

**Конкурс педагогических достижений  
по физической культуре и спорту  
в образовательных учреждениях  
Санкт-Петербурга в 2019 году**

*Автореферат*

**«Современные педагогические подходы к преподаванию аэробики  
как средство физического воспитания и мотивации школьников»**

Пьянков Илья Сергеевич, учитель физической культуры  
ГБОУ школа № 579 Приморского района

Санкт-Петербург

2019 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ .....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Аэробика в школе .....	5
2. Введение модернизированной аэробики в систему физического воспитания ГБОУ школа № 579 .....	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

## ВВЕДЕНИЕ

Заинтересовать учеников своими уроками – задача каждого педагога в школе. Использование «стандартных» уроков физкультуры, простых комплексов разминки, зачастую приводит к снижению интереса занимающихся. Следовательно, уменьшается работоспособность, и как следствие – физическая подготовленность. Современная молодежь требовательна, мобильна, «продвинута».

Как увлечь и заинтересовать уроками физической культуры? Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе уроков аэробики. Однако речь идет не о классической аэробике, программы которой были разработаны еще в 1986 году, а о современной модификации аэробики, педагогические приемы которой были разработаны и апробированы в нашем образовательном учреждении – ГБОУ школе № 579. В нашей работе мы опирались на исследования профессора В.А. Ясвина (7). Измерение эффективности образовательной среды участников образовательного процесса до внедрения аэробики по модернизированной программе и после, производилось по методике В.А. Ясвина по 10 параметрам: модальность, широта, интенсивность, осознаваемость, устойчивость, обобщенность, эмоциональность, доминантность, когерентность, социальная активность, мобильность.

*Широта* образовательной среды служит ее структурно-содержательной характеристикой, показывающей какие субъекты, объекты, процессы и явления включены в нее.

*Интенсивность* образовательной среды – ее структурно-динамическая характеристика, показывающая степень насыщенности образовательной среды условиями, влияниями и возможностями, а также концентрированность их проявления.

Степень *осознаваемости* образовательной среды – показатель сознательной включенности в нее всех субъектов образовательного процесса.

*Устойчивость* образовательной среды характеризует ее стабильность во времени. Если другие параметры дают синхроническое описание

образовательной среды, то параметр устойчивости позволяет осуществить ее диахроническое описание.

*Обобщенность* образовательной среды характеризует степень координации деятельности всех ее субъектов.

*Эмоциональность* образовательной среды иллюстрирует соотношение в ней эмоционального и рационального компонентов.

*Доминантность* образовательной среды характеризует значимость данной локальной среды в системе ценностей субъектов образовательного процесса. Доминантность показывает иерархическое положение школьной среды по отношению к другим источникам влияния на личность.

*Когерентность (согласованность)* образовательной среды показывает степень согласованности влияния на личность данной локальной среды с влияниями других факторов среды обитания этой личности.

*Социальная активность* образовательной среды – показатель ее социально ориентированного созидательного потенциала и экспансии данной образовательной среды в среду обитания.

*Мобильность* образовательной среды характеризует ее способности к органичным эволюционным изменениям, в контексте взаимоотношений со средой обитания.

Сегодня наиболее актуальными вопросами предмета «Физическая культура» являются:

- 1 – привлечение молодежи в регулярным занятиям физическими упражнениями;
- 2 – повышение физической подготовленности школьников;
- 3 – создание положительной, «притягивающей» атмосферы на уроке физкультуры, благоприятной с психологической точки зрения, для каждого школьника.

Наша задача как преподавателей заключается в том, чтобы помочь учащимся найти мотивацию к занятиям, объяснить необходимость психологической работы над собой, анализа отношений к своим действиям. Обычный ученик в отличие от

спортсмена, плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А это – здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Занятия аэробикой популярны в молодежной и детской сфере. Они привлекают эмоциональностью, позволяют исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. В этом виде физических упражнений есть ритм и стиль, а музыка подавляет утомление, усиливает удовольствие и создают позитивное настроение. Такие уроки важны.

## **1. Аэробика в школе**

Аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Занятия аэробикой привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности обучающихся. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

Аэробика подразделяется на три вида: оздоровительная; спортивная; прикладная. Такая классификация была принята исходя из целей, которые необходимо достичь, выполняя те или иные упражнения.

В нашей работе мы, используя аэробику, как инструмент повышения эффективности образовательной среды, выявили ее специфические принципы:

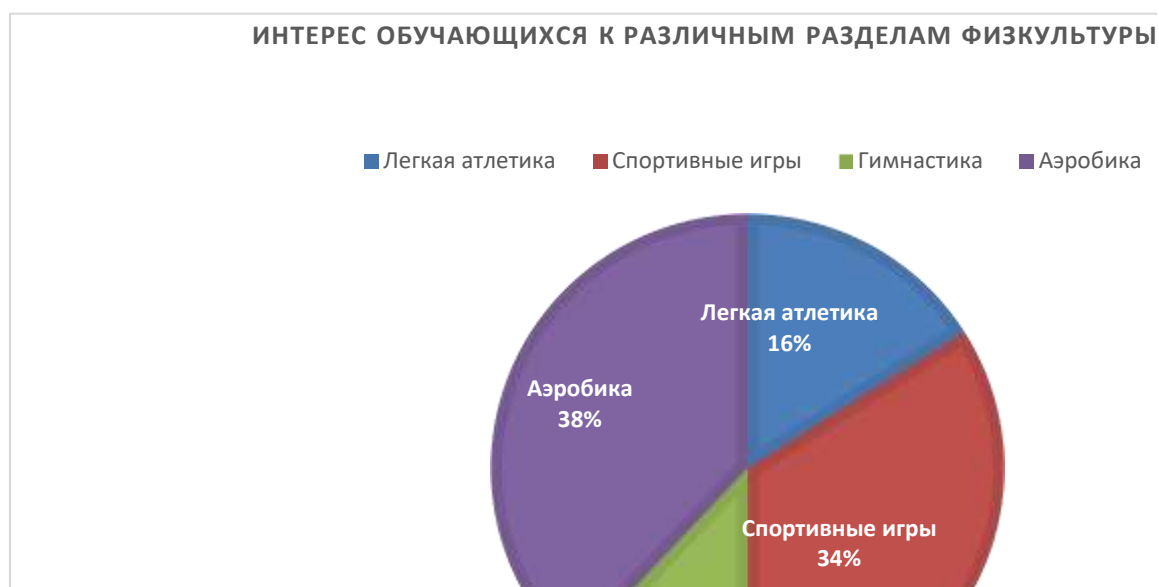
1. Соответствие педагогических воздействий. Этот принцип включает в себя применение индивидуального подхода к физическим особенностям обучающихся, как индивидуальных, так и групповых.

2. Развивающий эффект. Этот принцип требует многократного выполнения нагрузки как в рамках одного урока, так и системы занятий, а также необходимость постепенного наращивания, своевременного увеличения и усложнения заданий их увеличений и интенсивности.

3. Вариативность. Необходимость выполнения двух основных методических требований: содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться; условия решения двигательных задач обязаны стимулировать обучающихся на достижение максимального результата.

## 2. Введение модернизированной аэробики в систему физического воспитания ГБОУ школа № 579

Находясь в поиске наиболее интересных и развивающих форм уроков для детей, а также с целью повышения их мотивации к обучению, в нашей школе были проведены ряд исследований. Эксперимент проходил в два этапа. Цель первого этапа исследования – выявление интереса обучающихся к различным разделам физкультуры. В нашем анкетировании участвовало 100 детей средней и старшей школы. Результаты представлены в диаграмме № 1.



Исследование показало, что наиболее привлекательным направлением для обучающихся школы № 579 являются занятия по аэробике (38%). Следовательно, применение этих уроков будет иметь наибольшую популярность среди обучающихся. Такие уроки стоит проводить чаще, данное направление необходимо популяризировать в школе в других формах физического воспитания.

Второй этап исследования заключался в выявлении влияния занятий аэробикой на результативность обучающихся с помощью тестов физической подготовки. Контрольной группой являлась группа общей физической подготовки. Для сравнения выбрали тестирование по прыжкам в длину, бег на выносливость, гибкость, челночный бег. Дети занимались в группах учебный год. Занятия проходили один раз в неделю. Измерения в сентябре - начальные, в мае – конечные. Затем выявляли динамику изменения результатов в группах по каждому тестированию. Результаты прироста показателей представлены в диаграммах:



Среднее значение результатов прыжка в длину с места в группе аэробики имеют больший прирост, чем в группе ОФП. Это обусловлено наличием в базовых шагах аэробики движений скоростно-силовой направленности. Прыжки – это одна из частей стандартного комплекса аэробики, базовые упражнения аэробики содержат махи, выпады и различные элементы отталкивания, способствующие развитию прыгучести.



Среднее значение показателей гибкости в группе аэробики имеют больший прирост, чем в группе ОФП. Такие показатели возникают, так как в занятия по аэробике входят упражнения на растягивание, позволяющие улучшить эластичность мышц, подвижность суставов. Известно, что упражнения аэробики имеют большую амплитуду движений, что также положительно влияет на увеличение гибкости.



Более высокий прирост показателей ловкости, по сравнению с группой ОФП, объясняется комплексным воздействием танцевальных упражнений на качество – координацию. При выполнении упражнений с музыкой происходит оценивание и контроль динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивого равновесия и чувство ритма; произвольное расслабление мышц; отрабатывается слаженность.

Нестандартные исходные положения, зеркальное исполнение движений, ориентация на мелодию, движения спиной, постепенное усложнение связок, разнообразие движений и ускорение темпа, одновременные и поочередные движения рук и ног – существенные условия для развития координации.





Значительный прирост показателей выносливости у группы аэробики объясняется режимом и условиями, характерными для развития этого качества. Это наличие аэробных упражнений, относящиеся к видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Все эти факторы положительно воздействуют на выносливость занимающихся.

Исходя из полученных данных, мы наблюдаем положительную динамику изменения результатов физического тестирования для занимающихся аэробикой по сравнению с группой ОФП. Следовательно, такое направление целесообразнее использовать во всех формах физического воспитания в школе. Оно даёт наиболее качественную подготовку занимающихся к сдаче нормативов в школе, нормативов комплекса ГТО, наиболее комплексно воздействует на организм занимающихся.

Наибольшая часть обучающихся нашей школы предпочитают уроки аэробики. Они не стандартны, привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности обучающихся; носят творческий характер. Известно, что занятия с музыкальным сопровождением помогают снять усталость, воодушевить, обеспечить душевный

подъем. Ритмичное музыкальное сопровождение делает урок аэробики привлекательным и эмоциональным.

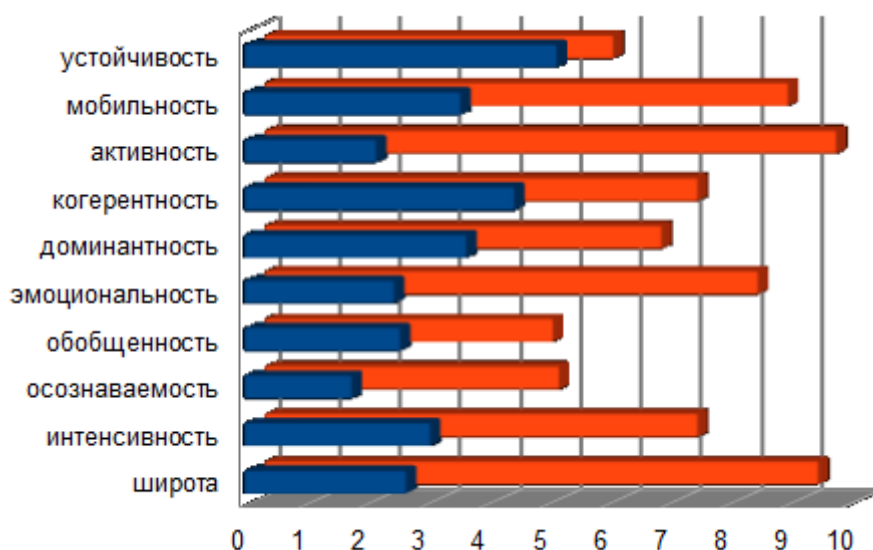
Так же аэробика, при минимальной нагрузке на позвоночник, способствует укреплению мышечного корсета, улучшает осанку, развивает чувство равновесия. Такая деятельность позволяет способствовать коррекции телосложения.

Все выше перечисленное создает благоприятный психологический фон для посещаемости занятий аэробики, подвигает детей к регулярности посещения занятий. Дети с удовольствием приходят на занятия в спортивный зал, увлеченно спешат в школу. Аэробика – прекрасное средство мотивации обучающихся.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенных исследований и анализа литературы можно сделать следующие выводы:

1. Наблюдается значительный рост (в среднем на 4,83) показателей параметров образовательной среды, что говорит о высокой эффективности применения аэробики в ГБОУ школе № 579.



2. Положительное воздействие на физические качества занимающихся аэробикой более значительно, чем у занимающихся общей физической подготовкой.
3. Модернизированная аэробика может использоваться как инструмент повышения эффективности и пластичности образовательной среды в школе.

В стандартной общеобразовательной программе по физическому воспитанию занятия аэробики включены в раздел «Гимнастика». Изучению этой темы отведено 2-3 урока в году. Это составляет около 3% всей программы. Для развития мотивов учебной деятельности обучающихся и повышения физической подготовленности перед нами встал вопрос о расширении объема занятий с музыкальным сопровождением в системе физического воспитания школы. На методическом объединении учителей физической культуры рассмотрены ряд предложений:

1 – открыть группы ОДОД по фитнес-технологиям для среднего и старшего возраста;

2 – организовать занятия внеурочной деятельности по ритмике;

3 – подготовить и внедрить программу по аэробике на один час в неделю (заменить третий час физкультуры).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика. – М.: Феникс, 2014. – 176 с.
2. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 304 с.
3. Тарасов С.В. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса: понятие и содержание // Научно-методическое обеспечение образовательного процесса. СПб., 2018.
4. Шестакова М.П. Спортивная аэробика в школе. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 157 с.
5. Шипилина И.А. Аэробика. – М.: Феникс, 2014. – 224 с.
6. Ясвин В.А. Модели экспертизы образовательной среды. – М., 2015.
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».  
URL: <https://dogm.mos.ru/projects/our-new-school/>