

# **Использование оздоровительной аэробики на уроках физической культуры в школе**

**Презентацию выполнил: В.И.Шипелкин,  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ с.Аван**

# Определение аэробики

- Аэробика, по К.Куперу, - это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений, укрепляющих здоровье.



## Условия оздоровительного эффекта

- **Участие в работе больших мышечных групп.**
- **Возможность продолжительного выполнения упражнения.**
- **Ритмический характер мышечной деятельности.**

# Влияние аэробики на организм человека

- *1. Развивается опорно-двигательный аппарат, мышечная система, укрепляется организм в целом.*
- *2. Улучшается функционирование всех внутренних органов и систем человека.*
- *3. Аэробику применяют при неврозах, дистонии, начальных стадиях гипертонии, переутомлении.*
- *4. Эффективное средство профилактики остеохондроза.*
- *5. Улучшается работа нервной системы.*
- *6. Улучшается регуляция обменных процессов.*

# Классификация видов аэробики

**АЭРОБИКА**

```
graph TD; A[АЭРОБИКА] --> B[Оздоровительная]; A --> C[Прикладная]; A --> D[Спортивная];
```

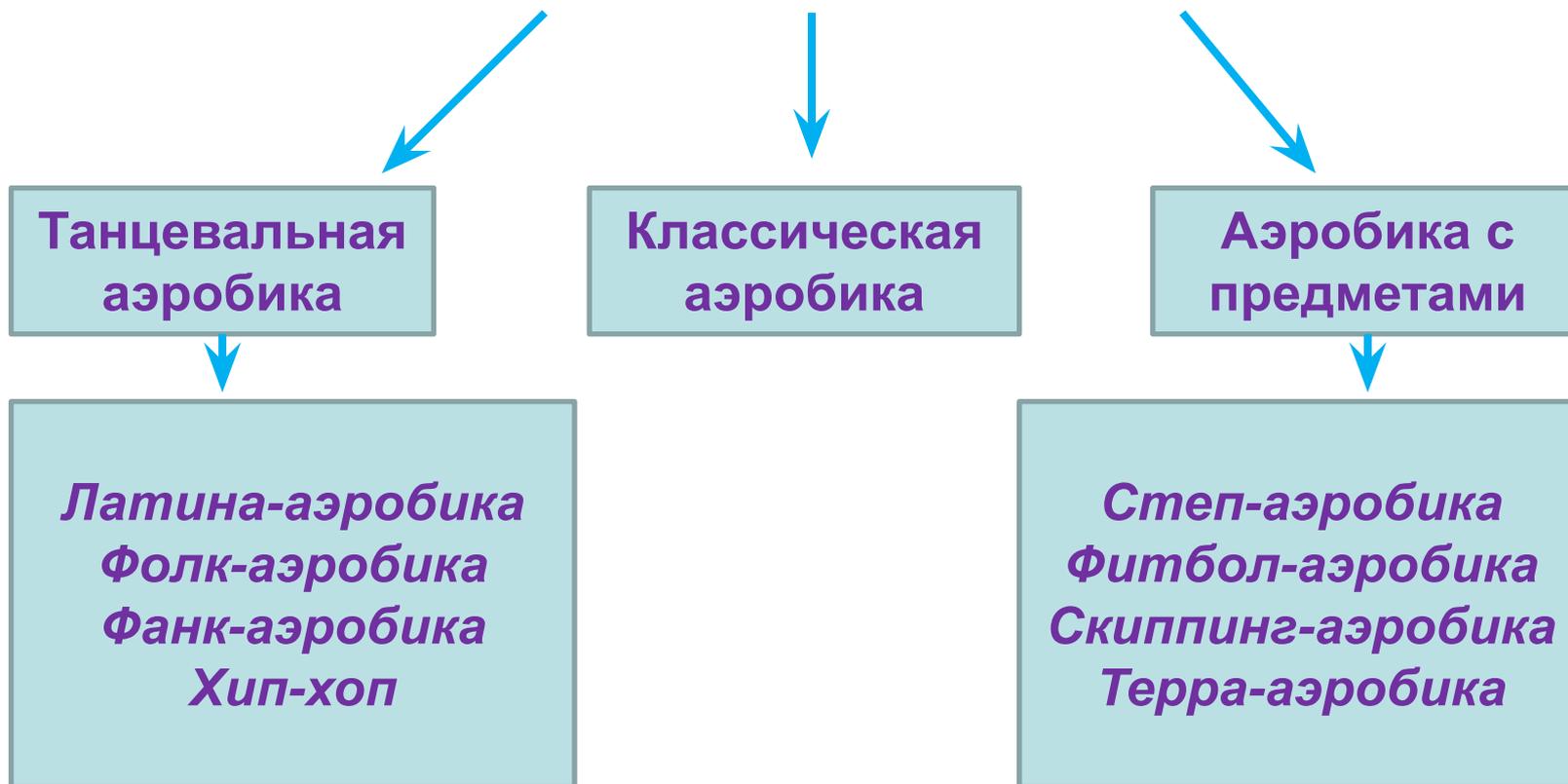
**Оздоровительная**

**Прикладная**

**Спортивная**

# Основные направления и стили оздоровительной аэробики

## Оздоровительная аэробика



# Основные направления и стили оздоровительной аэробики

## Оздоровительная аэробика

Аэробика силовой направленности

Памп-аэробика  
Интервальная аэробная тренировка  
Круговая тренировка

Циклические виды аэробики

Сайкл-аэробика  
Аква-аэробика  
Аэробика на беговых дорожках

Аэробика с целью растягивания

Флекс-аэробика  
Йога-аэробика  
Активная йога

# Классическая аэробика

## Типы уроков:

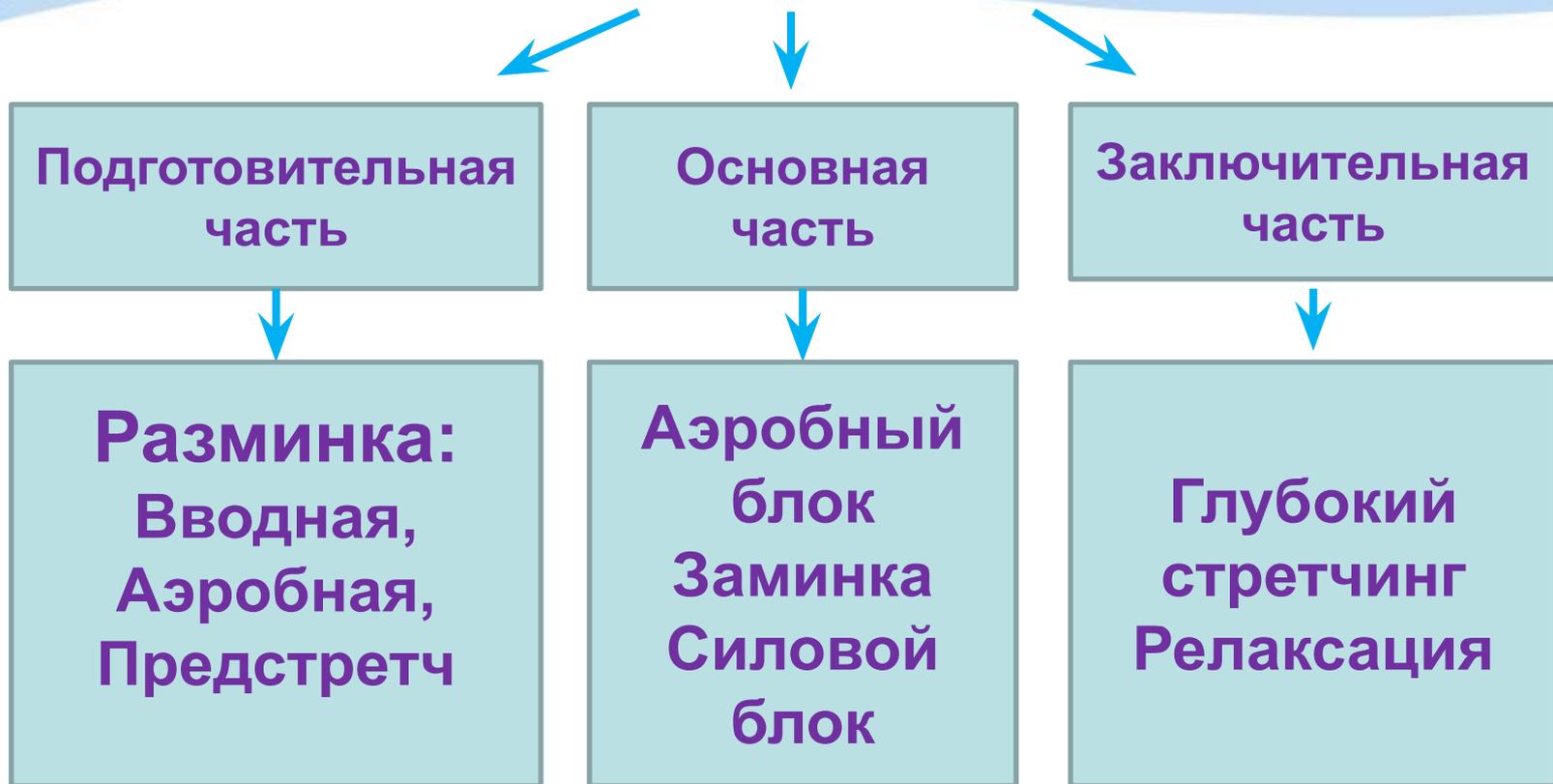
- **Обучающий** (оздоровительная тренировка)
- **Контрольный** (тестирование)
- **Тренировочный** (функциональн. тренинг)
- **Комплексный** (несколько физич.качеств)
- **Комбинированный** (разные виды)
- **Однонаправленный** (одна задача)

# Классическая аэробика

## Три типа задач:

- **Образовательная:** получение знаний о функциях организма человека, обучение терминологии в аэробике, учить чувствовать ритм
- **Воспитательная:** воспитание морально-волевых качеств, музыкального и эстетического вкуса
- **Развивающая:** формирование правильной осанки, формирование двигательных навыков, укрепление основных функциональных систем

# Структура урока



# Базовые шаги

Согласно классификации Международной федерации гимнастики выделяют 7 видов базовых шагов:

- Шаг (March)
- Бег (Jog)
- Скачок (Skip)
- Подъем колена (Knee Up)
- Мах (Kick)
- Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping Jack)
- Выпад (Lunge)

# Степ-аэробика

Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с помощью степ-платформы с регулируемой высотой: 10, 15, 20 см, что позволяет варьировать нагрузку. «Степ, в переводе с английского языка означает «шаг».

# Степ-аэробика

Степ-платформа универсальна. Ее можно использовать как гимнастический снаряд:

- Предмет(переносить, передавать, ОРУ)
- Ориентир (игры, эстафеты)
- Препятствие (перешагивать)
- Отягощение (упражнения в парах)
- Повышенная опора

# Степ-аэробика

```
graph TD; A[Степ-аэробика] --> B[Упражнения базовой аэробики]; A --> C[Элементы танца: Latino, Folk, Dance]; A --> D[Силовая тренировка: гантели, бодибары, эспандеры];
```

Упражнения  
базовой  
аэробики

Элементы  
танца:  
Latino,  
Folk,  
Dance

Силовая  
тренировка:  
гантели,  
бодибары,  
эспандеры

# Степ-аэробика

## Основные подходы к степ-платформе:

Название позиции	Описание позиции	Схема позиции
Фронтальная	Стоя перед степ-платформой, это традиционное расположение	
Боковая	Стоя к ступу боком с длинной его стороны	

# Степ-аэробика

Сверху

Стоя на степ-платформе поперек



Сверху

Стоя на степ-платформе



Верхом

Стоя ноги врозь по обе стороны степа

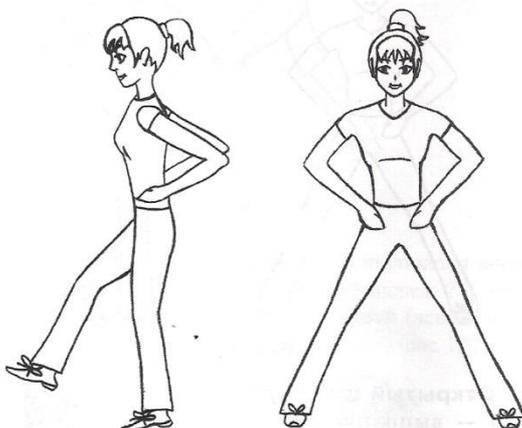


# Степ-аэробика

## Основные рекомендации к проведению урока:

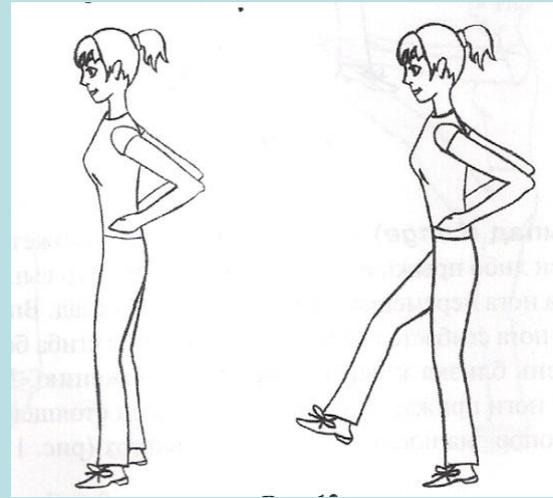
1. Стоять к платформе на 1-1,5 стопы
2. Шаги делать легко и свободно
3. Ставить стопу на платформу полностью, пятка не должна свисать
4. Подниматься силой ноги, а не спины
5. Не допускаются переразгибания коленей в суставах
6. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника
7. Оптимальный темп – 118-130 шагов в минуту

# Базовые шаги степ-аэробики

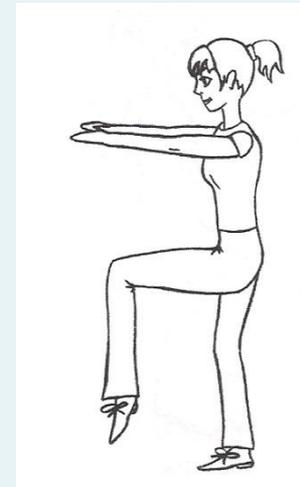
№	Название базовых шагов	Рисунок
1.	<b>Шаг (March)</b> – напоминает естественную ходьбу, но отличается большой четкостью	
2-3	<b>А-степ</b> - два шага назад (ноги врозь, два шага вперед (ноги вместе) <b>Ви-степ</b> – два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	

# Базовые шаги степ-аэробики

4. Бейсик-степ (Basic- step)- два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

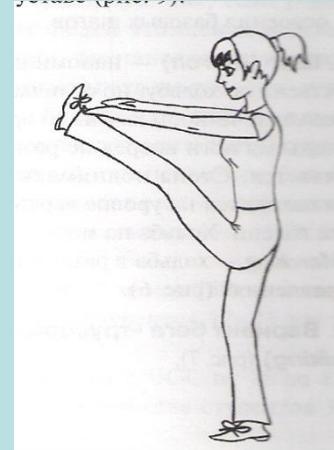


5. Подъем колена (Knee Up) – шаг в сторону, подъем колена

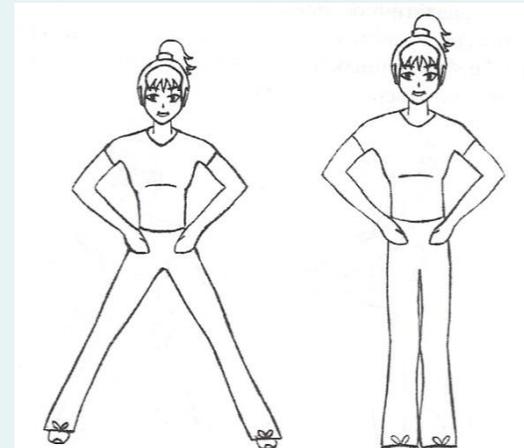


# Базовые шаги степ-аэробики

6. Мах (Kick) – шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед



7. Приставной шаг (Step Touch) – шаг в сторону, приставить вторую



# Фитбол-аэробика

Фитбол, в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Фитбол изобрел швейцарский врач в прошлом веке для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Этот мяч поднимает настроение.



# Фитбол-аэробика

- Тренирует равновесие
- Тренировка мелких групп мышц
- Снятие нагрузки с позвоночника
- Одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса
- Возможность проведения стретчинга всех групп мышц
- Улучшается внимание, эмоциональный настрой
- Способствует исправлению осанки
- Благоприятно влияет на сердце, легкие, сосуды

# Фитбол-аэробика

## Основные правила занятий с мячом:

- Угол между туловищем и ногами в положении сидя на мяче должен быть не меньше, чем  $90^\circ$
- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи
- Не используйте мячи не подходящего вам размера.
- Не выполняйте сложных упражнений без поддержки
- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 метров

# Фитбол-аэробика

## Правильная посадка на фитболе:

Угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90\*



Ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг к другу и прижаты к полу, колени направлены на носки

Спина выпрямлена, плечи развернуты, живот втянут

Руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади

Голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища

# Фитбол-аэробика

Упражнения фитбол аэробики содействуют профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)

Упражнения фитбол-аэробики способствуют развитию музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей

Упражнения фитбол-аэробики способствуют развитию двигательных способностей (силы, гибкости, координации, выносливости, быстроты, функции равновесия)

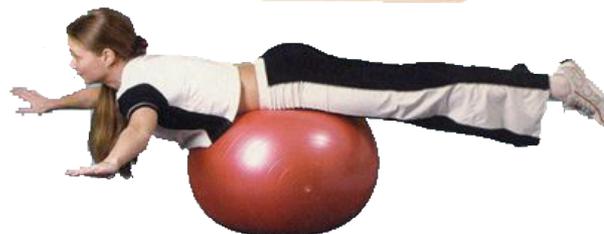


# Фитбол-аэробика (базовые упражнения)

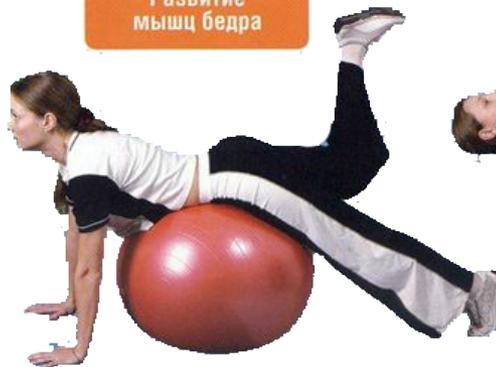
Укрепление мышц  
брюшного пресса  
и спины



Удержание  
равновесия



Развитие  
мышц бедра



Укрепление мышц  
брюшного пресса



Расслабление  
мышц



Вытяжение  
мышц спины



Укрепление  
мышц бедра



# Фитбол-аэробика



# Фитбол-аэробика в МБОУ СОШ с.Аван



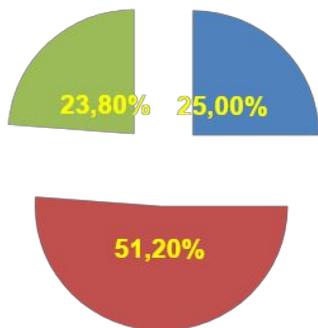
# Экспериментальная часть

Первая часть эксперимента: 2012-2014 г.г.

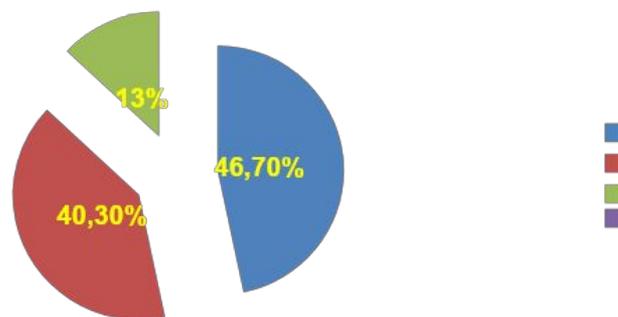
<i>Время эксперимента</i>	<i>Уровень</i>	<i>Процентное выражение, %</i>
<b>Начало эксперимента 2012 год</b>	<b>Высокий</b>	<b>25</b>
	<b>Средний</b>	<b>51,2</b>
	<b>Низкий</b>	<b>23,8</b>
<b>Конец эксперимента 2014 год</b>	<b>Высокий</b>	<b>46,7</b>
	<b>Средний</b>	<b>40,3</b>
	<b>Низкий</b>	<b>13</b>

# Экспериментальная часть

До эксперимента 2012 год



После эксперимента 2014 год



По результатам эксперимента видно, что низкий уровень физической подготовленности упал с 23,8% до 13% (зеленый цвет), а высокий уровень поднялся с 25% до 46,7% (синий цвет), т.е. почти в 2 раза

# Экспериментальная часть

## Вторая часть эксперимента (2014-2015)

### оценка работоспособности по Гарвард-тесту

№	Фамилия, имя испытуемого	Октябрь	Декабрь	Февраль	Среднее
1.	Б. Р.	2	4	5	3,7
2.	К. М.	1	2	3	2,0
3.	М. В.	3	5	6+	4,6
4.	Н. А.	3	3	4	3,3
5.	П. Е.	4	4	5	4,3
6.	С. К.	3	3	5	3,7
7.	Ш. П.	1	2	3	2,0
8.	Д. Г.	2	2	3	2,3
9.	П. В.	2	4	4	3,3
10	С. Е.	1	3	3	2,3
	Среднее	2,2	3,2	4,1	

# Экспериментальная часть

## Результаты теппинг-теста (2014-2015)

№ п/п	Фамилия, имя	№1 17.11.14	№2 18.01.15	№3 19.03.15	Средн.
1.	Б. М.	59,8	64,5	66,0	63,4
2.	Б. Р.	58	64	65,5	62,5
3.	К. М.	67,8	70,8	71	69,9
4.	М. В.	66,5	70,3	72	69,6
5.	Н. А.	68,3	69,0	70,0	69,1
6.	П. Е.	66,1	67,8	68,2	67,4
7.	С. К.	72,8	74	74,3	73,7
8.	Ш. П.	66	67,3	68,4	67,2
9.	Д. Г.	59,5	60,8	62,3	60,9
10.	П. В.	65,3	67,2	69,0	67,2
11.	С. Е.	65,3	65,8	66,0	65,7
	Среднее:	65,0	67,4	68,4	

# Итоги эксперимента

Экспериментальные данные, полученные в результате тестирования, позволяют сделать определенные *выводы*:

1. Занятия оздоровительной аэробикой повышают уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся.
2. Занятия оздоровительной аэробикой повышают работоспособность организма и улучшают его адаптационные свойства.
3. Занятия оздоровительной аэробикой улучшают состояние двигательных центров, что влияет на качественную подготовку спортсмена в целом. Под действием упражнений аэробики изменяется тип нервной системы от слабой к сильной, а спортсмен с сильной нервной системой достигает больших спортивных успехов.
4. В результате проведения эксперимента можно отметить и другие положительные стороны: у обучающихся возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, после уроков ученики отмечают повышенное психоэмоциональное состояние, радость и положительные эмоции.

**СПАСИБО ЗА  
УЧАСТИЕ!**

**Ведь только вместе  
можно добиться  
наилучшего успеха!**

