревнования, турпоходы вместе с родителями.
- Использование природных факторов: свежего воздуха, солнца, воды.

А.Ф. Пазухин

«Приоритет физической культуры как предмета и сферы жизнедеятельности»

Приоритет ценности здоровья и здорового образа жизни

Школе – чистый воздух.

Школа без курения, алкоголя, наркотиков.

К здоровью – через движение.

Реализация системы работы

В содержании моей системы выделяются компоненты здоровьесберегающей направленности:

- личностная ориентированность;
- психологическая и физическая безопасность;
- гигиеническая обоснованность и профилактическая направленность;
- направленность на формирование здорового образа жизни.



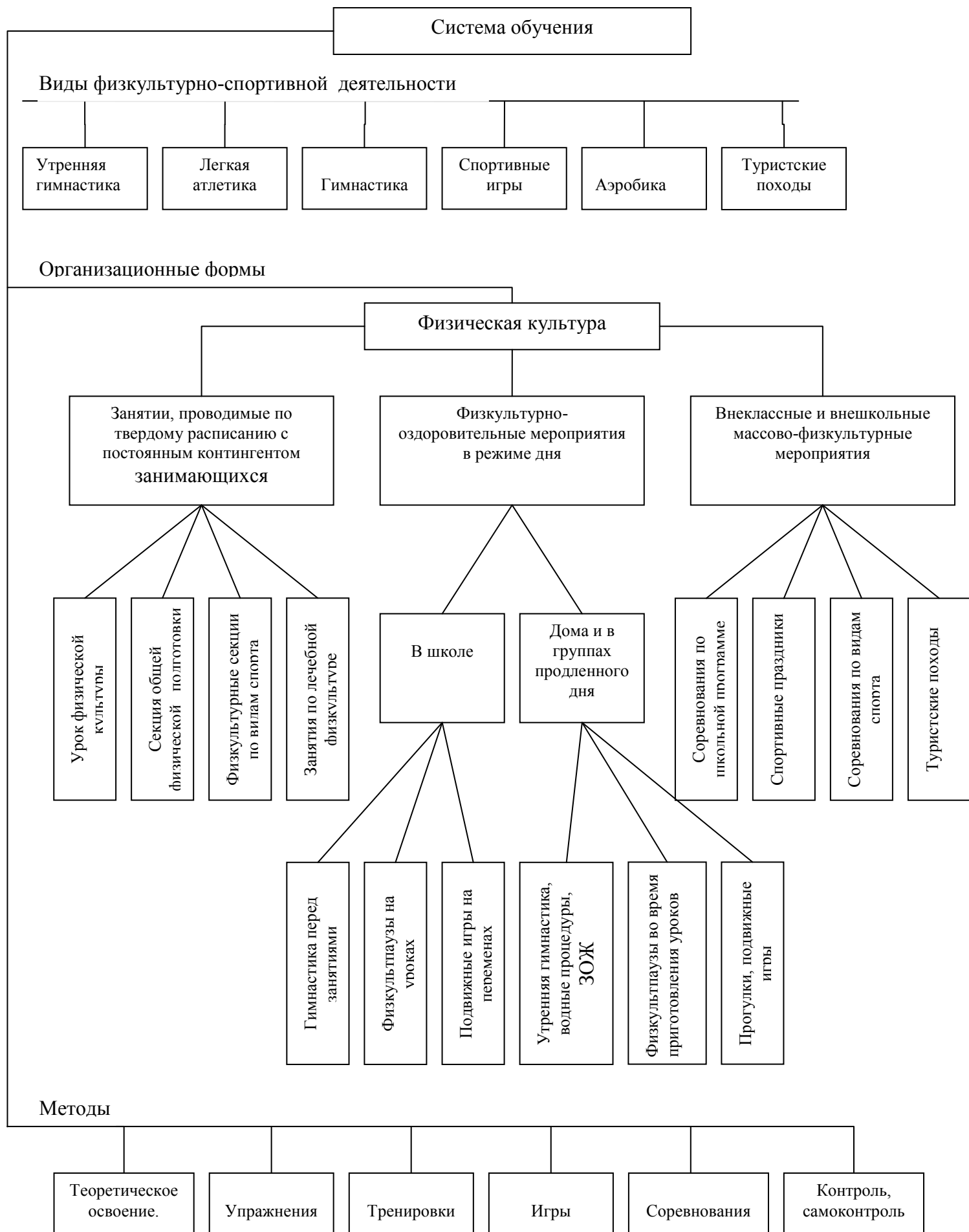
Ученик

Формирование компетенций

Формирование
навыка

Приобретение
умений

Трансформация
знаний,
творчество



Чтобы реализовать мою систему, я провожу обязательные занятия физическими упражнениями, которые предусматриваются программами образовательно-воспитательных учреждений и включают, в зависимости от возраста детей, подвижные и спортивные игры, гимнастику, лёгкую атлетику, лыжную подготовку и др. Они проводятся в определённые часы (в нашей школе - 2-3 часа в неделю). Эти формы охватывают практически все виды физической культуры

Социально-ориентированное направление (охрана прав детей в области здоровья, формирование здорового образа жизни, нормальное питание, режим, борьба с вредными привычками, психогигиена, половое просвещение). Медико-психологическое (медико-гигиенические диагностики и мониторинг, профилактика заболеваний, помощь в лечении, психогигиена и психотерапия).

Занятия в школе должны проводиться так, чтобы они укрепляли здоровье и доставляли удовольствие. Учитываются:

- комфортность при выполнении двигательных нагрузок; возникающие при этом положительные эмоции приобретают роль побудителей к систематическим нагрузкам, позволяющим выйти на более высокие показатели, содействующие укреплению здоровья;
- многообразие форм и методов физического воспитания: подвижные игры и прогулки-походы, введение элементов спортивных упражнений и соревнований типа кроссов, встреч, команд, классов, школ;
- индивидуальный мониторинг здоровья, медицинское просвещение.

Постоянный и обязательный компонент ЗОЖ - закаливание: ношение одежды, не мешающей движениям, и по принципу - одежда по погоде на данный момент, применение альтернирующего температурного режима в помещениях в зависимости от вида деятельности человека, использование контрастных температурных воздействий. Характерный фактор формирования ЗОЖ - культ здоровья и саморазвития в семье.

В моей системе работы используются такие виды физкультурно-спортивной деятельности как утренняя гимнастика, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, аэробика, аэробика и туристские походы.

Рассмотрим подходы к организации главной составляющей образовательного процесса — урока и способам оценки его качества с точки зрения здоровьесбережения. Прежде всего, рассмотрим концепцию здоровьесбережения в форме структурно-логической схемы: **цель — принципы — средства — результаты — условия.**

Здоровьесберегающее образование

Направлено на **цель** — создание условий для укрепления и развития как *психического*, так и *физического здоровья* учащихся.

Опирается на **принципы** — научности, креативности, личностно-деятельностный, системности.

Достигается через **средства** — здоровьесберегающее обучение;
— активизацию физического развития;
— соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм;

— пропаганда здорового образа жизни.

Приводит к **результатам** — меньше становится пропусков по болезни; ребята меньше устают; у них возникает потребность в здоровом образе жизни.

Зависит от **ресурсов** — кадровых (в том числе личного примера педагогов в здоровом образе жизни); технологических (использование специальных педагогических технологий); материально-технических, информационных.

Не менее важно знать и понимать: что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранялось психическое здоровье школьников? Для того чтобы грамотно ответить на этот вопрос, нужно разработать концепцию, технологии и диагностические процедуры оценки качества урока с точки зрения здоровьесберегающей направленности.

Моя концепция здоровьесберегающего обучения может быть представлена следующей логической цепочкой

Здоровьесберегающее обучение

Направлено на **цель** — обеспечение психического здоровья учащихся.

Опирается на **принципы** — природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).

Одним из важнейших средств улучшения здоровья являются физические упражнения, занятия которыми должны быть организованы в соответствии с организационно-методическими требованиями процесса физического воспитания. Основной формой занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, который имеет ряд существенных преимуществ перед неурочными формами занятий.

На рубеже 90-х годов прошлого столетия на страницах учебно-методических изданий и другой литературы развернулась острая дискуссия о сущности урока физической культуры в школе. Одной из самых сложных проблем в организации урока физической культуры в школе является сложность в решении оздоровительных задач. Несмотря на декларирование оздоровительной составляющей урока физической культуры как основной, в настоящее время практически не издаётся методических пособий и рекомендаций к проведению урока физической культуры с акцентом на укрепление здоровья школьников. Одним из существенных противоречий в организации проведения урока физической культуры является решение образовательных задач физического воспитания наряду с оздоровительными. Двухразовые занятия в неделю, сложность в организации проведения урока в процессе учебной деятельности, плохое оснащение учебного процесса также осложняют решение проблемы здоровья школьников средствами школьной физической культуры.

Поиск путей преодоления имеющихся противоречий, вероятно, будет оставаться актуальным и решаться самими преподавателями физической культуры на своём рабочем месте, исходя из имеющихся условий, желания и профессионализма педагогов.

При целесообразном подборе средств и методов физического воспитания возможно повысить оздоровительный эффект физической культуры. Для успешного решения задач оздоровительной составляющей физического воспитания общеобразовательной школы

необходимо определить основные аспекты этого процесса, к которым могут относиться следующие:

Профилактика неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм учащихся. Ещё в 1870 г. Р.Вихров отмечал более высокое распространение среди учащихся школ некоторых заболеваний, которые впоследствии получили название "школьных болезней". К основным из них можно отнести нарушения зрения, нарушение осанки и состояние эмоционального стресса.

Развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.

Нарушение остроты зрения является одной из самых распространённых патологий у школьников и составляет в ряде регионов России до 30 - 40% (Л. Ястребов. 1995). Профилактика близорукости в условиях проведения урока физической культуры имеет ряд преимуществ:

- большая площадь спортивного зала, снимающая естественное напряжение с мышц глаз;
- проведение уроков физической культуры на открытой спортивной площадке, имеющей те же преимущества;
- общий положительный эмоциональный фон занятий и смена деятельности учащихся.

В качестве средств решения проблемы профилактики зрения я использую специальные комплексы упражнений, по 3 - 4 упражнения в каждом, которые направлены на снятие напряжения с глазных мышц. Выполнять комплексы упражнений целесообразно в начале подготовительной части урока физической культуры, после выполнения вводного ритуала. Также возможно выполнение этих упражнений в комплексе ОРУ. Выполнение упражнений занимает 2-3 минуты и не имеет прямой зависимости от особенностей учебного материала, изучаемого на уроке физкультуры.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм школьника является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. Это связано с несоблюдением параметров школьной мебели и длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня.

По данным ряда авторов (Л.П. Матвеев 1991, А.И. Киколов. 1998, Л. Бережков. 1997, А.Сухарев. 1991), до 40-50% учащихся школ имеют нарушения осанки. Уроки физической культуры должны быть направлены на формирование правильной осанки школьника. В этой связи уроки физической культуры имеют все необходимые условия, а именно:

- обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом уроке;
- возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
- возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки;
- наличие необходимой материально-технической базы.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физическом воспитании принято называть "упражнениями на

ощущение правильной осанки". Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное "вытягивание" позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков. Такие упражнения должны включаться в каждый комплекс ОРУ в самом его начале и выполняться как без предметов, так и с предметами (гимнастическая палка, обруч, скакалка и др.). Такие упражнения оказывают непосредственное влияние на формирование правильной осанки. Существует ряд упражнений, оказывающих опосредованное влияние на профилактику нарушений осанки. К таковым можно отнести разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.) и бега (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и др.). Эти упражнения являются развивающими и специально-подготовительными, и выполнение их подразумевает сохранение правильной осанки. Такие упражнения в совокупности с упражнениями на ощущение правильной осанки могут оказать существенное влияние на решение проблемы патологии опорно-двигательного аппарата школьников. Также весьма полезны для профилактики нарушений осанки плавательные упражнения и передвижения на лыжах.

За последние годы увеличилось психо-эмоциональное напряжение школьников, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающиеся ощущениями дискомфорта. Такое состояние принято называть "школьными стрессами" (Н.Смирнов. 2003). Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение на уроках физкультуры дыхательных упражнений, тем более, что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений для снятия эмоционального напряжения в условиях урока физической культуры является:

- относительная простота упражнений;
- возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
- независимость от особенностей образовательных задач урока физической культуры;
- вынужденная смена деятельности занимающихся с умственной на физическую;
- оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Существует большое многообразие дыхательных упражнений, а для снятия эмоционального напряжения могут быть рекомендованы дыхательные упражнения без выраженной задержки дыхания. Для выполнения таких упражнений необходимо сосредоточиться на биении сердца и добиться синхронизации дыхания, выполняя на два удара сердца вдох и на четыре удара выдох. В дальнейшем можно увеличивать вдох до трёх ударов, а выдох до шести. Выполнять эти упражнения можно в начале подготовительной части урока, как на месте, так и в движении, перед выполнением разминки. В зависимости от задач урока возможно выполнение таких упражнений и в заключительной части урока.

Несмотря на то, что понятие "здоровье" ещё не получило строгого научного обоснования, под физическим здоровьем понимают степень физического развития индивида. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего

уровня функциональных и адаптационных возможностей организма (ЛП.Матвеев, 1991). Становится очевидным, что для формирования здоровья приоритетным является развитие собственно-силовых способностей и общей (аэробной) выносливости. В качестве средств воспитания собственно-силовых способностей могут использоваться общеразвивающие упражнения, объединённые в комплексы, а также упражнения с отягощениями, в том числе с отягощением собственного веса или веса партнёра. Существует специфика применения собственно-силовых упражнений в зависимости от реализации образовательных задач.

На занятиях лёгкой атлетикой рекомендуется выполнять упражнения собственно-силового характера в конце основной части урока, если не предусмотрено выполнение упражнений для развития общей выносливости. На уроках спортивных игр возможно выполнение таких упражнений с использованием набивных мячей в подготовительной части урока. На занятиях гимнастикой возможно выполнение собственно-силовых упражнений как в подготовительной, так и в основной частях урока. Для школьников целесообразно подбирать отягощения весом 40-60% от максимума, количество повторений должно не превышать 12-16 раз, количество упражнений в комплексе целесообразно не превышать 6-7 упражнений, интервалы отдыха между упражнениями - 2-3 минуты. Упражнения собственно-силового характера выполняются со старшеклассниками, с учащимися среднего школьного возраста в гораздо меньшем объёме, и совсем не рекомендуются для выполнения с детьми младшего школьного возраста.

Для развития общей выносливости применяются упражнения циклического характера продолжительностью до 15-20 минут, в зависимости от возраста и уровня подготовленности, в аэробном режиме. Для развития общей выносливости применяются беговые упражнения, передвижения на лыжах, плавание. В условиях школьной физкультуры наиболее доступными являются бег и передвижения на лыжах. Такие упражнения позволяют легко дозировать нагрузку, доступны для занимающихся и не требуют особых условий.

Наиболее распространённым методом для выполнения этих упражнений является метод стандартного выполнения упражнения в равномерном режиме. Однако, для целенаправленного развития общей выносливости необходимо разнообразить применяемые методы. Для этого возможно выполнение упражнений общей выносливости методом стандартного выполнения упражнения в режиме повторной нагрузки. Для учащихся старшего школьного возраста и наиболее подготовленных учеников целесообразно применение циклических упражнений методом переменного непрерывного упражнения. Наиболее сложным является выполнение упражнений в переменном-интервальном режиме, которое возможно лишь при соответствующей подготовке занимающихся. Также для воспитания общей выносливости может использоваться метод круговой тренировки выполнения физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы. Необходимо помнить, что оздоровительный эффект аэробной нагрузки находится в диапазоне ЧСС 130-140 уд. в

мин., так как в этом случае наблюдается наибольший ударный объём сердечной мышцы.

Проблемные и личностные ситуации, создаваемые учителем, стимулируют активность и самостоятельный поиск школьников. Главное в этой системе — не сообщить и освоить информацию, а передать способы работы. Важное место занимают практические действия учеников. Технология обучения на таких занятиях подчиняется алгоритму:

Мотивирующее начало. Это проблемная, личностная ситуация. В её создании важную роль играет творческая индивидуальность учителя. Задание, интересующее детей, но обязательно личностное. Демонстрация схем, таблиц, плакатов

Моноконструкция. Индивидуальная работа над заданием: выполнением упражнений, игровые ситуации, технические и тактические действия. Свобода при выборе пути, способа исполнения. Учитель наравне с детьми решает задачу.

Социоконструкция. Работа в малых группах: парная работа сменяется групповой (дети объединяются в пары, группы стихийно или по инициативе учителя, учитывающего психологические особенности детей (тип мышления и темперамента, лидерские качества и т.п.). Эта конструкция удачно применяется при работе над проектом. Дети обсуждают пути решения, сопоставляют, сверяют, оценивают и корректируют. Это соотнесение своей деятельности с деятельностью других: дать самооценку и провести самокоррекцию.

Личный поиск непременно предшествует обмену идеями. Сначала каждый думает и действует, затем ребята обмениваются мнениями и вместе обдумывают проблему, затем группа начинает новое действие. Построение решения группой есть социоконструкция.

Социализация. В процессе самообучения во взаимодействии происходит социализация ученика. Группа ориентирует ученика на творческий поиск, становится благоприятной средой для совместной работы. Индивидуальное развитие становится одновременно и процессом воспитания гражданина. Выступление за группу ответственно и почётно, оно позволяет ученику самореализоваться, способствует его личностному росту.

Информационный запрос возникает, когда не хватает знаний, умений. Ученик сам обращается к учебникам, словарям, справочникам, дополнительным источникам.

Рефлексия — последний этап. Самоанализ движения собственной мысли, чувств, знаний. Анализ своего пути познания, успехов и неудач на каждом этапе. Высказывается каждый ученик, и учитель с учётом этих высказываний строит следующий этап работы, ведущий к новому знанию.

Итак, личностно-адаптированная система отличается от традиционной следующим.

- Главная цель занятия — организация процесса познания, а знания, умения, навыки — побочный продукт деятельности. Знания, усвоенные детьми на таком уроке, прочнее потому, что познание становится ещё и инструментом саморазвития. Здесь важен и результат творческого поиска, и сам процесс, когда ученик и учитель вместе открывают новое знание.

- Учитель лишь создаёт алгоритм действий, в котором принимают участие все, в том числе и сам учитель.

- Ученик сам выбирает путь и способ познания, решения задачи в соответствии со своим мировоззрением, типом мышления. Закон таких занятий: «Делай по-своему, исходя из своих способностей, интересов и личного опыта, и корректируй себя сам».

- Используются проблемные и личностные ситуации, требующие преодоления препятствий, анализа трудностей. Ученик понимает, что его знания недостаточны; он использует свой опыт; обучение приобретает для него личностный смысл.

- Возникают партнёрские отношения с учителем (а не традиционное ролевое взаимодействие). Учитель вместе с детьми участвует в процессе познания, действия.

- Необходимую информацию учитель подаёт малыми дозами, когда в ней возникает необходимость, оставляя пространство для размышлений детей.

Экспертный подход к здоровьесберегающей деятельности.

Моя система способствует такой организации учебного процесса, чтобы дети успешно развивались как психически, так и физически.

Попытки решить проблемы здоровья путем уменьшения учебных нагрузок приведут к неадекватности педагогических результатов социального запроса общества. Если ребенок окончит такую школу, то он окажется невостребованным обществом, а, следовательно, попадет в категорию нездоровых людей.

Самое главное, действовать по принципу «Не навреди».

МОУ «Тырновская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области

Рассмотрена на школьном КМО
учителей естественно-
географического цикла и
физической культуры
«16» октября 2008 г.
Руководитель _____

Разрешить к апробации решением
педсовета от «27» ноября 2008 г.
Протокол № 2
Директор: _____

Программа

"Ритмическая гимнастика на уроках физической культуры"

(для девушек 9 – 11 классов)

Учитель физической культуры

Аблязизова Т. А.

2008

Пояснительная записка.

Эта программа направлена на решение тех же задач, что и комплексная программа. **Своеобразие** настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения комплексов ритмической гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Большое разнообразие упражнений обогащает учащихся двигательным, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом. На этой основе быстрее формируются умения и навыки в различных видах спортивной и трудовой деятельности.

Программа последовательно решает основные **задачи** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Данная программа рассчитана также на эстетическое воспитание. Ритмическая гимнастика проводится с музыкальным сопровождением, что обогащает уроки эстетическим содержанием, выразительными, точными и красивыми движениями. Ведь главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. Средствами музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движение. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закреплять мышечные чувства, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться

ритмично,

красиво.

Возможность использования большого разнообразия движений, в зависимости от создаваемого музыкального образа, позволяет занимающимся расширить представление о двигательных возможностях организма, познать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и таким образом осуществить связь между умственным образованием и физическим воспитанием. И самое основное, ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности.

В этой программе нет специальных нормативов. Поскольку не все школы работают в одних и тех же условиях, выработать какой-то единый норматив для всех не предоставляется возможным. В связи с этим учителя физической культуры сами должны подбирать такие упражнения, чтобы осуществлять контроль за технической подготовленностью учащихся.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора упражнений и музыки, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений. В ходе урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий и по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Предлагаемая программа состоит из четырех разделов: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.

Для достижения оптимальной и моторной плотности урока рекомендуется использовать технические средства обучения. При оценке результатов учеников предлагается в большей мере ориентироваться на индивидуальные темпы развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов.

Содержание.

Материал программы разделен на четыре раздела: основы знаний, двигательные действия и умения, специальная подготовка и примерные показатели, двигательной подготовленности. В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. В разделе «двигательные действия и умения» расписаны темы, раскрывающие содержание упражнений с различной направленностью. Раздел «Специальная физическая подготовка» состоит из пяти комплексов упражнений. В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и текстовые задания, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

I. Основы знаний.

Тема 1.

Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы женщин, пропорции. Факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа тела у женщин, возрастные особенности телосложения.

Тема 2.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система, эндокринная система. Система пищеварительных и выделительных органов. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояния здоровья.

Тема 3.

Вопросы диеттики и использования вспомогательных средств формирования тканевого рельефа. Основные продукты. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.

Тема 4.

Общеразвивающие упражнения, их разнообразие, методические особенности, ценность как средство физического развития при самостоятельных занятиях физической культурой.

Тема 5.

Ритмическая гимнастика как род тренировки с преимущественным развитием общей и специальной выносливости. Методические особенности ритмической гимнастики, темпоритм движений, использование музыки, разнохарактерность движений, поточный метод использования упражнений.

Тема 6.

Характеристика упражнений акробатики для выполнения в домашних условиях (статические положения и равновесия, упражнения на гибкость и подвижность в суставах, упражнения на осанку и организацию дыхания, упражнения на силу, перекаты, кувырки, перевороты).

Двигательные действия и умения.

Тема 1.

Упражнения для развития силы мышц: упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощениями, скоростно-силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от опоры и др.), метательные упражнения.

Тема 2.

Упражнения корректирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.

Тема 3.

Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.

Тема 4.

Ритмическая гимнастика избирательного воздействия (на силовую выносливость, подвижность в суставах, координацию, выразительность движений).

Тема 5.

Основные осаны с установкой на подвижности в тазобедренных суставах, на освоение предписанной осанки и дыхания, стойки на голове и руках с длительным удержанием.

Тема 6.

Упражнения ритмической гимнастикой в режиме нон-стоп.

Специальная физическая подготовленность.

Каждый комплекс выполнять не менее полутора месяцев и не менее 3 - 4 раз в неделю. Упражнения располагаются в порядке постепенного повышения трудности как в комплексе, так и от комплекса к комплексу. Каждый комплекс имеет свою направленность: силовую, на выносливость, ловкость и т.д. Многие упражнения изложены с позиции современной пластики движений. Упражнения выполнять ритмично, точно, с хорошей осанкой и широкой амплитудой движений. Сначала повторять каждое упражнение 4 - 6 раз. Постепенное число повторений каждого упражнения довести в X классе – до 10 - 12 раз, а в XI классе – до 16 - 32.

Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание. Упражнения, требующие значительных усилий или выполняемые в быстром темпе, чередовать с дыхательными упражнениями. Надо обязательно контролировать частоту своего пульса в покое, после нагрузочных упражнений и после выполнения комплекса.

Нижеприведенные комплексы выполнять под музыку.

Для вводной части урока.

И.п. – руки вниз, пальцы переплетены. 1. – руки вверх ладонями кверху; 2. – полуприсед, потянуться руками вверх, наклон головы назад. 3. – руки вверх ладонями кверху; 4. и.п.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полунаклон вперед. 2- поворот головы вправо. 3- то же влево. 4- и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы в замок. 1-2- наклон вперед прогнувшись, руки вверх. 3-4-и.п.
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- потянуться вправо. 2-и.п. 3-4- то же влево.
4. И.п. – стойка ноги врозь. 1- полуприсед, наклон вправо, хлопок ладонями вверх. 2 – выпрямиться, хлопок внизу. 3-4- то же влево.
5. И.п. – стойка ноги врозь,. 1- поворот туловища вправо, хлопок ладонями вперед выше головы. 2- и.п. 3-4- то же с поворотом вправо.
6. И.П. – о.с. 1- мах согнутой правой ногой, коленом достать локоть согнутой левой руки. 2.- и.п. 3-4-то же левой.
7. И.п. – бег на месте 30 сек. Бег по кругу; на 8 счетов вправо, на следующие 8 счетов влево. 1 мин.

Упражнения на расслабления и восстановления дыхания. Например: и.п. – узкая стойка ноги врозь. 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). 3-4- руки вниз с небольшим наклоном вперед (выдох).

Комплекс 1
(без предмета)

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз.
2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин
3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рывковые движения, локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.
4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.
5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.
6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.
7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз.
8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.
9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупресекая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.
10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.
11. Медленный бег в течение 1—3 мин.
12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полунаклоном.

Комплекс 2
(ритмическая гимнастика)

Упражнения выполнять многократно без пауз для отдыха в ритме музыки.

1. И.п.: о.с., руки к плечам. 1 – наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть; 2 – и.п.; 3 – наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, шаг правой вправо, руки вверх, пальцы врозь; 8 – и.п. 8–16 раз. Темп средний.
2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2 – два пружинящих наклона вправо; 3 – поворот туловища направо; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 8–16 раз. Темп средний.

3. И.п.: о.с., руки вверх, кисти в замок. 1 – наклон назад, правая назад на носок; 2 – и.п. То же с другой ноги. По 8 раз. Темп средний.
4. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – поворот туловища направо, правая рука в сторону-назад; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.
5. И.п.: стойка на коленях, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону-назад, левую руку вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп средний.
6. И.п.: стойка на коленях, руки за голову. 1–2 – два пружинящих поворота туловища направо; 3–4 – два пружинящих поворота туловища налево; 5–6 – сед на пятки с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху; 7–8 – и.п. 4 раза. Темп средний.
7. И.п.: стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть; 1–2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3–4 – то же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.
8. И.п.: стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны. 1–2 – наклон к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.
9. И.п.: то же. 1–2 – наклон к правой ноге, головой коснуться правого колена, руки назад; 3–4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.
10. И.п.: стойка на коленях, ноги врозь. 1–3 – три пружинящих наклона к правому колену, руки в стороны; 4 – и.п. То же в другую сторону. По 4 раза. Темп средний.
11. И.п.: сед на левом бедре с упором на левую руку. 1 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 2 – согнуть правую ногу и руку влево; 3 – выпрямить правую ногу и руку в сторону; 4 – и.п. 4 раза. То же в другую сторону. Темп средний.
12. И.п.: упор на коленях. 1–2 – правую назад на носок, левую руку вверх; 3–4 – и.п., расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный и средний.
13. И.п.: упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 – согнуть руки; 2 – и.п. То же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.
14. И.п.: сед ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. 1–3 – три пружинящих поворота туловища направо; 4 – и.п. То же налево. По 4–8 раз. Темп средний.
15. И.п.: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 – наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 – и.п. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп средний.

16. И.п.: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 – мах правой ногой в сторону; 2 – и.п.; 3 – мах правой согнутой ногой в сторону; 4 – и.п. То же в другую сторону. 8–16 раз. Темп средний.

17. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 – ноги врозь; 2 – ноги скрестно приподнять над полом; 3 – то же, что на счет 1; 4 – и.п. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.

18. И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1–2 – приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3–4 – и.п., расслабиться; 5–6 – ноги вперед (до угла 30° от пола); 7–8 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. Темп средний и медленный.

19. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – и.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4–8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.

20. И.п.: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 – прогнуться, руки скрестно перед собой; 2 – левую руку вверх, правую вниз; 3–4 – то же в другую сторону; 4–8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.

21. И.п.: упор лежа на предплечьях. 1–2 – упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки; 3–4 – и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.

22. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1–2 – наклон вправо, голову приподнять, правую ногу согнуть, коснуться коленом локтя правой руки; 3–4 – и.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4–8 раз. Темп медленный.

23. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1–2 – правую руку за спину, левую приподнять над полом, левую ногу в сторону; 3–4 – и.п., расслабиться. 4–8 раз. То же в другую сторону. Темп средний.

24. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. 1 – мах правой ногой назад; 2 – правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола; 3 – мах правой назад; 4 – и.п. То же с другой ноги. По 4–8 раз. Темп средний.

25. И.п.: лежа на животе, кисти под подбородок. Поочередное сгибание ног назад. То же с разогнутыми стопами. 8–16 раз. Темп средний.

Комплекс 3 (упражнение с обручем)

Упражнение с обручем имеют общеразвивающий характер. Они способствуют развитию ловкости. Гибкости. Их можно выполнять под плавную, спокойную музыку.

1. И. п.— основная стойка в центре лежащего на полу обруча. 1 — присесть, развести руки, взять обруч; 2 — встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 — присесть и положить обруч на пол; 4 — исходное" положение.

Обруч брать хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая — выдох, вставая — вдох.

2. И. п.— стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1 — отставляя, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2 — исходное положение; 3—4 — то же в левую сторону.

Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне закрепить плечевой пояс, вес тела на опорной ноге. Дыхание равномерное.

3. И. п.— стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево — выдох; 2 — исходное, положение — вдох; 3—4 — то же направо.

При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4. И. п.— лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди (рис. 28). 1—2 — приподнять обруч и, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3—4—продеть ноги назад и вернуться в исходное положение.

Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное, без задержек.

5. И. п.— сед ноги врозь, зацепив обруч; носками ног и держа его прямыми руками в наклонном положении (рис. 29). Перекат назад на спину до касания лопатками; и затылком пола и перекал вперед в исходное положение. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед — нажимать на

обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание, выполнять его под счет.

6. И. п.— сед, ноги скрестить в центр лежащего на полу обруча. 1—2 — поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая

голову, прогнуться — вдох; 3—4 — исходное положение, опуская голову и плечи — выдох.

Поднимая обруч, руки немного назад, грудь вперед.

7. И. п.— стойка ноги вместе, обруч держать за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 4 (со скакалкой)

1. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1—2 — натягивая скакалку, отвести правую руку в сторону, левую согнуть над головой, голову повернуть направо, потянуться —вдох; 3—4 — исходное положение — выдох.

То же в другую сторону.

2. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка внизу сзади. 1 — наклон вперед, руки назад, скакалка натянута — выдох; 2 — исходное положение— вдох.

Наклон выполнять энергично с прямыми ногами и опуская голову («тянуться головой к коленям»), руки не сгибать.

3. И. п.— стойка на скакалке, немного расставив ноги, ступни параллельно, концы скакалки закручены на руки (руки

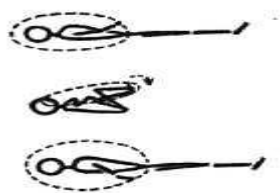


Рис. 28



Рис. 29

разведены). 1—глубокий присед, руки в стороны — выдох; 2 — встать, опуская руки — вдох.

Следить за тем, чтобы скакалка была в.се время натянута активным усилием рук. Стоять на середине скакалки, приседать на полной ступне.

4. И. п.— сед, ноги врозь пошире, руки в стороны, натянута скакалка за головой. 1 — поворот туловища направо; 2 — исходное положение; 3—4 — то же налево.

Руки и плечи фиксировать так, чтобы они составляли прямую линию, контролируя это положение натянутой скакалкой. При поворотах ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.

5. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову; 3—4 — два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук.

Следить, чтобы скакалка была натянута. Упражнение выполнять слитно, не сгибая ноги в коленях. Дыхание равномерное.

6. И. п.— стойка ноги вместе, скакалка сзади (держат за концы). Бег на месте и с продвижением, вращая скакалку вперед. Бег выполнять без" промежуточного прыжка, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой через скакалку. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

Комплекс 5 (силовой направленности)

1. И.п.- о.с. 1- с напряжением согните правую руку к плечу, пальцы сожмите в кулак; 2- полуприседая, выпрямите правую руку вверх, пальцы врозь; 3- выпрямляя ноги, правую руку с напряжением согните к плечу, пальцы в кулак; 4- и.п.; 5-8- то же левой рукой.
2. И.п. – правая нога согнута впереди на носок у левой, руки вперёд. На каждый счёт меняйте положение ног, а руками выполняйте скрестные движения (то правая рука над левой, то левая над правой).
3. Закрепив мышцы туловища, перемещайте голову вначале вправо, а затем влево.
4. И.п. – руки вперёд- книзу, ладонями вверх. 1-4- последовательно сгибайте и разгибайте пальцы во всех суставах, начиная движения с лучезапястных суставов и заканчивая ногтевыми фалангами. Помните, что волна кистью требует большой подвижности всех суставов.
5. И.п.- о.с., руки в стороны. 1- полуприседая, руки с силой (как бы сжимая пружину) согните одновременно во всех суставах к плечам, локти прижмите к туловищу; 2- выпрямляя ноги, руки с напряжением разогните в стороны (как бы отталкиваясь руками). Сгибая руки, голову и плечи слегка наклоните вперёд, разгибая руки, плечи выпрямите.
6. И.п. – о.с. руки согнуты к плечам, пальцы в кулак. 1- прыжок вверх с разведением рук в стороны, руки с силой вверх – в стороны; 2- и.п.
7. И.п. - упор стоя на коленях. 1- согните руки, локти в стороны; 2- и.п.
8. И.п. – сед на пятках, руки в стороны. 1- правая в сторону на носок, наклонитесь вправо, руки вверх; 2-и.п.; 3- то же, что на счёт 1, но наклон в другую сторону и с другой ноги; 4- и.п.
9. И.- сед на пятках с наклоном вперёд, руки на полу. 1-4- сгибая руки, последовательно коснуться пола грудью, животом, бёдрами и прийти в упор лёжа на бёдрах; 5-8- вернитесь в и.п. В этом упражнении гребень волны последовательно передаётся от шейного отдела позвоночника к грудному, поясничному.
10. И.п.- лёжа на спине.1- резко сгруппироваться; 2- и.п.
11. И.п.- то же. 1-2- сгибаясь, перекатитесь через спину на лопатки и коснитесь пола носками за головой, ноги врозь; 3-4- и.п.
12. И.п. - лёжа на спине, ноги вверх. 1- сгибая ноги положите их направо; 2- и.п.; 3- то же, что на счёт 1, но согнутые ноги положите налево; 4- и.п.
13. И.п. – лёжа на животе. 1-2- одновременно поднимите ноги и туловище, прогнитесь; 3-4- вернуться в и.п.
14. И.п. – лёжа на животе, упритесь в пол руками. Поднимите ноги и на каждый счёт выполняйте ими скрестные движения (то левая нога над правой, то правая нога над левой).
15. И.п. – о.с. 1- поднимитесь на носки, руки вверх, вдох; 2- опуститесь в и.п., руки через стороны вниз, выдох.
16. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Составление комплексов упражнений.

При подборе упражнений для любого вида занятий, где используется средства ритмической гимнастики, прежде всего необходимо учитывать возрастные особенности, состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся.

Для старшеклассников комплекс упражнений лучше составлять с учетом их двигательных возможностей, но и современной направленности танцевальных движений. Прежде всего, необходимо цель, задачу и направленность каждого их комплексов. Это могут быть комплексы упражнений для развития двигательных способностей обучаемых, повышения их общей физ. подготовленности, направленные на преимущественное воспитание танцевальности, пластичности движений или психологического воздействия и др.

Большое значение при составлении комплексов упражнений имеет подбор музыки. Она должна быть разнообразной, хорошо смонтированной по характеру, темпу и ритму. Эмоционально-возбуждающая музыка всегда чередуется со спокойными мягкими мелодиями.

При составлении комплексов упражнений можно придерживаться следующей последовательности:

- Определить задачу и направленность;
- Подобрать музыку;
- Прослушать музыку несколько раз;
- Определить структуру музыкального произведения, обозначить схематично ее части, периоды;
- Подобрать основные движения для составления упражнения, соответственно характеру музыкального произведения;
- Приступить к постановке комплекса упражнений группе учащихся;
- Апробировать составленный комплекс на небольшой группе учащихся.

Составленный и апробированный комплекс можно применять в работе. В течении определенного времени он проходит стадию разучивания, закрепления и совершенствования. После прохождения всех этапов обучения его можно заменить другим комплексом упражнений или применять с целевым назначением.

Обучение гимнастическим упражнениям.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целевых комплексов упражнений, входящих в ритмическую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап обучения отдельному движению упражнения.
- Этап углубленного разучивания упражнения.
- Этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение, демонстрация упражнения. Показ упражнений или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняют ту информацию, которую ученик получил при показе. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении целых комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина упражнения сразу же воссоздает образ движения у обучаемых, они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции. На этом этапе применяется методы: расчлененный, целостный.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и устранения ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и изменяя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения.

Этап углубленного разучивания.

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, ободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение упражнения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений одного упражнения в занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Приемы выполнения упражнений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров, например хлопков.

Этап закрепления и совершенствования.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой.

Повторения упражнения может быть простое и вариативное. Простой закрепляет основной вариант двигательного навыка. Вариативное выполнение придает двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. В ритмической гимнастике это может быть выполнение упражнения с различными дополнительными движениями: в другую сторону, с другой ноги, в различном построении, без музыкального сопровождения, но с сохранением ритма и темпа движения. Положительные результаты дает и соревновательный метод, игровой метод. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным, если учащиеся начинают свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях и комплексах.

Направляющая и воспитывающая роль учителя состоит в формировании «школы движений», гимнастического стиля, их выполнения сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулируют к активному и творческому труду.

Уроки физкультуры требуют хорошей организации учащихся. Под организацией понимается построение, перестроение, передвижение школьников во время занятий, способы выполнения упражнений, подготовка помощников педагога. На занятиях

ритмической гимнастики используется все разнообразие строевых упражнений. Это: передвижение в обход, выполнение серий упражнений при перестроении в колоннах и шеренгах в шахматном порядке, уступами, в парах, по кругу.

Существует три основных метода: организации учащихся при выполнении упражнений: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Опыт внедрения ритмической гимнастики у нас в стране показал, что эту разновидность гимнастики модно использовать в школе. Весомыми аргументами в пользу ритмической гимнастики является ее доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность ритмической гимнастики, прежде всего в том, что ее содержание базируется на знакомых всем учителям физической культуры обще развивающих упражнениях. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и двигательную системы. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающий положительный эмоциональный фон. Работа в составе группы, стремление согласовать свои действия с действиями товарищей, возможность демонстрировать хорошо отработанные движения также оживляют занятия ритмической гимнастикой.

Использование ритмической гимнастики в урочной форме: в вводной, основной, заключительной частях урока физической культуры.

1. Вводная часть урока.

Основные задачи – повышение эмоционального уровня учащихся и функциональная подготовка организма к нагрузкам основной части урока.

Средства – упражнения, выполняемые стоя на ногах. Комплекс продолжительностью 8-10 мин. может включать 10-15 упражнений. Последовательность упражнений определяется необходимостью постепенного возрастания нагрузки. Для этого комплекс начинается с преимущественным участием в работе мелких и средних мышечных групп: руки, плечевой пояс, шея. Затем последовательно и постепенно включаются упражнения на растягивание и широкую амплитуду. Заканчивается комплекс беговой, прыжковой или танцевальной серией. Частота сердечных сокращений (чсс) к концу комплекса при выполнении ОРУ 120-130 уд/мин., а при выполнении беговой, прыжковой или танцевальной серии – 140-160 уд/мин.

Методические указания к проведению вводной части урока с использованием элементов ритмической гимнастики.

1. Нагрузка должна быть не выше средней, так как большие нагрузки будут в основной части занятия. Качество повторений может быть 4,8,16 раз. Упражнения выполняются в медленном темпе и среднем темпе.
2. Для лучшей подготовки к нагрузкам мышц рук и живота можно дать упражнения, выполняемые в партере (сидя, лежа на полу). Количество упражнений должно быть не более 2-3, поскольку партерная серия упражнений, помимо этого, решает и др. задачи.
3. В комплекс надо включить упражнения, по структуре направленные на подготовку к предстоящей работе тех мышечных и суставных групп, которые будут нести основную нагрузку в основной части занятия. Так, например, при проведении уроков спортивных игр, гимнастики надо подготовить мышцы и суставы как нижней, так и верхней части тела.

4. Учащиеся необходимо подвести как в психологическом отношении, так и в физическом плане к выполнению комплекса упражнений поточным способом под музыку. Для это рекомендуется следующая схема: выполнение упражнений на месте раздельным способом (разучивание комплекса) – серийным – поточным – за проводящим без музыки - за проводящим с музыкой. При хорошей подготовке занимающихся не обязательно следовать этой схеме. Упражнения, применяемые в комплексе, должны быть хорошо изучены учащимися. При выполнении упражнений надо следить за осанкой занимающихся и качеством выполнения упражнений.
5. На уроках физической культуры в значительно большей степени, чем на секционных занятиях, преследуются образовательные, инструкторские и воспитательные задачи. Поэтому при проведении вводной части с использованием элементов ритмической гимнастики можно рекомендовать два варианта ее выполнения:

- Организованно начать урок (построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока), затем дать задания, способствующие повышению внимания, организующие, дисциплинирующие и настраивающие учеников на урок (строевые упражнения, упражнения на внимание, ходьба с различными положениями и движениями рук и т.д.); после этого перестроить класс для проведения комплекса упражнений под музыку и провести комплекс;
- Организованно начать урок, перестроить класс для выполнения упражнений, предложить самостоятельно выполнить 2-3 упражнения под фоновую музыку, после чего начать выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики. Какой из вариантов выбрать при проведении урока. Это зависит от ряда факторов.

В любом случае необходимо учесть возрастную группу занимающихся, дисциплину, эмоциональное состояние учащихся. Рекомендуется чаще использовать первый вариант.

II. Основная часть урока с использованием элементов ритмической гимнастики. Основные задачи – повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Средства – упражнения, выполняемые в стойке на ногах, с включением партерной серии упражнений (упражнения, выполняемые в упоре присев, сидя, упоре лежа, лежа на спине, животе, лежа на боку с опорой на предметы, упоре на коленях, стоя на коленях и т.д.)

Методические указания. В основной части урока, особенно в старших классах, можно было бы заниматься только ритмической гимнастикой. Однако это делать нежелательно, так как в школьной программе нет нормативов по ритмической гимнастике, зато в программе присутствуют нормативные требования по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Для того, чтобы учащиеся ими успешно овладели и выполнили их на уроках физической культуры, необходимо решить задачи обучения, повторения и совершенствования движений.

Целесообразно в основной части урока элементов ритмической гимнастики целенаправленно развивать отдельные мышечные и суставные группы или совершенствовать физические качества, т.е. применять специализированные комплексы продолжительностью до 10 мин. Это могут быть комплексы, направленные на укрепление «мышечного корсета», развитие гибкости и подвижности суставов или

способствующие развитию аэробных возможностей организма (повышение выносливости).

Заканчиваются такие комплексы (за исключением аэробного) беговой, прыжковой или танцевальной серией. Комплексов, на развитие отдельных мышечных и суставных групп, может быть значительно больше, и применять их следует в конце основной части урока чсс при выполнении комплексов, направленных на укрепление «мышечного корсета» и увеличение гибкости и подвижности суставов – 130-150 уд/мин., а при выполнении аэробного комплекса – 140-180 уд/мин.

III. Заключительная часть урока с использованием элементов ритмической гимнастики. Основные задачи – снизить нагрузку, успокоить организм занимающихся, подготовить его к последующей деятельности.

Средства – применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие активному протеканию восстановительных процессов в организме занимающихся.

Методические указания. Необходимо предусмотреть включение ряда упражнений, выполняемых с закрытыми глазами, помогающих снять мышечное напряжение и способствующих полному расслаблению. Комплекс включает 3-5 упражнений продолжительностью до 3 мин. После выполнения упражнения необходимо организованно закончить урок (построение, подведение итогов, домашние задания).

Домашние занятия по физкультуре (самостоятельная работа).

В 15-17 лет практически завершается морфофункциональное созревание организма, но продолжается развитие костно-мышечного связанного аппарата, нервной регуляции работы сердца.

Обязательным для девушек являются упражнения умеренной интенсивности, направленные на укрепление мышц спины, живота, малого таза. Они должны остерегаться упражнений, сопровождающихся сотрясением внутренних органов, а также вызывающих увеличение внутрибрюшного давления (прыжков в глубину, поднимание и переноска тяжестей). Обучая девушек навыкам и умениям самостоятельных занятий, нужно постоянно убеждать их в значимости для них физических упражнений в этом возрасте. Недостаточная двигательная активность девушек с 15 лет ведет к резкому увеличению массы тела за счет жировых накоплений, а показатели двигательных функций в условиях дефицита движений замедляют свой рост.

Домашняя учебная работа – это самостоятельное выполнение школьниками заданий учителя после уроков. Для домашней работы характерно отсутствие непосредственной помощи и руководства учителя. Внедрять домашние задания лучше всего с самого начала обучения учащегося в школе. Основным доводом в пользу этого является то, что дети этого возраста наиболее восприимчивы к воздействию физических упражнений, у них легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям.

При разработке содержания домашних заданий следует учитывать возрастные закономерности развития двигательных качеств у школьников, упражнения должны быть несложными по координации, ранее освоенными учениками, не требующие громоздкого оборудования или инвентаря. Выполнение системы домашних заданий должно способствовать решению следующих задач:

- Увеличить массу основных мышечных групп.
- Укрепить основные мышечные группы.
- Сформировать правильную осанку.
- Содействовать освоению правильных движений в беге, прыжках и комплексному развитию двигательных качеств.

Контроль за выполнением домашних заданий осуществляется по точности и правильности движений. Для девушек X-XI классов акцент следует делать на упражнения, способствующие поддержанию правильной красивой осанки и стройности фигуры в целом, - упражнения для мышц туловища, танцевальные движения. У девушек к этому времени уже сформирована способность понимать структуру двигательных действий, выполнять их только по словесным описаниям. Способность старшеклассниц анализировать причины и неудачи при выполнении двигательных действий служит предпосылкой того, чтобы давать им все большую самостоятельность и на уроках.

Следует шире использовать знания школьниц по физике, биологии и др. предметам при обучении их двигательным действиям.

Самостоятельные занятия школьниц должны быть направлены главным образом на подготовку к сдаче нормативных упражнений и на свое физическое совершенствование, развитие отстающих двигательных качеств. Надо объяснить, что причина некоторой неловкости, которая наблюдается у отдельных школьниц при выполнении сложных по координации упражнений, заключается в наблюдаемом в этом возрасте преобладании процессов возбуждения над процессами торможения. Ослабить это явление можно, систематически выполняя упражнения для развития точности движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, упражнения на согласование движений рук и ног.

Особенно благоприятные возможности в старшем школьном возрасте создаются для развития выносливости к динамической работе и для развития силовых качеств. Необходимо осуществлять дифференцированный подход. Необходимо, прежде чем давать домашние задания, провести беседу о самоконтроле и влиянии физических упражнений на организм. От неправильности выполнения упражнений, несоблюдения правил выполнения, может ухудшиться состояние здоровья занимающегося. Школьникам будет полезно иметь приведенную ниже памятку.

Занимающимся самостоятельно

1. Завести дневник самоконтроля. Отличать в нем: дату, часы занятий, ЧСС до и во времен занятий, в период восстановления, самочувствия, количество выполнения упражнений и время.
2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания:
 - Определить ЧСС, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: повышение ударов пульса после нагрузки на 25% и менее – «отлично», от 25-50% - «хорошо», 50-75% - «удовлетворительно». Увеличение в 2 раза и более – детренированность сердца или заболевание.
 - Подняться на 4-й этаж в среднем темпе без остановок. Оценка: ЧСС 100 ударов пульса после нагрузки – «отлично», 100-130 - «хорошо», 130-150 - «посредственно», 150 и более – нежелательно (тренированность отсутствует).

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса.
4. Заниматься в одно и то же время.
5. Определять ЧСС: после трудных упражнений (не более 170-180 уд/мин), через 5 мин. после занятия (не ниже 120 уд/мин), спустя еще 10 мин – до 100 уд/мин, если этого не произойдет уменьшить количество повторений и снизить темп.

Проверка домашних заданий.

Проверка домашних заданий – это существенный и действующий «канал», связывающий домашнюю работу и работу на уроке, помогающий объединить их в единый учебно-воспитательный процесс.

В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий:

- Фронтальная проверка, так можно проверять несложные упражнения утренней гимнастики, некоторые акробатические элементы и упражнения;
- Выборочная проверка отдельных учащихся, ее можно проводить по ходу урока, не останавливая учебного процесса, или специально обратить внимание всех ребят на ошибки и положительные стороны при выполнении упражнений домашнего задания отдельными учащимися;
- Проверка в парах, при этом каждый ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища;
- Коллективная проверка – выполнение домашнего задания одним из учащихся или каждым учеником оценивает весь класс;
- Проверка домашних заданий ответственным за это школьником, например физоргом или старшим в отделении и т. д.
- Форма-соревнование – выполнение домашнего задания проверяется соревнованиями по общей физической подготовке.

Теоретические вопросы.

1. Какие физические качества развиваются на занятиях ритмической гимнастикой? (сила, быстрота, общая и специальная выносливость, гибкость, подвижность в суставах, точность и координация движений)
2. Особенности ритмической гимнастики. (темпоритм движений, использование музыки, разнохарактерность движений, поточный метод использования упражнений).
3. Какие упражнения используются для мышц области живота? (поднимание ног в положении седа в упоре; махи ногами вперед, в сторону стоя у опоры, полулежа на полу боком; поднимание ног в положении лежа на спине, поднимание туловища в положении лежа на спине, наклоны)
4. Какими основными навыками надо обладать для выразительности движения? (осанка; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; «контрольные точки», подлежащие чувственному контролю).
5. Назовите анатомические показатели физического развития человека? (длина и масса тела, объем грудной клетки, величина обхвата плеч и бедер, форма осанки)
6. Назовите функциональные показатели физического развития человека? (ЖЕЛ, сила основных мышечных групп, артериальное давление, ЧСС в покое и при нагрузке)

7. Гигиенические требования при и после занятий физическими упражнениями?
(соответствующие одежда, проветривание помещений, водные процедуры).

Какая ЧСС в покое (60-80 уд/мин), при интенсивной нагрузке (не более 170-180 уд/мин), через 5–10 минут после нагрузки (ниже 100-120 уд/мин), после занятия (70-90 уд/мин)?

Технология обучения оздоровительной аэробике на уроках физической культуры

(для девушек 9 - 11 классов)

2008-2009год

Введение.

Актуальность.

Чем больше удобств предоставляет нам цивилизация, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за комфорт нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Особую тревогу вызывает гипокинезия (недостаток движений) у детей и подростков. В наши дни основная масса школьников самостоятельно совершает лишь около половины необходимого для них количества движений. Современный идеал телосложения и культуры движений ярче всего воплощается в облике спортсменов. Поэтому, стремясь к красоте, нужно начинать с самых простых движений. Для формирования красивого телосложения и овладения культурой движений используются различные системы физических упражнений. Одну из таких систем аэробику в 2008-2009 учебном году я решила применить на своих уроках физической культуры для девочек 10-11 классов, так готовку и считаю, что для девушек этого возраста занятия ей *актуальны*.

В настоящее время в нашей стране аэробика стала достаточно популярна особенно у молодых девушек. Упражнения аэробики воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки.

Актуальность аэробики обусловлена еще и тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых занимающимся упражнениях. Она позволяет успешно использовать современные технические средства: телевизор, музыкальный центр, DVD-плеерах и др.

Также привлекательность аэробики у молодых девушек можно и объяснить одной из основных ее особенностей - непрерывность движений под музыку в различных темпах. Это дает возможность научиться, во-первых, правильно, красиво и современно двигаться в танцевальном ритме, а, во-вторых, дает возможность откорректировать недостатки фигуры.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6 л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы - аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах я постоянно фиксирую на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь - выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делаете выдох, опуская - вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или

отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская - выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений. Молодым, взрослым и детям, здоровым и больным - всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Подсчитано, например, что у человека, находящегося в состоянии относительного покоя, на отдых предсердий за сутки уходит 16 часов, желудочков - 12 и всего сердца - 4 часа. Следовательно, за 60 лет жизни на отдых приходится 20 лет! Внушительно, не правда ли? Но ведь это относится к нетренированному сердцу с частотой сокращений 70-72 удара в минуту. У того, кто регулярно занимается аэробикой, оно сокращается до 45-50 раз в минуту, и выигрыш для отдыха получается колоссальный.

Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы - первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты.

Нормальный уровень функционирования желез внутренней секреции можно поддерживать и своевременно корректировать правильным режимом труда и отдыха, разумным чередованием умственной и физической работы. Активные занятия спортом, аэробикой в том числе, - залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья вашего духа и тела.

С помощью аэробных упражнений вы легко избавитесь от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Существует же термин активный отдых. Что он означает? Вы можете заниматься на приусадебном участке, бегать по утрам, регулярно плавать (даже зимой в бассейне), совершать пешие и велосипедные прогулки, т. е. нагружать мышцы, по вашему самочувствию при этом будет только улучшаться.

Дело в том, что физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание).

Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье.

Аэробика направлена не на коррекцию фигуры (например; не ждите, что удастся быстро сжечь подкожный жир, портящий фигуру, или накачать мышцы), сколько на общее оздоровление организма и поднятие жизненного тонуса.

Занимайтесь аэробикой, и вы будете чувствовать себя намного бодрее, чем раньше.

Специфика педагогической технологии в том, что учебный процесс гарантирует достижение поставленных ею целей. Основы последовательной ориентации обучения на конкретные цели – оперативная обратная связь, которая пронизывает весь учебный процесс. Моделируя технологию процесса обучения в соответствии с заданными целями, я ориентируюсь на его этапы.

Этапы процесса обучения

Постановка цели и принятие её учениками	Организованное восприятие новой информации и её осмысление	Закрепление информации содержание учебного материала	Проверка знаний и обобщение информации
---	--	--	--

Я выделяю две образовательные парадигмы, которые выделяют выбор цели и средств их достижения: деятельностная и гуманистическая (лично – ориентированная). Опираясь на деятельностный подход, моделируя педагогическую технологию, ориентированную на достижение следующих целей: обучение компонентом учебной деятельности, учебным действиям, знаниям, умениям и навыкам, воспитание эстетических и моральных действий в поведении и т.п. Гуманистическая ориентация технологии предполагает достижение целей саморазвития, самосовершенствования через становление «Я – концепции» ребёнка. Я использую, интегрированную методологию, включающую и гуманистическую и деятельностную составляющие.

Моделирование педагогической технологии я начинаю с определения целей, когда пытаюсь дать ответ на вопросы:

- Какие качества я хочу развить и воспитать у девушек?
- Какой может стать личность в результате моего педагогического воздействия?

Также учитываю тот факт, что каждый ученик индивидуален и методы, которые подходят в воспитании одного, могут быть абсолютно непримиримы к другому.

Методологическую основу работы выбираю и моделирую в контексте с исходным состоянием субъектов педагогического процесса. Для изучения этого состояния был проведен глубокий анализ уровня обученности, развитости и воспитанности личности девушек, а также проанализировала степень развития у себя готовности к педагогической деятельности по реализации технологии: технологии обучения оздоровительной гимнастике – аэробике.

Цель: сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой и ЗОЖ.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся.
2. Воспитание высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений.
4. Развитие основных двигательных качеств.
5. Воспитание эстетических чувств и культуры движений.
6. Обучение основам оздоровительной гимнастики – аэробики.

Методическая основа: личностно – ориентированный подход; дифференцированный, в том числе индивидуализированный подход; элементы технологий: ненасильственного обучения, проблемного обучения, диалогового обучения, а также технологию эффективной речевой деятельности и технологию рефлексивного обучения.

Моё понимание роли специальных педагогических технологий в обеспечении **здоровьесбережения** на уроке.

Технология личностно ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально значимых) качеств учащихся с помощью учебных предметов. Спектр социально значимых качеств достаточно разнообразен: мыслительные, речевые, поведенческие, коммуникативные, творческие, физические, эмоционально-чувственные. Личностно ориентированный подход создаёт оптимальные условия для самовыражения учащихся, поскольку самовыражение в данном случае становится эффективным способом закрепления тех или иных личностных качеств.

Технология дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения опирается на изучение особенностей человека (социально-демографических, социально-психологических, индивидуально-личностных, экзистенциально-личностных). Её цель — оказать психологическую и методическую помощь школьникам, чтобы их учебная деятельность была успешной. Следовательно, эта технология позволяет, прежде всего, учитывать особенности аудитории, а также создавать условия для самовыражения учащихся, подбирать приёмы, влияющие на сохранение интереса к учебному материалу.

Технология проблемного обучения предполагает постановку развивающей цели, формулирование проблемной ситуации или проблемного вопроса, а также поиск вариантов решения.

Технология ненасильственного обучения позволяет использовать психологические и педагогические средства ненасильственного воздействия на человека, помогает уйти от авторитарного и манипулятивного стиля управления на уроке, даёт возможность увлечь, заинтересовать школьников учебным материалом, побуждать их к размышлению, а также позволяет использовать разнообразные формы коллективной мыслительной деятельности. Всё это говорит о том, что учитель с помощью технологии ненасильственного обучения создаёт благоприятный психологический микроклимат, предупреждает гиподинамию через разнообразные формы коллективной деятельности.

Владея технологией эффективной речевой деятельности, я могу следить как за своей речью, так и речью школьников. Технология помогает педагогу создавать благоприятный психологический микроклимат главным образом через этикетность речи.

Технология диалогового обучения даёт возможность строить урок на диалоговой основе, т.е. превратить урок в пространство эффективного общения, где реализуются такие грани диалога, как: информативная (информационный обмен), интерактивная (организационный аспект общения), эмотивная (эмоциональный контакт), конативная (обратная связь), креативная (обмен идеями), перцептивно-когнитивная (учёт особенностей собеседника в процессе общения), биоэнергетическая (энергетический обмен). Это означает, что на уроке приоритетными становятся взаимоуважение, взаимопонимание, взаимообогащение, взаимодополнение, взаимоподдержка. Следовательно, создаются условия для самовыражения учащихся, учёта особенностей аудитории, создания благоприятного психологического фона, использования приёмов, влияющих на интерес к учебному материалу, активизации разнообразных видов деятельности.

Используя технологию рефлексивного обучения, я имею возможность отслеживать в процессе урока уровень понимания учениками учебного материала, особенности их психологического состояния (степень усталости, утомляемости, заинтересованности), отношение к изучаемому материалу и урок) в целом с помощью обратной связи. Технология помогает создать условия для самовыражения учащихся, инициирует разнообразные виды деятельности.

Формы уроков:

1. урок - лекции;
2. урок – демонстрация;
3. урок – игра;
4. урок – приобретение навыков;

5. урок – соревнования.

Содержание технологии:

1. Консультационный этап.
2. Обучающий этап.
3. Рефлексивный этап
4. Корректирующий этап.

Средства: музыкальное сопровождение, упражнения, выполняемые стоя, сидя, лежа; упражнения для мышц туловища; упражнение на растягивание и широкую амплитуду; беговая, прыжковая и танцевальная серии; упражнение на расслабление; упражнение на дыхание.

Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

Результат: Стойкий интерес к самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой (в частности аэробной) и здоровому образу жизни.

Критерии:

1. Самостоятельное составление комплексов аэробики на основе базовых шагов.
2. Творческое выполнение (умение вносить вариации в основной комплекс).
3. Осознание значимости занятий оздоровительной гимнастики для жизни (тестовый контроль)
4. Оздоровительный эффект: улучшение самочувствия, жизненных сил организма эмоционального настроения и т.п.
5. Тесты по определению физических качеств девочек 10-11 классов.
6. Контроль самочувствия учащихся на уроках медицины работником школы (контроль ЧСС, внешних признаков утомления).

Описание содержания.

I. На первом консультационном этапе (1 урок) провожу беседы с девушками 10 класса об их желании заниматься аэробикой.

Затем знакоблю учениц с преимуществами этого вида оздоровительной гимнастики в ходе урока-лекции. И завершении этого этапа провожу анкетирование школьниц и тестовый срез по исходным физическим показателям и состоянию здоровья 10-классниц.

II. Второй обучающий этап – основанный (4-5 уроков). На протяжении этого этапа применяю различные формы и методики составления комплексов аэробных упражнений: знакоблю девушек с базовыми шагами аэробики, демонстрирую их с различными вариациями, объясняю основы методики (подбор музыкального сопровождения – темп 2/4, 4/4, каждое упражнение на счёт, обучаю кратким терминам – подсказкам упражнений и т.п.). Применяю методы: расчлененный, целостный.

Приёмы: выполнении упражнений перед, использование звуковых ориентиров.

Методы: фронтальный, групповой.

Способы разучивания: раздельный, серийный, поточный.

III. Третий этап – рефлексивный. На этом этапе провожу замеры состояния здоровья, тестовый срез АО физической подготовке, зачёт по выполнению комплекса аэробики.

IV. (1-2 урока). Этап коррекции. Например, у 2-3 девушек не получается выполнение некоторых упражнений. Изменяю методику преподавания с применением индивидуального подхода. Эффективным способом является работа в парах. А также при выполнении упражнений более успешные девушки стоят впереди неосвоивших то или иное движение.

Результативность и анализ работы.

Анализируя здоровье учащихся, занимающихся аэробикой, я пришла к выводу, что наблюдается некоторое снижение частоты заболеваний вирусных и заболеваний ОРЗ у детей. Это связано в первую очередь с тем, что аэробика разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и двигательную системы. Во-вторых, правильно дозированные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы детского организма. В-третьих, доступность аэробики, музыкальное сопровождение, создающее положительный эмоциональный фон, позволяют заниматься самостоятельно и в летнее время на свежем воздухе, что дополнительно оказывает на организм ребенка комплексное закаляющее воздействие: солнце, свежий воздух, колебания температуры.

Таким образом, занятия аэробикой решают четыре важные задачи: первая – помогают достигнуть необходимого уровня недельной двигательной активности учащихся; второе – способствует укреплению здоровья детей; третье – улучшает физическое развитие учащихся; четвертое – отвлекает детей от негативных поступков и вредных привычек (курение, наркотики, пьянство).

Кроме всего сказанного выше, я считаю, что в целях воспитательных задач, необходимо привлекать занимающихся детей к участию в соревнованиях с привлечением населения, детей из других школ. Участия в соревнованиях способствуют воспитанию моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику, силу воли и др.

Еще один важный составляющий элемент занятий в секциях и дополнительных самостоятельных занятий – достижение высоких спортивных результатов. Свои достижения дети могут видеть при анализе контрольно-нормативных переводных результатов в начале и конце года, а так же, принимая участие в различных соревнованиях и сравнивая свои успехи с другими командами и другими детьми. За год дети, занимающиеся на занятиях аэробикой и в школьных и городских секциях, где показывали хорошие результаты, особенно в упражнениях по гимнастике. Кроме того, реализуя стандарт физического соревнования, разработанный в рамках исследования «государственный образовательный стандарт», учащиеся, достигшие определенных успехов в образовательной области физкультуры, допускаются решением педсовета к итоговой аттестации по физической культуре. Она показывает, чему научились дети за время обучения в школе на уроках физкультуры, закрепили и повысили уровень знаний, умений, навыков в спортивной секции. Дети, выбирая в качестве экзамена по выбору физическую культуру, демонстрируют при этом соответствующие знания, умения, навыки и получают положительные оценки.

Эффективность применяемой мной педагогической системы проявляется в том, что у детей возрастает интерес к учению, они становятся более самостоятельными, происходят позитивные изменения в их личностном развитии, в мотивации обучении, направленности, самоопределении, повышается самооценка. Все это отражается на освоении учебной программы – оно становится более успешным. Если физически дети

развиваются нормально, это свидетельствует о физиологичности учебного процесса, о том, что процесс способствует сохранению здоровья.

Условия результативности

- высокий профессиональный уровень педагога;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы (проведение спортивных праздников, Дней здоровья, соревнований по волейболу, баскетболу, лёгкой атлетике);
- интерес школьников к участию в соревнованиях, занятиям в спортивных секциях;
- участие сборных команд школы в районных, областных, зональных соревнованиях по различным видам спорта;
- систематические занятия спортом, участие педагога в районных, областных, зональных соревнованиях по различным видам спорта, учительской Спартакиаде;
- создание комфортного психологического микроклимата в общении с учащимися, благоприятного эмоционального фона на уроках физической культуры.

Требования к экзамену:

К экзаменам по физической культуре допускаются учащиеся с основной группой здоровья.

Экзамен состоит из 2-х частей: теоретической и практической.

Билеты по экзамену составляются учителем и утверждаются на методическом объединении и директором школы.

Требования по практической части экзамена:

Класс	IX	XI	IX	XI	IX	XI
Оценка контрольное упражнение	"5"		"4"		"3"	
Бег 60м, с	9,5	-	10,2	-	11,0	-
Бег 100м, с	-	16,0	-	16,5	-	17,0
Бег 2000м, мин	11,30	-	12,00	-	13,00	-
	-	10,00	-	11,30	-	12,00
Метание гранаты, м	-	25	-	18	-	12
Поднимание туловища из п. лежа на спине, кол-во раз	35	25	27	20	20	15
Гимнастическая комбинация	По качеству исполнения					

Используемая литература.

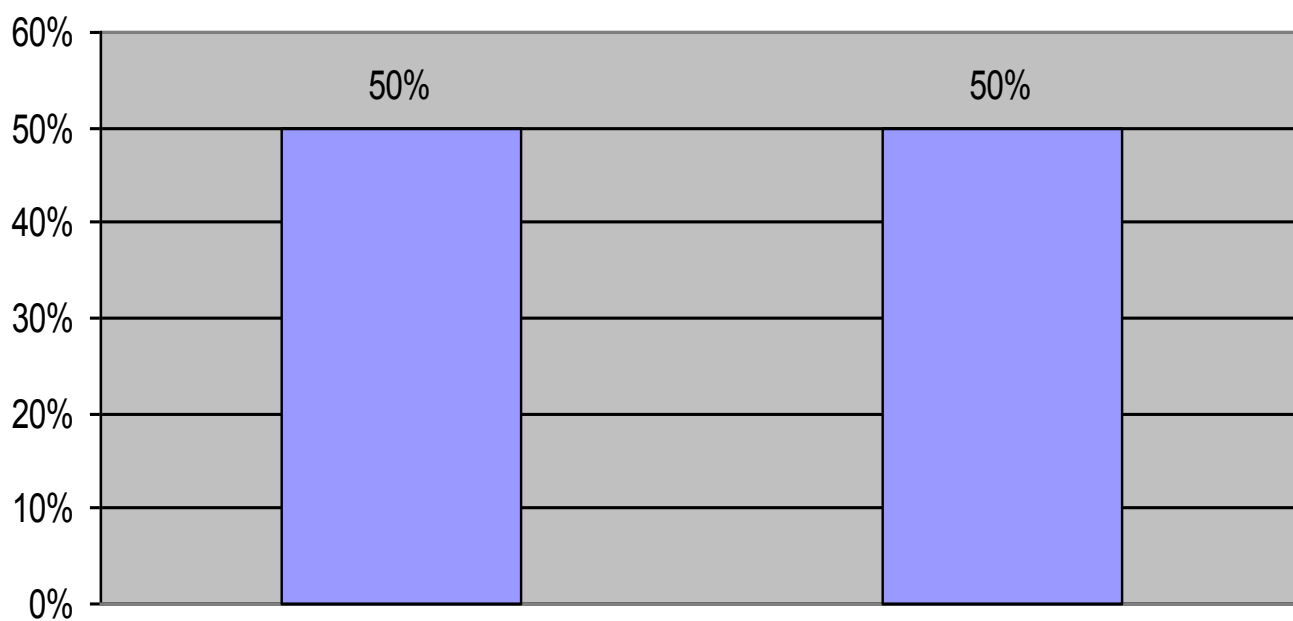
1. Матвеев А. П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре». М.: Дрофа, 2001.
2. Спортивные игры/ Учебник для физических институтов под ред. Портных Ю.И., М: « Физкультура и спорт», 1975.
3. Лёгкая атлетика/ Учебник для институтов физической культуры под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В. И.,М: « Физкультура и спорт», 1979.
4. Линдерберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. М. «Физкультура и спорт», 1979
5. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре, М.: «Просвещение», 1986
6. Методика физического воспитания/ Учебник под ред. Ляха В.И. М.: «Просвещение», 1986.
7. Журналы: «Сила и грация», «Спортивная жизнь».
8. Матвеев А.П. «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5 – 11 классы». М.: «Просвещение», 2006
9. Лях В. И., Зданевич А.А. «Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание. 1 – 11 классы». М.: «Просвещение», 2006
10. Журнал «Физкультура в школе» № 9, 1990.
11. Богданова Г.П. «Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы» Примерные поурочные разработки. М: Просвещение, 1987.
12. Физическая культура/ Учебник для учащихся 10-11 классов под ред. Ляха В. И. и др., М: Просвещение, 2000.

приложение

Результаты экзаменов. Учитель – Аблязизова Т.А.

Учебный год	Класс	Количество учащихся, сдававших экзамен	Результат
2008-2009	9 класс (девушки)	2 чел.	«5» - 1 чел. «4» - 1 чел.

**Результаты экзамена в 9 классе 2008-2009 уч.год
(учитель Аблязизова Т.А.)**



**Примерные показатели двигательной подготовленности
(девушки X, XI классы)**

Способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	9,6	9,3-8,7	8,4
	Равновесие, с	16	33	45	60
		17	35	50	65
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	160	170-190	210
		17	160	170-190	210
Выносливость	Вис на согнутых руках, с	16	10	15	18
		17	12	16	20
	6-минутный бег	16	900	1050-1200	1300
		17	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, см	16	7	12-14	20
		17	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	16	6	13-15	18
		17	6	13-15	18
	Приседание, кол-во раз	16	90	130	170
		17	90	130	170
	Поднимание туловища, кол-во раз	16	20	32	44
		17	20	32	44

Внешние признаки утомления:

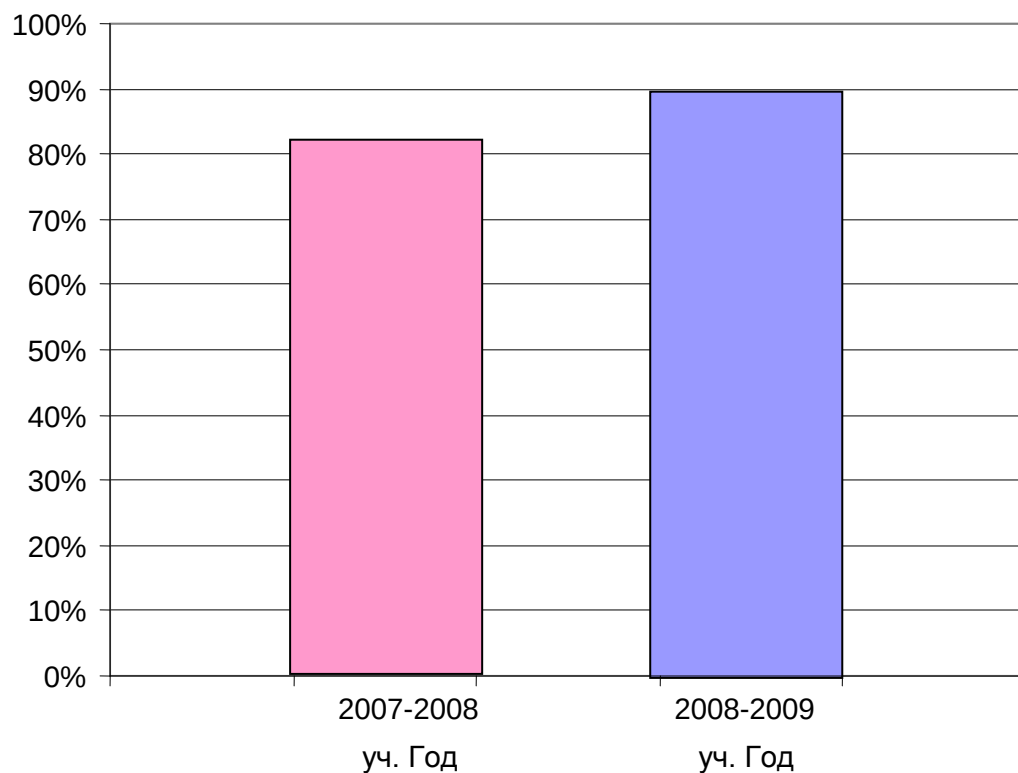
Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Окраска кожи лица и туловища	небольшое покраснение	значительное покраснение	резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ
Потливость	небольшая, чаще на лице	большая головы и туловища	очень сильная, выступание соли
Дыхание	учащенное, ровное	значительное учащение, периодически - через рот	резко учащенное, поверхностное, появление отдышки
Движения	не нарушены	неуверенные	покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	хорошее, безошибочное выполнение движений	рассеянное, неточное выполнение движений	замедленное выполнение движений
Самочувствие	хорошее	усталость, сердцебиение, отдышка	сильная усталость, боль в ногах, головокружение, отдышка, шум в ушах, головная боль, тошнота

Средства физической культуры и гигиенические мероприятия, применяемые в профилактике ОРВИ и в физической реабилитации детей и взрослых, страдающих хроническими неспецифическими заболеваниями органов дыхания.

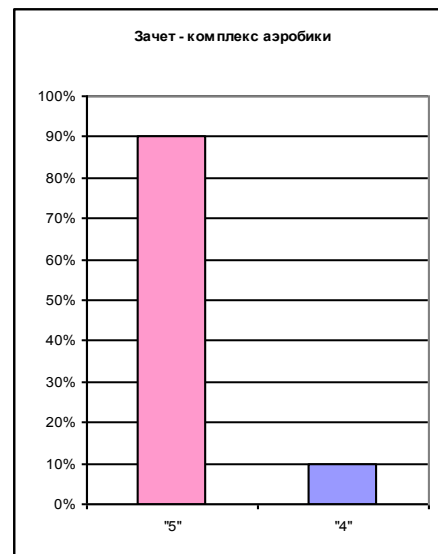
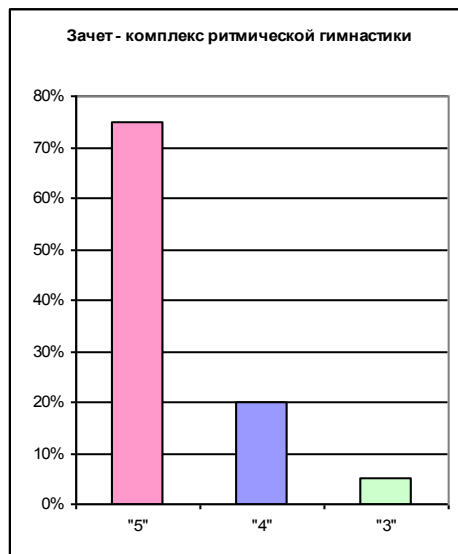
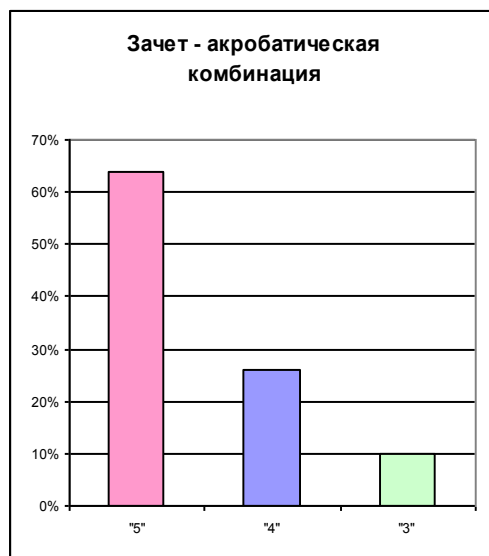
Средства физической культуры и гигиенические мероприятия	Периоды болезни					
	I	II	III	IV	ПП	МПП
Закаливающие процедуры и мероприятия	+	+	+	+	+	+
Растирание или промокание тела полотенцем	+	+	+	+	+	+
Массаж лица	+	+	+	+	+	+
Массаж грудной клетки	+	+	+	+	+	+
Растирание подошв	+	+	+		+	
Дыхательная гимнастика	+	+	+	+		+
Физические приемы, направленные на дренаж бронхов и купирование приступов бронхиальной астмы	+	+	+	+	+	+
Бег трусцой с чередованием естественного и выраженно диафрагмального дыхания	+		+	+		+
Ходьба с чередованием естественного и выраженно диафрагмального дыхания	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения			+	+		+
Отдых в постели после водных процедур или физической активности	+	+	+	+	+	+
Комплексный уход за больным через час после засыпания и в ночные часы	+	+	+	+	+	+
Питание (диета)			+	+		+
Плавание			+	+		+
Подвижные и спортивные игры	+		+	+		+

Успеваемость по физической культуре.
Успеваемость учащихся во всех классах 100%

Качественная успеваемость 10-11 кл. (девушки)



Результаты зачетов 11 кл. (дев.) 2008/2009 уч. г.



**Графики простудных заболеваний
9, 10 и 11 классов
(2007 - 2008 уч.г., 2008 - 2009 уч. г.)**

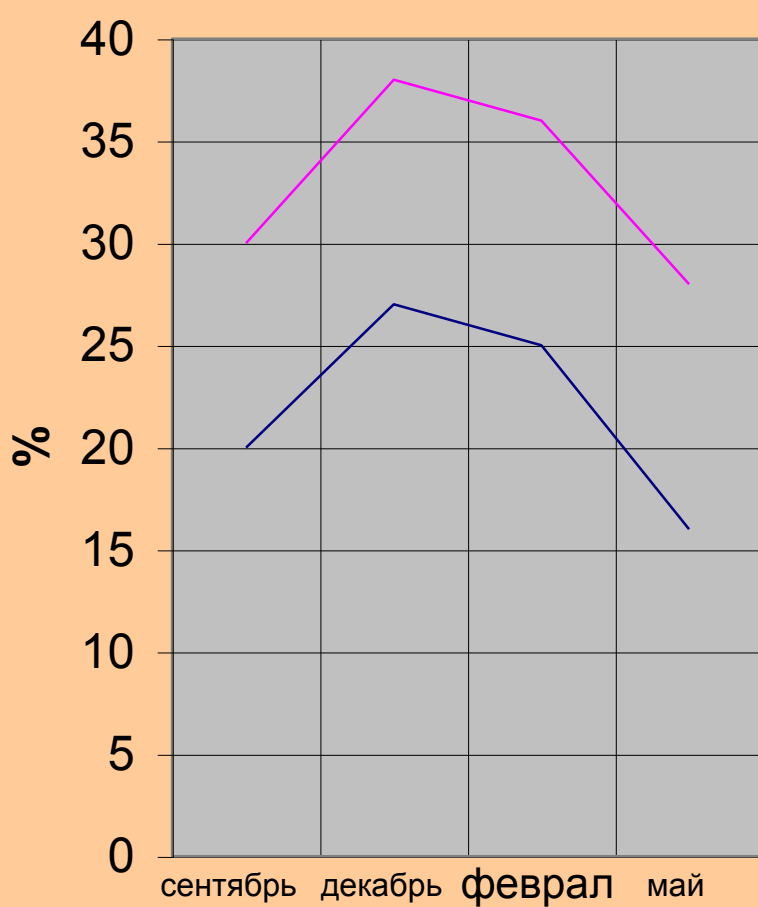


График ЧСС на уроке физкультуры
25.12.08
ученицы 11 класса, 17 лет
(учитель: Аблязизова Т.А.)

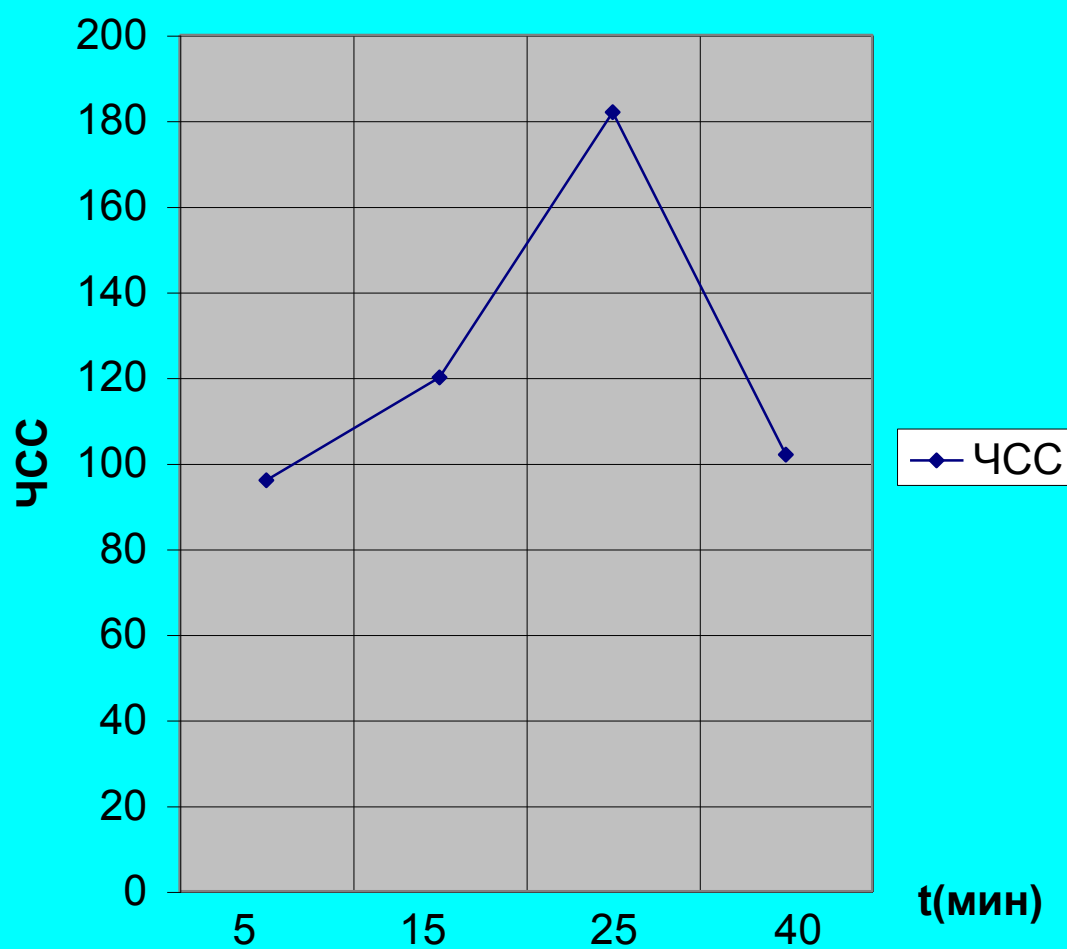


График ЧСС на уроке физкультуры

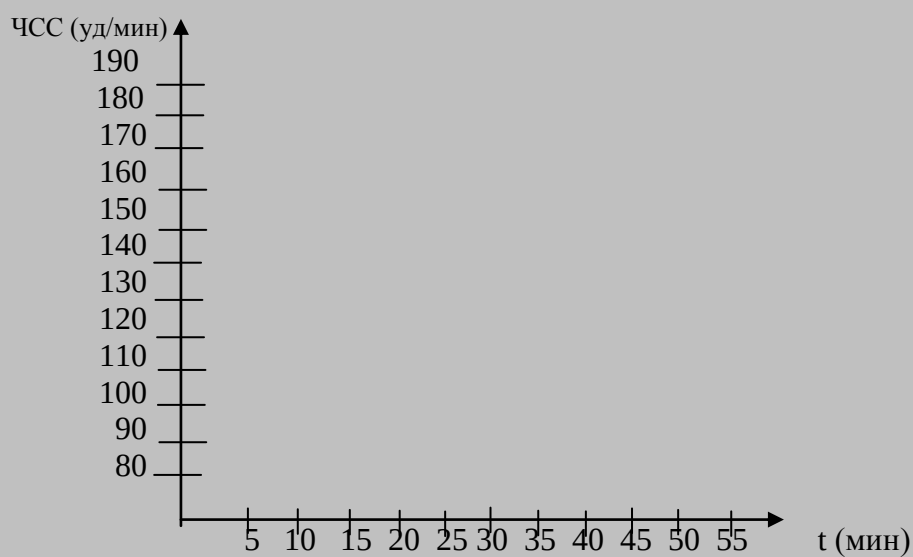
Учитель: Аблязизова Т.А.

Ученик _____

Класс _____

Возраст _____

Дата _____



Мед. сестра _____/Галанцева Е.И./