Автореферат по теме:

«Организация и методика проведения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности на основе фитнес - технологий».

Фитнес - технологии в образовании - это современные комплексные физкультурно-оздоровительные мероприятия и система физических упражнений (ритмика, хореография, танцевальная аэробика, фитбол - аэробика, стретчинг, степ-аэробика и др.), направленные на физическое совершенствование, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры учащихся.

В последнее время наблюдается повышенный интерес к фитнес - технологиям, которые применяются в общеобразовательных учреждениях в различных организационных формах внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление).

Эффективность применения фитнес-технологий заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Условием сохранения высокой работоспособности учащихся во время занятий фитнесом является правильно организованная и продуманная методика обучения.

К методике проведения занятий по фитнесу можно отнести: организацию занимающихся, способы составления комплексов упражнений и методику обучения. Под организацией понимается построение, перестроение и передвижение школьников во время занятий, способы выполнения упражнений, подготовка помощников педагога.

В зависимости от задач, условий проведения занятий, возраста детей, возможно применение различных способов построения, перестроения и передвижения.

Савельева С.Н. выделяет три основных метода организации учащихся при выполнении упражнений: фронтальной, групповой и индивидуальной.

При фронтальном методе руководство деятельностью школьников возлагается на учителя. Он предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполняться различными способами, но всеми одновременно, в одном построении, в едином ритме. Здесь можно рассмотреть раздельный или обычный способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного. Попеременное выполнение упражнений используется в том случае, когда необходима помощь, поддержка или сопротивление партнера. Посменное применяется при выполнении одновременно двух видов упражнений. Поточный способ характеризуется непрерывным выполнением упражнений без остановок для показа и объяснения очередного. Однако для этого обучаемые должны в полной мере овладеть определенным комплексом упражнений или иметь необходимый двигательный запас. В этой связи поточному способу должен предшествовать раздельный или обычный способ, где имеет место показ и объяснение.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, где получают индивидуальное задание. При индивидуальном методе организации школьников каждый получает свое задание и выполняет его самостоятельно. Примером могут стать домашние задания по выполнению утренней гигиенической гимнастики или специальных комплексов упражнений различной направленности под музыку, самостоятельные задания в виде импровизированных упражнений. Такие задания развивают творческую активность детей и подростков, выявляют их двигательные возможности.

Хорошая организация детей во время занятий фитнесом создает благоприятные условия для решения образовательно-воспитательных задач, формирует сознательное и активное отношение школьников к ним, улучшает их самочувствие, приносит радость и удовлетворение.

Ппри подборе упражнений для любого вида занятий, где используются фитнес-технологии, необходимо учитывать возрастные особенности, состояние здоровья и физическую подготовленность школьников. Для детей младшего школьного возраста (3-4 классы) подбираются простые эмоциональные упражнения. Для согласования движений с музыкой можно использовать хлопки, притопы на разные доли такта, а для обучения ходьбы под музыку – строевые упражнения с акцентированным ударом левой ноги под сильную долю такта. При освоении общеразвивающих упражнений в большей степени используются основные движения руками и ногами. При выполнении поворотов и наклонов руки лучше держать в исходном положении – на поясе, к плечам, за голову, что дает возможность большего зрительного контроля за основными движениями. В этой возрастной группе силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног. Например, прогиб назад, лежа на животе, руки к плечам. Для младших школьников наиболее эмоциональными являются танцевальные движения, бег с различным движением рук, доступные прыжки, основные акробатические элементы.

При составлении упражнений для школьников средней возрастной группы (5-7 классы) необходимо учитывать тот основной багаж движений, который они имеют. В основном, здесь применяются всевозможные движения руками, ногами, туловищем, головой и их сочетания. Беговые и прыжковые упражнения в этой возрастной группе более насыщены разнообразными движениями. Элементы акробатики могут быть представлены в отдельный комплекс упражнений. Комплексы упражнений лучше составлять с учетом двигательных возможностей обучающихся и с элементами современных танцевальных направлений (аэробики, ритмической гимнастики и т.д). Основные гимнастические упражнения сочетаются с такими добавочными движениями головой, руками, ногами и туловищем, которые украшают движения. Прыжковые и беговые упражнения тоже выполняются в танцевальной форме.

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

Целостный процесс обучения упражнениям можно условно разделить на три этапа: начальный, углубленный и этап закрепления и совершенствования упражнения.

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 с использованием терминологии и демонстрация упражнения. Название упражнения создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном отображении. В фитнесе показ упражнений является наиболее существенным звеном в процессе обучения, особенно для младших школьников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и технику его выполнения.

Первые попытки воспроизведения упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении на основе его названия, показа и объяснения не было больших разногласий. По первым попыткам выполнения упражнения можно судить, как обучаемый понял свою задачу, в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых удачных попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнении танцевальной направленности) нужно выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применить расчлененный метод. Например, изучить сначала движения только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее освоение упражнения. Если упражнение разделить на составные части нельзя, применяется целостный метод обучения. В фитнесе его можно использовать, выполняя упражнения в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов. Следует подбирать подводящие упражнения или применять подготовительные упражнения, создавая основу для воспроизведения изучаемого упражнения.

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

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений упражнения в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания упражнения существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся информацией о качестве его выполнений. К таким приемам в фитнесе можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров, например хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит от активности обучаемых. Повышению активности занимающихся фитнесом будет способствовать изменению условий выполнения упражнений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью можно применить соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется целенаправленным формирующим воздействием на умения и навыки. Повторение упражнения может быть простое и вариативное. Простое повторение закрепляет основной вариант двигательного навыка. Вариативное выполнение придает двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. На этом этапе обучения необходимо совершенствовать качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль деятельности. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным, если ученик начинает свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

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