Кондратьева Ирина Наильевна

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска

**« Использование оборудования на уроках физкультуры и внеурочной деятельности, полученного в рамках ФГОС»**

(***из опыта работы***)

Обновленное содержание образования, современные педагогические технологии, усиление воспитательного потенциала физической культуры и спорта, формирование личной физической культуры современного школьника - вот тот минимальный перечень проблем, которые предстоит решить педагогу по физической культуре в своей практической деятельности. Осуществление этих задач - достаточно сложный процесс.

В рабочей программе по физической культуре (ФГОС второго поколения) в разделе «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

 Этот раздел включает в себя тему: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Тема ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе, предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, ритмической гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

Цель инновационных педагогических технологий – повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение запланированных результатов обучения.

Я, как учитель физкультуры, работающий с учащимися в начальных классах, использую инновационные технологии через применение элементов степ-аэробики. Мое знакомство с аэробикой началось примерно 7 лет назад. Сначала это было просто увлечение, возможность отвлечься и получить заряд энергии. Затем с каждым днем занятия принимали более серьезный оборот, почти ежедневные тренировки, большие нагрузки. Я заинтересовалась историей возникновения этого вида спорта, много читала, это помогает мне сейчас в организационный момент, когда набираю группу детей, когда взаимодействую с родителями.

Степ - аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. "Степ" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". При первой встрече я говорю школьникам: «Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами! Шаговая аэробика до смешного проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все, что вам нужно, - это уметь красиво ходить!» Далее я знакомлю детей с историей возникновения степ-аэробики и ее отличительными особенностями: степ в качестве гимнастики или аэробики был изобретен в США известным фитнес - инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Степ-аэробика уникальна в своем роде. Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: школьник не накачает целую гору мускулов в ненужных местах, а получает гармонично развитое тело, прекрасную осанку и может выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика является одним из самых быстрых способов "сделать" себе талию. Но главной тренируемой частью тела будут все же ноги, которые станут стройными и сильными.

**АЭРОБИКА**

**Классическая**

**Силовая**

**Степ**

**Танцевальная**

***Классическая аэробика.*** Занятия по классической аэробике способствуют тренировке сердечно-сосудистой, легочной систем и развитию основных групп мышц. На уроках разучивается несложная хореография на основе базовых движений с различной ударной нагрузкой.

***Танцевальная аэробика.*** Dance, dance mix - танцевальный класс по аэробике, способствующий развитию пластики тела, координации движений. На занятиях используются разные танцевальные стили (фанк, хип-хоп, латина, джаз, диско, техно, ирландский, фламенко, танго и др.)

***Степ.*** Занятия аэробикой с использованием степ - платформ. На уроке разучивается простая или сложная хореография, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, а также танцевальная стилизация упражнений. Занятия проходят с различной нагрузкой (регулируется высота платформ) и интенсивностью.

***Силовая.*** Сочетание заявленного класса с силовой нагрузкой и использованием дополнительного оборудования (гантели, амортизаторы и др.)

Для проведения занятий необходимы степ-платформы, такие специальные скамейки. Скамейки для степа бывают разными. Основное требование для них - должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть от одного до полутора метров длиной и не менее 40 см шириной. Но нужно помнить, что слишком широкая скамейка тоже не подойдет. На ней будет неудобно заниматься. Хорошей считается ширина от 40 до 60 см. Чем она выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. Некоторые скамейки, которые предлагают специализированные магазины, снабжены выдвигающимися ножками. Важное значение имеет поверхность этого, на первый взгляд, простого спортивного снаряда, она ни в коем случае не должна быть скользкой. Главное требование – платформа должна быть на 100% устойчивой и безопасной.

#  Влияние степ - аэробики на физическое развитие.

Степ-аэробика помогает разрабатывать суставы и формировать свод стопы, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце, нормализует артериальное давление, дает необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение. Толчковая нога у тех детей, которые регулярно занимаются степ – аэробикой становится гораздо сильнее, так как аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер. Учащимся легко даются прыжковые упражнения, и выполняются ими более качественно.

**Противопоказания для занятий степ - аэробикой**

 -заболевания сердечно - сосудистой системы, такие как стенокардия, аритмия и проч.;

- проблемы с ножными суставами, но только если шаг неправильный – нагрузка на коленный сустав в четыре раза превышает человеческий вес;

 -проблемы с позвоночником – в районе поясничного отдела;

 -при малейших предпосылках к варикозному расширению вен, а уж тем более при имеющемся заболевании занятия степ - аэробикой находятся под строжайшим запретом;

 -повышенное артериальное давление (гипертония);

 -заболевания печени, почек, носящие хронический характер, поскольку интенсивные шаги могут вызвать ухудшение самочувствия.

Перед началом занятий степ - аэробикой необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Крайне важно во время

выполнения упражнений на степ - платформе делать правильные шаги и неукоснительно следовать инструкциям педагога.

**Особенности методики физического воспитания**

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются
задачи совершенствования естественных двигательных действий
(ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и т.п.).
2. Чем младше класс, тем больше внимание уделяется укреплению
мышц стоп и формированию правильной осанки.
3. При обучении учащихся основным видам движений следует большее внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

# Особенности развития двигательных качеств

# младшего школьного возраста.

Отдельные стороны двигательных возможностей человека принято называть двигательными качествами. Работая с младшими школьниками, я обязательно учитываю их основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость. На протяжении младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Сила мышцы определяется степенью мышечного напряжения, а также величиной противодействия внешнему сопротивлению или отягощению. Благоприятные возрастные периоды для развития мышечной силы у девочек с 9 до 11 лет, у мальчиков I период с 9 до 12 лет связан с созреванием самих мышечных волокон, II период - с 14 до 17 лет вызванный повышением в крови концентрации мужского полового гормона тестостерона. Выносливостью называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени или способность организма противостоять утомлению. Для развития выносливости наиболее благоприятными периодами являются возраст 10-13 лет у девочек и 13-14 лет у мальчиков. Но развивать выносливость малоинтенсивными аэробными нагрузками можно начинать с 8-10 лет. Ловкость - двигательное качество, которое характеризуется умением управлять силовыми, временными и пространственными параметрами движений. Способность к точности ориентации в пространстве заметно усиливается в возрасте 5-6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет, а в возрасте 10-12 лет – стабилизируется. Гибкостьхарактеризуется степенью подвижности в суставах. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчишек с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. Наибольшая гибкость в суставах наблюдается у детей 10-14 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем школьном возрасте. Свои занятия я провожу таким образом, чтобы решить поставленные задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Развитие координационных способностей: точность, равновесие, ритм, быстрота, гибкость.
3. Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (воображение, память, мышление и др.) в ходе двигательной активности.

**Организация места для занятий по степ – аэробике в школе.**

Занятия по степ - аэробике я провожу в хореографическом зале своей школы. В хореографическом зале светло и уютно, помещение легко проветривается, в зале установлен музыкальный центр. Для организации занятий приобрели 10 степ – платформ (высота - 12 см., ширина - 40 см., длина - 60 см., материал – дерево), гантели 0.5 кг., гимнастические палочки и качественные прорезиненные коврики для силовых упражнений. На своих занятиях я нередко использую ноутбук для демонстрации видео-уроков и музыкальных сопровождений. Всё оборудование было приобретено специально для внеурочных занятий в рамках ФГОС.

 В зале занимается одновременно 10 детей, в возрасте от 9 до13 лет. В самом начале занятия мы всегда повторяем несколько простых, но важных правил:

* Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины.
* Ступню ставить на платформу полностью.
* Спину всегда держать прямо.
* Не делать резких движений.
* Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше минуты.
* За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

И еще одно важное правило - правило гигиены: учащиеся на занятия приходят в облегченной форме одежды: шорты или капри, футболка, а спортивная обувь – кроссовки.

**Продолжительность занятия - 45 минут.**

Занятие делится на три части:

1. Вводная;
2. Основная;
3. Заключительная.

***Вводная часть (разминка).***В начале занятия проводится разминка. Назначение разминки -подготовка мышц к силовой нагрузке за счет повышения температуры тела. Под ритмичную музыку выполняются общеразвивающие упражнения (простые шаги, приставные шаги, шаги с захлестом и т.д.)

***Основная часть.*** Разучивание движений со «степами», танцевальные движения с поворотами, прыжки. Происходит постепенное убыстрение темпа, добавление к движениям ног хлопков руками, быстрая смена направлений. Происходит закрепление пройденного материала, соединение танцевальных движений в рисунок.Обращаю особое внимание на технику безопасности и осанку занимающихся детей.

***Заключительная часть.***На заключительной стадии урока выполняются упражнения на растяжку, которые способствуют повышению гибкости и эластичности мышц. Выполняются упражнения на восстановление дыхания и пульса.

 **Комплекс базовых упражнений:**

1. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
2. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
3. Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
4. Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

 На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи. Насчитывается более 200 способов подъема и спуска на степ - платформу. Методика обучения физической культуре в школе включает раздел музыкально-ритмическое воспитание. Предметом воспитания являются музыка и движения. Программу по музыкально-ритмическому воспитанию в школе педагоги имеют право составлять самостоятельно, но, не отклоняться от основной программы по физическому воспитанию. От умения преподавателя проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, прививать внимание школьников к выразительным, точным и красивым движениям зависит достижение цели по физическому совершенствованию подрастающего поколения. Степ-аэробика - это тот вид спорта, в котором есть место выдумке и творчеству. Работая в этом направлении, я использую и уже готовые танцевальные композиции и композиции собственного сочинения. Стараюсь привить в детях любовь к движениям и музыке. Использую как незнакомые, так и знакомые мелодии, потому, что на подсознательном уровне ребёнок невольно следует музыкальному ритму.

**Список используемой литературы:**

Ермолаев Ю.А. «Возрастная физиология», Учебное пособие для студентов, М. Спорт Академия пресс, 2001г. - 444 стр.

Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека. Общая, Спортивная Возрастная». Учебник для ИФК, М. Терра - спорт, 2001
г.-386-396 стр.

Александрова Л.А. «Физиологические основы физического воспитания и спорта». Чебоксары, 2000 г. - 25-30 стр.

Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. «Теория и методика физического воспитания и спорта». М. 2001 г. - 190-193 стр.

Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры». М. 1998 г.

По материалам книги Торцевой Г. «Аэробика, Фитнесс, Шейпинг».

Роттерс Т.Т. «Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика», М., 1989 г.