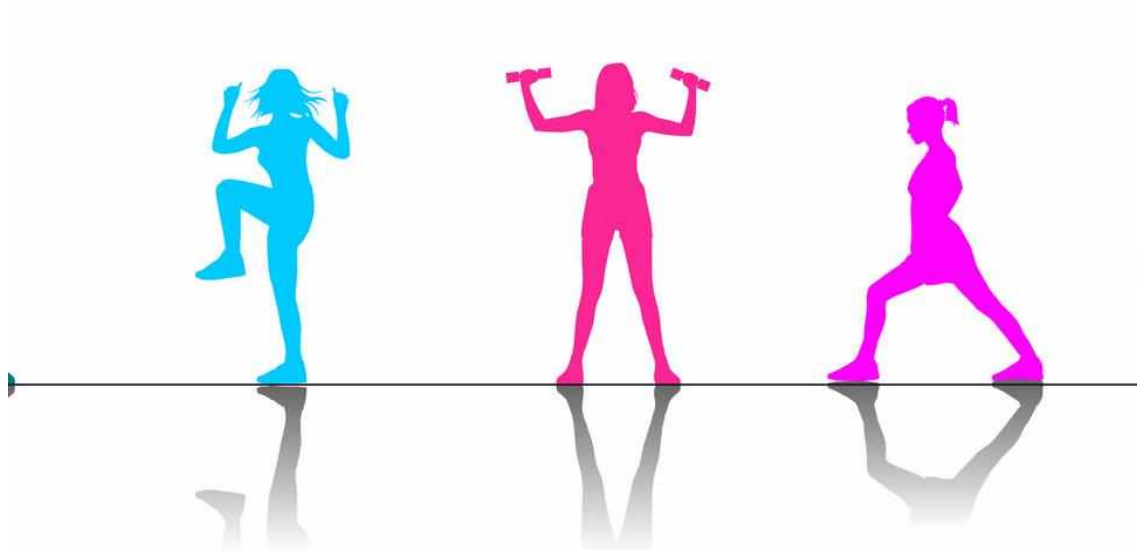


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И. СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Методическая разработка

«Использование элементов степ-аэробики для развития чувства ритма и укрепления мышц на занятиях по хореографии в объединении «Очарование»



*Составитель:
Рубан В.В., педагог дополнительного образования*

г. Новороссийск, 2022 г.

Аннотация

Данная разработка раскрывает возможность использования вариативности в работе педагога с применением дифференцированной технологии, а именно, привнесение в учебные занятия по хореографии элементов степ-аэробики. В работе освещены понятия дифференцированной методики, применяемой в образовательной деятельности педагогом, руководителем хореографического детского коллектива «Очарование» МБУ ДО «Дворца творчества детей и молодежи им. Н.И. Сипягина» города Новороссийска.

Данная методическая разработка может быть использована в практической деятельности педагогов-хореографов работающих с детьми образовательных учреждений и самодеятельных танцевальных коллективов.

Введение

Что такое хореография по своей сути? Для детей это игра, в процессе которой они учатся двигаться под музыку и овладевать основами танца. Подобная деятельность помогает развиваться физически и психологически. Хореография в дословном переводе означает «запись танца». Это понятие появилось, когда люди стали заниматься стенографированием танцев - быстро записывать движения условными знаками. Позже смысл термина изменился, и хореография стала означать «искусство танцев». Теперь к хореографии относят все, что имеет отношение к танцу - например, такие разновидности как балетные, современные и народные танцы.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей и подростков, одним из которых является степ-аэробика. Занятие по хореографии зиждется на основе классического танца, в моем объединении дети разучивают элементы разных танцевальных направлений. Но не так давно я привнесла в нашу практическую деятельность новый стиль работы через знакомство учащихся с степ-аэробикой. Это получилось довольно интересно и познавательно, прекрасная возможность для детей любого возраста научиться ритмично двигаться. Но, соблюдая дифференциацию по сложности выполнения, с учетом возраста обучающихся и психо-физических возможностей.

Степ-аэробика - это разновидность аэробики в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, степ-платформы, высота которой регулируется.

Степ-аэробика возникла в 1989 году благодаря Джин Миллер, которая по совету врача - ортопеда занялась укреплением мышц ног, ступая на ящик

из-под молочных бутылок. В результате чего, разработала первый комплекс упражнений.

Со временем степ эволюционировал, каждый инструктор привносил что-то своё, единых стандартов здесь нет. Используются шаги, но многие дополняют их фирменными движениями рук, танцевальными па, прыжками. Каждый инструктор делает уникальный продукт.

Какие мышцы укрепляют тренировки на стенах? Основная нагрузка приходится на ноги: ягодичные мышцы, задняя поверхность бедра, приводящие мышцы бедра. Аэробная нагрузка укрепляет сердечную мышцу и мышцы ответственные за дыхание. При этом улучшается циркуляция крови и снижается кровяное давление. Особенностью аэробных тренировок является учащённое дыхание и повышение пульса.

Градации тренировок:

1. **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**-простые шаги без комбинаций, безударный стэп (одна нога контакт с полом).

2. **СТЕП 1**-простые связки шагов, минимальное количество прыжков.

3. **СТЕП 2**-высокоинтенсивный урок с прыжками и большим количеством хореографии, ударный степ-(обе ноги находятся в воздухе в прыжках).

4. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ**-исключительно хореография.

5. **ГИБРИДНЫЙ** - силовая часть на определённую группу мышц. Направлена на развитие силовой выносливости, мощности и максимальный расход калорий.

6. **ИНТЕРВАЛЬНЫЙ**-чередование силовых и аэробных нагрузок. За час сжигается 300-600 ккал.

Противопоказания к занятиям на степ-платформе:

Как и при любых физических нагрузках это варикозное расширение вен, хронические болезни в стадии обострения.

Практика 1. Использование дифференцированных технологий в образовательном процессе. Метод обучения выполняет важные функции в процессе обучения: с его помощью осуществляется передача учащимся содержания изучаемых предметов, управление познавательной деятельностью, формирование необходимых личностных качеств. В процессе дифференцированного подхода мною изучаются, анализируются и классифицируются различные качества личности и их проявления у детей. На этой основе я определяю стратегию своего взаимодействия с группой, формы включения учащихся в общую деятельность и отношения.

В организации педагогического процесса с хореографическим коллективом я, как педагог, использую разнообразные форматы занятий и способы развития навыков обучения танцам. Считаю важным создание условий для формирования основ здорового образа жизни и активного отдыха, для овладения разносторонними физическими навыками и качествами на занятии с использованием элементов степ-аэробики. Эти упражнения помогают правильному формированию и укреплению осанки, всех групп мышц и суставно-связочного аппарата, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координационные способности детей, способствуют воспитанию морально-волевых и нравственных качеств личности ребёнка.

В своей педагогической и творческой практике, при постановке танцев, я включаю в работу танцевальные элементы на основе базовых шагов степ-аэробики, что придает особую энергетику и яркость на сцене при исполнении танца. Процесс овладения основами степ-аэробики, облегчает процесс по развитию чувства ритма у детей, а также помогает осваивать базовые элементы общей хореографии, и вызывает активный интерес к занятиям. Учитывая, что основным видом деятельности ребенка является игра, я разработала несколько игр с использованием степ-платформы. Игровые приемы достаточно разнообразны и нравятся детям. Через игровой метод выполняются две основные функции: совершенствование и закрепление приобретенных знаний и умений, вторая - освоение новых умений и навыков.

Практика 2. Практическое применение дифференцированных технологий. Степ - это групповое занятие с использованием специальных устойчивых платформ. Сначала выполняется аэробная разминка, затем лёгкая предварительная растяжка мышц ног и спины, далее группа учит шаги, их связки, используя платформы. В конце занятия протанцовывается связка шагов несколько раз, выполняются упражнения на пресс, растягиваются. Занятие придумано на основе базовых шагов аэробики - мамбо, степ-тач, грейп-вайн, кик. Добавлены «степы» - то есть зашагивания на платформу. Нагрузка регулируется путём изменения высоты платформы и скорости выполнения связки. Предлагаю вниманию комплекс упражнений для занятий по степ-аэробике базового уровня.

ОСНОВНЫЕ ШАГИ БЕЗ СМЕНЫ ЛИДИРУЮЩЕЙ НОГИ:

1. Basic step-(базовый шаг). Это обычное зашагивание на платформу, выполняется с одной ноги. Вторая нога приставляется. Сходить на пол нужно с той ноги, которая начала упражнение. Затем идёт повтор с другой ноги.

2. Turn step. Это тот же самый basic step только спускаемся мы со степ платформы не назад, а вбок.

3. V-step. Это шаг ногой в угол платформы, а затем зашагивание второй в другой угол степа. Обратное движение с ноги- которая начинала упражнение.

4. Straddie-(Стредл). Исходное положение-стоя на степе. С него выполняются поочерёдные шаги на пол. Когда платформа оказалась между ног, ведущая нога возвращается в исходное положение, а затем и вторая.

ШАГИ СО СМЕНОЙ ЛИДИРУЮЩЕЙ НОГИ:

1. Knee up-(ни ап), колено. Попеременный шаг на угол степа, нужно выполнять со сгибанием колена и подъёмом его вверх в любой возможной амплитуде.

2. Степ тэп. Это касание платформы, оно выполняется носочком не опорной ноги, поочерёдно. Движение служит для отдыха и снижения пульса.

3. Step curl (захлёт). Шаг правой ногой на степ, захлёт левой ногой спереди, возврат левой ноги на пол, затем правой.

4. Over the top. Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

5. L-step. Шаг п.н. на платформу, л.н. поднимаем вверх, согнутую в колене. л.н. ставим на пол, сбоку от платформы, переносим на неё вес тела, п.н. поднимаем согнутую в колене, п.н. опускаем на степ-переносим на неё вес тела, л.н. поднимаем вверх, согнутую в колене, л.н. ставим на пол в исходное положение, опускаем рядом п.н.

С помощью подвижных игр учащиеся овладевают новыми, более сложными движениями. Многократное повторение этих движений развивает внимание, волю, координацию, ловкость. Стоит отметить, что процесс игры повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду. Вот некоторые игры, которые я использую на занятиях по хореографии в своей педагогической деятельности.

ИГРЫ:

1. **«Фигуры».** Развивает пространственное мышление, способствует развитию навыков коллективного творчества. Педагог даёт задание выстроить фигуры на полу при помощи степ-платформ. Это могут быть: круг, линия, линии, диагональ, колонны, звёздочки, снежинка, цветы, домик, дерево, солнышко, человечек и т.д.

2. **«Отряд».** Развивает внимательность, умение двигаться в коллективе. В центре площадки выбирается «барабанщик» перед ним стэп. Отряд строится друг за другом и двигается вокруг барабанщика, который

стучит по стэпу в разных темпах, и дети двигаются в том же темпе, который задаёт «барабанщик», как только барабанщик остановится, дети бегут к стэпу, кто первый сядет на стэп, тот становится барабанщиком.

3. **«Билет на балет».** Творческий конкурс, со множеством вариантов игры, позволяет педагогу выявить скрытые способности и актёрские резервы в коллективе. Несколько степов соединяются вместе в помост-театральную сцену. Вариант 1, самый простой, дети поочередно выступают на сцене кто как хочет, зрители сидят в «театральных креслах» - на стечах напротив «сцены». Вариант 2: педагог даёт задание на несколько человек разыграть сценку, например «куклы в магазине», «бабочка и цветок», «мишка и пчёлы» и т.д. Атмосфера, приближенная к настоящей театральной, с энтузиазмом принимается детьми, что находит отклик у зрителей, дети в «креслах» громко хлопают артистам.

Заключение.

Перечисленные выше шаги в степ-аэробике считаются базовыми, на их основе разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги в степ-аэробике можно модифицировать выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками. С детьми более старшего возраста, я использую эти возможности степ-аэробики в тренировочном процессе и в постановочной работе. Хореограф-педагог должен быть думающим человеком, открытым всему новому, интересному, тогда занятия будут интересны для детей. Новые формы работы с использованием инновационных методик обогащают любой формат занятий, а богатый опыт, накопленный тренерами по степ хореографии очень востребован на занятиях с детьми и подростками в данном направлении.

Дифференцированные технологии в моём случае представляют собой методики, направленные на работу с детьми учитывая различные возрастные группы, что привносит в образовательный процесс новизну и креатив. Это занимает важное место в учебно-воспитательном процессе, так как не только способствует формированию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, но и выполняет ряд других функций:

- комплекс по степ-аэробике помогает учащимся выработать танцевальные умения и навыки;
- стимулирует умственную и физическую деятельность обучающихся;
- развивает внимание и интерес к предмету что является одним из приёмов преодоления пассивности детей.

Используемая литература:

1. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г.О. Краснова.- Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004.-115 с.
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
3. Лисицкая, Т.С. Ритм. Пластика / Т.С. Лисицкая.-М.: Просвещение-Владос, 1999-115 с.
4. Платонова Ж. Фитнес - аэробика. ж.// Обруч. №6.-С.33.2005г.
5. Яных, Е.А. Степ-аэробика / Е.А, Яных, В.А. Захаркина.- М.: АСТ, 2006.- 78 с.