

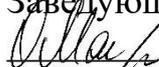
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах

29.11.2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок

29.11.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ ФИТНЕСА

для специальностей:

1 03 02 01 Физическая культура

6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

Составители: Н.А. Тишутин, М.А. Карелин

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 30.12.2024, протокол № 2

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.656.6я73
О-75

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Составители: преподаватель-стажер кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Н.А. Тишутин**; старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГМУ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

О-75 **Основы фитнеса для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост.: Н.А. Тишутин, М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 51 с.**
ISBN 978-985-30-0213-3.

Изложенный в настоящем издании материал предназначен для студентов факультета физической культуры и спорта и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Основы фитнеса». В УМК также представлены разделы: теоретический и практический, контроля знаний, вспомогательный. Рекомендуется для практического использования преподавателями, магистрантами, студентами, а также тренерами и учителями физической культуры и здоровья.

УДК 796.035(075.8)
ББК 75.656.6я73

ISBN 978-985-30-0213-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
История возникновения и развития фитнеса	6
Теоретико-методические аспекты проведения занятий аэробикой	16
Влияние занятий различными видами фитнеса на организм человека	28
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	37
Оздоровительная аэробика. Методика проведения занятий	37
Функциональная тренировка и пилатес. Методика проведения занятий	40
Степ-аэробика. Методика проведения занятий	41
Фитбол-аэробика. Методика проведения занятий	44
Аквааэробика. Методика проведения занятий	44
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	47
Перечень вопросов к зачету	47
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс «Основы фитнеса» создан для специальностей: 1 03 02 01 Физическая культура, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры и будет способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма.

Цель изучения учебной дисциплины – формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по фитнес-аэробике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- ознакомить с современными видами оздоровительной физической культуры;
- сформировать представление об особенностях проведения занятий силовой, аэробной и комплексной (функциональной) направленности;
- сформировать комплекс профессиональных компетенций для проведения занятий по классической и оздоровительной аэробике, степ-аэробике, функциональной тренировки, пилатесу, бодибилдингу, фитбол-аэробике, аквааэробике.
- формирование у студентов специальных знаний в области фитнес-аэробики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Учебная дисциплина «Основы фитнеса» направлена на качественную подготовку будущего специалиста в области физической культуры и спорта. Для решения всех задач обучения необходимо знать анатомию, физиологические особенности любого возраста, биомеханику упражнений, владение педагогическими и психологическими принципами обучения, особенностями проведения различных направлений фитнеса.

Преподавание учебной дисциплины «Основы фитнеса» опирается на знания, полученные студентами на учебных дисциплинах «Анатомия», «Физиология», «Биомеханика», «Теория и методика физической культуры», «Гимнастика и методика преподавания».

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование следующих компетенций:

СК владеть техникой выполнения и методикой обучения видам современного фитнеса.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом;
- классификацию фитнес-программ;
- факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ;
- основные принципы планирования, организацию и методику проведения занятий оздоровительной аэробикой, степ-аэробикой, силовой тренировкой, функциональной тренировкой, интервальной тренировкой, фитнес-йогой, пилатесом, стретчингом, миофасциальным релизом;
- правила безопасного проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах оздоровительной аэробики, степ-аэробики, силовой тренировки, функциональной тренировки, интервальной тренировки, фитнес-йоги, пилатеса, стретчинга, миофасциального релиза;

уметь:

– планировать учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах оздоровительной аэробики, степ-аэробики, силовой тренировки, функциональной тренировки, интервальной тренировки, фитнес-йоги, пилатеса, стретчинга, миофасциального релиза;

– организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс в физкультурно-оздоровительных группах оздоровительной аэробики, степ-аэробики, силовой тренировки, функциональной тренировки, и/интервальной тренировки, фитнес-йоги, пилатеса, стретчинга, миофасциального релиза;

иметь навык:

– проведения занятий различными современными видами оздоровительной физической культуры с целью оптимизации показателей физического состояния занимающихся.

Дисциплина «Основы фитнеса» является компонентом учреждения образования и входит в «Спортивно-педагогический модуль-2».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА

1. История возникновения и развития фитнеса и имеющиеся понятийные противоречия.
2. Современные виды фитнеса.

1. История возникновения и развития фитнеса и имеющиеся понятийные противоречия

Фитнес – яркий пример того, что все новое – это хорошо забытое старое. Людям испокон веков было приятно смотреть на красивое человеческое тело: проблема, как сформировать и сохранить его стройным и здоровым, волновала всегда, даже когда еще никто не слышал о понятии «фитнес».

В V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота, и потому Платон побеждал на Олимпийских играх, Софокл и Еврипид получали награды не только за свои произведения, но и за спортивные достижения, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека, наряду с питанием и образом жизни, называл регулярную физическую нагрузку. Уже в то время атлетика стала профессией: все свое время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы один раз в четыре года стать лучшими, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия в Западном Пелопоннесе.

В те времена существовали и прообразы современных фитнес-клубов – места, где можно не только потренироваться, но и посетить баню, отдохнуть. Именно такими были древнеримские термы – огромные комплексы, совмещавшие в себе спортзалы, салоны красоты и SPA-центры. С забвением античной культуры прервалась и традиция клубов. В средневековой Европе гораздо меньше времени было принято уделять уходу за своим телом.

В ряде европейских учебных заведений были отменены занятия физической культурой, отеснено на задний план гигиеническое воспитание, преданы забвению античные принципы физического и духовного развития.

Следующим местом возрождения фитнеса стала Америка. Официально данный термин появился в США в 70-е гг., хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время Второй мировой войны: в госпиталях раненые американские солдаты, чтобы не терять время зря, занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре. Фитнес потеснил аэробику, и она стала лишь частью фитнеса. *Фитнес в широком смысле* – это совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека. В общепринятом смысле фитнес – это общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, быстрота, координация, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме. *В узком смысле фитнес* – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с

правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, физической конституции.

До середины 1960-х гг. в США термин «фитнес» не использовался, а все обозначаемое им входило в понятие «физическая культура». Однако стремительное развитие нового оздоровительного направления, появление у него самостоятельной идеологии требовали своего обозначения новым термином – «фитнес». Широкое распространение среди населения США получили виды занятий, в основу которых положены аэробные нагрузки. Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аэро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Аэробика – это оздоровительная методика, в которой физические упражнения сочетаются с дыхательными. В ходе выполнений аэробных упражнений прежде всего укрепляется сердечно-сосудистая система и запускается процесс жиросжигания. Данный вид двигательной активности направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Аэробика является базовым компонентом фитнеса. Однако, если аэробика – это главным образом групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы, то понятие фитнес имеет более широкий смысл, включающий не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное развитие. Следовательно, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма.

Наиболее доступным видом фитнеса для населения стала аэробика, разработанная американским исследовательским центром аэробных исследований К. Купера. Первая книга американского ученого, доктора Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия», вышедшая в 1968 г., имела огромный успех. Она дала толчок для развития современного фитнеса и в дальнейшем была переведена более чем на 40 языков мира. К. Купер, прозванный «отцом аэробики» и основателем современного фитнес-движения, пропагандировал концепцию профилактики заболеваний вместо их лечения. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов. Сам создатель этого направления понимал под аэробикой преимущественно бег (циклические упражнения), поэтому указанный период в развитии фитнеса в Америке спортивными обозревателями был назван «беговым».

Однако ориентация физической активности исключительно на кардио-респираторную систему в дальнейшем оказалась недостаточной. Указанное обусловило поиск других оздоровительных технологий, их модернизацию и внедрение в занятия фитнесом. Тогда же появились научные данные об активизации метаболизма и укреплении костной ткани с помощью увеличения мышечной массы посредством силовых тренировок, что способствовало росту популярности силового тренинга.

В связи с этим в программы занятий фитнесом наряду с аэробными нагрузками стали входить силовые упражнения, а позже упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов, что в дальнейшем способствовало развитию различных аэробных и силовых направлений фитнеса.

В 70-е гг. XX в. тесты физического подготовленности различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. В США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. В 1983 г. американец Марк Мэстров создал систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой была доступность во всех смыслах этого слова – от ценовой политики залов до режима их работы. Впрочем, полностью воплотить подобную систему в жизнь так и не удалось. Тем не менее работа

Мастрова положительно воздействовала на умы американцев, доказав необходимость постоянно заниматься своим телом, а фитнес наконец обрел большую популярность как среди преуспевающих бизнесменов, так и простых рабочих.

Как следствие, в 80-е годы открываются первые фитнес-центры, появляется фитнес-индустрия. В 1989 г. инструктор по аэробике американка Джин Миллер представила концепцию тренировки с использованием степ-платформы (степ-аэробика), которая произвела революцию в оздоровительных видах аэробики и стала одним из самых востребованных и популярных направлений групповых программ. В конце XX в. складываются представления о фитнесе как о системе здорового образа жизни, включающей в себя регулярные тренировки, рациональное питание, соблюдение норм гигиены, восстановительные и оздоровительные процедуры, профилактика заболеваний. Также в идеях оздоровительного фитнеса к набору физических качеств, определяющих физическое благополучие, прибавился компонент «психическое благополучие». В последующие годы появляются новые направления фитнеса, основанные на использовании различного спортивного оборудования: штанги, слайды, сайклы, разнообразные тренажеры. Постепенно фитнес стал распространяться на самую широкую разновозрастную аудиторию и охватывать многие аспекты оздоровления населения, что обусловило необходимость подготовки кадров развивающейся фитнес-индустрии. Принято выделять четыре этапа исторического развития фитнеса: «беговой», «аэробный», «период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса» и «период слияния психического и физического тренинга». По мере возникновения и развития занятия фитнесом способствовали стремлению человечества к оздоровлению и поиску оптимальных оздоровительных технологий и путей решения задач продления физической работоспособности, долголетия и приобщения к здоровому образу жизни.

К концу 80-х гг. прошлого века фитнес пожаловал и в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап. До начала исторических изменений в 80-е гг. в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура, но именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса. В советское время абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта и развития физической культуры в целом. Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы.

Однако с завершением советского периода спортивные комплексы и стадионы постепенно превращаются в рынки, а прежняя система физкультуры приходит в упадок. К началу 90-х гг. утомленные реформами и инфляцией граждане нашей страны совсем забыли о своем внешнем виде. Однако именно в это время из-за границы стали проникать различные модные веяния, одно из которых – представление о том, как важно иметь хорошую фигуру. И потому одним из атрибутов западной жизни, попавших в те годы на территорию нашего государства, стал фитнес.

В настоящее время в нашей стране бурно развивается оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт – это одна из граней общей культуры человека, здорового образа жизни. Проблема формирования культуры здоровья является сложной и важной задачей педагогической, психологической и

социологической наук. Одной из самых эффективных и привлекательных систем занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности является фитнес. Сегодня открывается множество фитнес-клубов. Специалисты разрабатывают индивидуальные программы, включающие элементы различных видов фитнеса: аэробики, борьбы, калланетики, упражнений на тренажерах – для достижения оптимальной нагрузки и наилучшего результата. В наше время посещение спортивных центров стало уже знаком хорошим тоном.

В конечном счете, рассматривая историю возникновения фитнеса, следует отметить, что в зависимости от этапов его развития менялось и смысловое значение слова «фитнес». Оно постепенно эволюционировало от «физической подготовленности» до обозначения социального явления, культурного феномена XX в. – от «физического здоровья человека, выражающегося в его пригодности к физической работе», до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты».

В современный период фитнес рассматривается в разных аспектах:

- кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических качеств;
- социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека;
- форма организации сферы отдыха;
- система физкультурного образования.

Как видим, фитнес – это довольно сложное социальное явление, которое можно рассматривать как процесс и результат улучшения физического совершенствования населения, совокупность материальных и духовных ценностей, специфический продукт предоставления населению оздоровительных услуг. Фитнес является фактором воспитания, развития и социализации молодежи. В аксиологической системе успешной социализированной личности присутствует здоровый и активный образ жизни, эффективным средством формирования которого выступает фитнес-культура.

2. Современные виды фитнеса

Основные виды фитнеса связаны с групповыми тренировками, целью которых является положительное воздействие на все компоненты *оздоровительного фитнеса*. К ним относятся *кардиореспираторная выносливость* (кадиотренировки), *мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния* (рисунок 1). К направлениям, способствующим улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сгоранию жира, относятся классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики и др.

Базовые виды. *Классическая (базовая) аэробика* стала развиваться в 80-е гг. прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха – в системе Non Stop, под музыкальное сопровождение 120–160 акцентов/мин.

Степ-аэробика появилась в 90-х гг. прошлого века. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку,

проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, то есть индивидуализировать процесс.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но русский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой русский не любит быстрой езды!» – можно сказать: «Какой русский не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов: хип-хоп и финк-аэробика, латин-аэробика, танго, сальса, афро-аэробика, джаз-аэробика, танец живота, индийские танцы и др.

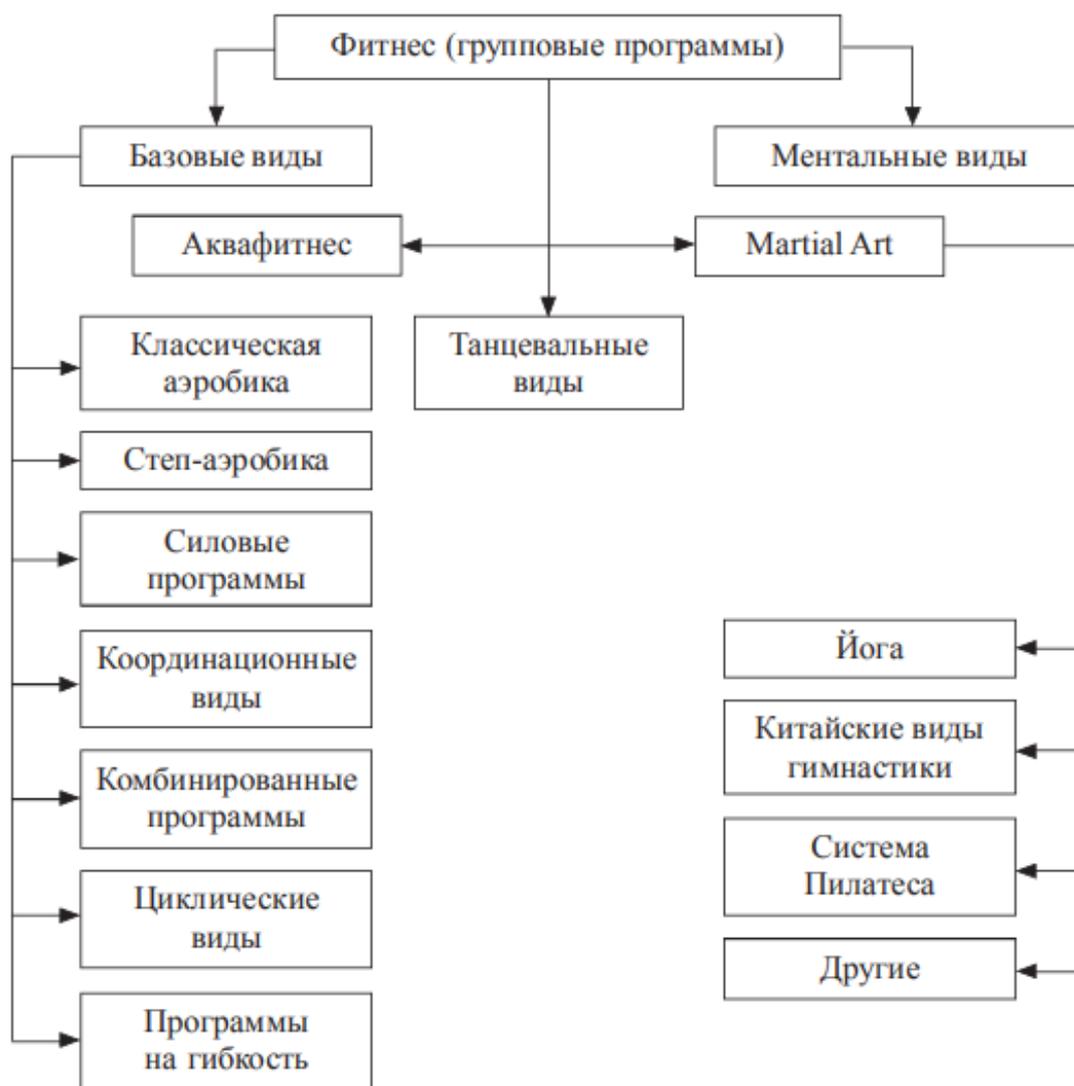


Рисунок 1 – Виды групповых фитнес-программ

Силовые виды фитнеса. Один из ведущих законов фитнеса – это соблюдение принципа гармоничного сочетания упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и развитие силы. Среди групповых программ, предлагаемых спортивно-оздоровительными клубами, до 40–50 % составляют различные упражнения для развития силы. Это уроки и упражнения и для всех мышц тела, и только для верхней части, и для мышц живота и спины. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяются различные свободные веса: гантели, бодибары

(гимнастические палки), специальная штанга (памп), набивные мячи, гири, резиновые амортизаторы.

Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений используются различного рода эспандеры, которые часто применяются в сочетании с другим фитнес-оборудованием.

Принципиально, что занятия силовыми упражнениями сохраняют специфику аэробики: проводятся практически без пауз отдыха, под музыку, с соблюдением общей структуры урока (с разминкой, основной частью, заминкой).

Циклическая аэробика. Так можно назвать целую группу аэробических программ, где в основном используются не гимнастические или танцевальные упражнения, а циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с различными гимнастическими добавками (в основном движениями рук, туловища). Они являются прекрасным средством тренировки сердца и сосудов.

Фантазии тренеров и специалистов в фитнесе неиссякаемы. Уже и велосипед стал аэробным тренажером. Американский велосипедист Джонни Джон Голдберг разработал систему тренировки, названную «спиннинг» (spinning), или «сайклинг» (cycling). Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 мин., а для подготовленных – 90 мин. непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями руками позволяют изрядно попотеть, похудеть, улучшить кондицию и повысить тонус мышц.

Особое место в семействе аэробических программ занимает интервальная аэробика. Урок состоит из нескольких блоков с чередованием упражнений аэробной направленности (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды) с определенными интервалами отдыха, которые могут быть не только пассивными, но и активными, и включать ряд силовых упражнений, а также упражнения на растягивание. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

В настоящее время в США разработаны программы, в которых используются гребные тренажеры (rowing) и беговые дорожки (treadmills). Последние, несмотря на дороговизну, стали широко внедряться крупными фитнес-клубами в России. Они позволяют хорошо дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Циклическая аэробика привлекла к занятиям аэробикой мужчин.

Программы с элементами *восточных видов единоборств (Martial Art)* – прекрасное средство оздоровительной тренировки. Что же так привлекает к этому направлению любителей фитнеса?

Во-первых, все приедается, и людям постоянно хочется чего-то новенького, свежего. А боевые и оздоровительные виды восточных единоборств не могут пожаловаться на однообразие. Во-вторых, многие люди хотят приобрести навыки самообороны, психологически почувствовать себя не только здоровым, но и умеющим постоять за себя в сложных жизненных ситуациях. Большой популярностью у молодежи пользуется аэробика с элементами бокса и кикбоксинга. Особым спросом в последнее время пользуются занятия, в основе которых лежат элементы афробразильской борьбы – капоэйра.

В самостоятельный блок также выделились координационные тренировки, способствующие развитию очень нужной каждому способности удерживать равновесие. Особой популярностью эти программы пользуются у детей и людей старше 40–50 лет. Фитнес-индустрия производит различное оборудование для координационных тренировок: специальные резиновые полусферы (BOSU), подвижные платформы (CORE), мягкие поролоновые валики, аэропесты, резиновые модули и др.

Различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре, а теперь они пришли и в фитнес. В аэробике особенно популярны программы со специальным пластиковым мячом диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, развивает чувство равновесия, улучшает осанку, совершенствует координацию движений.

Программы на гибкость. Подвижность в суставах, эластичность мышц, связок и сухожилий определяет наше долголетие, отражает общее состояние организма, позволяет избежать таких тяжелых заболеваний, как артрозы, артриты и т. п. Большой популярностью пользуются специальные упражнения на гибкость (flex), которые являются неотъемлемой частью занятий на развитие силы, позволяя избежать перенапряжения, боли в мышцах. Они включены и в разминочную часть других занятий. Прекрасным средством улучшения гибкости является, конечно, и йога.

Комбинированные виды аэробики. Все чаще на практике мы встречаемся с комплексным подходом к созданию программ аэробики, получившим в США название верса-тренинг (versa training). Наиболее распространенными их вариантами являются: основная форма (basic class format): 20 мин. аэробной тренировки, 20 мин. – силовой, 20 мин. – стретчинг. Популярна степ-аэробика в сочетании с упражнениями с гантелями, штангой, резиновым амортизатором.

Комбинированные виды аэробики часто организуются в виде интервальной тренировки, в которой чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными и активными. Структурно определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, сочетающая средства как базовой, так и танцевальной аэробики.

К комбинированным можно отнести и программы круговой аэробики, в основе которых лежит одна из организационных форм физической подготовки, разработанных в спорте, – круговая тренировка.

Среди новинок следует отметить программу НИА (NIA), соединившую элементы восточной и западной культуры движений: джазового танца, танца «дункан», тай-чи, тхэквондо, айкидо, йоги.

Ментальный фитнес – программы «Разумное тело» (mind & body). Эти программы относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Программы Mind & Body – прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических зажимов, избавления от многих болезней. К ним относятся йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, европеизированные программы Пилатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пинкней (каланетика) и др., в которых широко применяются принципы восточных оздоровительных систем. Отличительной особенностью всех восточных систем являются медитация и релаксация.

На занятиях йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания к работе мышц и деятельности внутренних органов.

В настоящее время произошла своего рода адаптация йоги к современным условиям, потребностям людей и перестала быть чисто индийской системой: она становится понятной всем людям – с разным цветом кожи, различными условиями жизни, религиозными убеждениями, национальными традициями.

В последнее время стала популярна «активная йога» (йогалатес, power yoga), в которой асаны строго объединены в своеобразные блоки и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. Йогалатес объединила в себе элементы йоги и упражнения системы Пилатеса.

Все чаще мы встречаемся со множеством авторских программ, в которых четко регламентированы упражнения, методы их выполнения, вплоть до музыкального сопровождения. К таким программам, например, относится система «Лес миллс» (les mills), разработанная австралийскими специалистами в области физической культуры и спорта – семьей Миллс и названная в честь отца-основателя первого клуба, работающего по данной системе.

Особое место занимает *аквафитнес*. Данный вид завоевывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляется темп их исполнения, в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется. Международная ассоциация водных упражнений рекомендует использовать для занятий различное специальное снаряжение: – оборудование, обеспечивающее лучшую плавучесть, – пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и т. д.; – различные отягощения, которые можно применять в воде; – снаряжение для увеличения сопротивления – специальные ласты для рук, ног, весла, резиновый амортизатор и др.

Среди отечественных программ следует упомянуть программу «Шейпинг». В 1988 г. ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева была разработана и научно обоснована программа занятий, использующая гимнастические и танцевальные движения и предполагающая строгую регламентацию выполнения упражнений, направленных на физическое и духовное развитие человека, ориентированная на людей всех возрастов и любого уровня физической подготовленности. Шейпинг является единственной запатентованной российской системой оздоровительной тренировки, получившей широкое распространение, прошедшей путь от разработки и экспериментального опробования до рыночного уровня. Положительный результат обеспечивается специальной технологией, включающей диагностические тесты, компьютерные и видеопрограммы, а также шейпинг-питание.

Фитнес с использованием тренажеров. Фитнес с использованием тренажеров – одно из самых востребованных направлений. Сейчас в оздоровительном фитнесе широко применяются различные кардиотренажеры: беговые дорожки (тредмилы), велотренажеры, эллиптические, или кросс-тренажеры, гребные тренажеры, степ-тренажеры. Следует выделить специальные конструкции для развития гибкости, подвижности суставов – стретчинг-машины. Несмотря на бесспорно позитивное влияние кардио- и силовых тренажеров, в них используются довольно ограниченные формы движений. Движения в жизни намного богаче и разнообразнее. Поэтому столь популярна в последнее время система Пилатеса, использующая специальные тренажеры для развития силы и гибкости.

Огромное значение для морфофункционального статуса организма имеют *упражнения со свободными отягощениями и сопротивлением*, например, запатентованная технология физических упражнений с отягощениями авторов кандидата педагогических наук, доцента О. В. Сапожниковой и доктора биологических наук, профессора В.А. Бароненко, основными структурными компонентами которой являются:

- подготовительная часть с использованием суставной гимнастики;
- основная часть с сопряженным применением средств отягощения (гантели и резиновый амортизатор), вектор прилагаемой силы в которых разнонаправлен, а, следовательно, произведенная работа суммируется;
- заключительная часть, включающая в себя стретчинг, релаксацию и музыкотерапию.

Виды *китайской оздоровительной гимнастики* пользуются наибольшей популярностью у западных народов, так как сочетают в себе эффективность и доступность.

Китайская лечебная гимнастика цигун. Упражнения китайской гимнастики цигун являются великим наследием восточной медицины, так как эта техника при

правильном применении дает хорошие результаты. Цигун широко используется как в традиционной медицине, так и в качестве самостоятельного оздоровительного комплекса. Основным принципом методики является овладение и управление жизненной энергией «ци», переизбыток или недостаток которой приводит к заболеваниям и смерти. В каждом случае мастер подбирает комплекс упражнений индивидуально, в зависимости от состояния здоровья тренирующегося. При самостоятельном выполнении упражнений китайской гимнастики цигун следует внимательно изучить соответствующую литературу, принципы философии и неуклонно следовать рекомендациям мастеров касательно не только техники, но и образа жизни. Также нужно внимательно прислушиваться к организму, так как неправильное выполнение упражнений и выбор неподходящего комплекса может иметь обратный результат, впрочем, как и во всех занятиях фитнесом.

Занятия по методике цигун омолаживают организм, улучшают качество жизни, используются для профилактики и лечения многочисленных заболеваний.

Китайская гимнастика ушу. Этот вид гимнастики имеет оздоровительное и профилактическое воздействие, благотворно влияет на все системы организма, развивает силу, гибкость, выносливость. Для достижения результата заниматься нужно регулярно, выбирая темп и нагрузки, соответствующие состоянию здоровья. Начинают занятия с небольших нагрузок, движения выполняются плавно, не спеша. Тренировки требуют концентрации внимания и собранности.

Китайская утренняя гимнастика. Эта несложная гимнастика позволяет поддерживать физическое состояние, благотворно влияет на органы и системы организма. Выполняется гимнастика только утром, сидя в постели, в проветренном помещении. Нагрузки и упражнения можно подобрать индивидуально, благодаря чему гимнастика подходит практически всем. Регулярные занятия позволяют сохранить бодрость и ясность разума, а также зарядиться положительной энергией на целый день.

Сверхэффективная дыхательная гимнастика китайских долгожителей. Китайская дыхательная гимнастика, как и другие восточные методики, направлена на увеличение жизненной энергии, развитие осознанности и достижение гармонии тела и духа. Дыхание является основой жизнедеятельности, а правильное дыхание – залогом здоровья и долголетия.

Китайская гимнастика тай-чи. Китайская гимнастика тай-чи является еще одной распространенной и общедоступной техникой оздоровления и омолаживания организма. Для женщин и людей пожилого возраста, гимнастика особенно полезна, так как является мощным средством профилактики остеопороза и сердечно-сосудистых заболеваний. Внешне комплекс упражнений китайской гимнастики тай-чи напоминает восточный танец, так как все движения выполняются плавно и последовательно. Неотъемлемой частью тренировок является определенное состояние духа, что достигается с помощью медитаций. Помимо всего китайская гимнастика тай-чи – это основа боевого искусства, а упражнения не только развивают силу и гибкость, но и являются базовыми приемами самозащиты. Считается, что в лечебных целях заниматься китайской гимнастикой тай-чи можно самостоятельно, предварительно освоив упражнения под руководством мастера.

Остается только напомнить, что любой вид китайской гимнастики – это в первую очередь неотъемлемая часть определенного образа жизни и мировоззрения, что обязательно нужно учитывать для достижения желаемого результата.

Виды фитнес-танцев. Большинство фитнес клубов предлагают хотя бы один вид танцевального фитнеса для похудения. Виды и направления могут различаться, но чаще всего можно встретить следующие:

1. *Танцы живота.* В древности восточные женщины обучали им девочек, чтобы подготовить их мышцы к беременности и родам. Приятное дополнение – формирование

красивых линий тела, мягких и пластичных движений. Такие занятия даже подойдут людям с существенным избыточным весом или недавно перенесшим травмы и операции. Поэтому танцы живота стали одним из фаворитов прекрасной половины любителей фитнеса.

2. *Бальные танцы.* Требуют строго отношения к себе и своему телу, долгих тренировок и оттачивания движений. А благодаря обширной программе (5 видов латинской программы и столько же европейской) будет несложно найти что-то подходящее для любого человека.

3. *Пол-денс.* Еще недавно пол-денс (танцы на шесте) считались чем-то не слишком приличным, но сегодня они стали неотъемлемой частью мира фитнеса, а пресловутый шест (пилон) – просто еще одним спортивным предметом. Стоит отметить, что такие занятия требуют хотя бы базовой физической подготовки, но зато обеспечивают хорошую потерю калорий. Бонус – новое понимание себя, своего тела и своих возможностей, не говоря о приподнятом настроении.

4. *Боди-балет.* Упражнения, основанные на классических балетных движениях, позволяют развить гибкость и координацию движения, красивую осанку. Но, в отличие от балета, он подходит для людей любого возраста, комплекции и физической подготовки, благодаря облегченным и безопасным движениям. Упражнения проходят у станка, без опор, а также в паре с партнерами. Боди-балет обеспечивает хороший процесс жиросжигания, но в психологическом плане он ближе к медитативной йоге и Пилатесу.

5. *Рок-н-ролл аэробика.* Аэробика, в основу которой положены классические связки и ритмы этого зажигательного танца, понравится многим. А достаточно быстрые и активные движения станут отличной нагрузкой.

6. *Современные танцы.* Для любителей современных клубных танцев разработаны многочисленные программы, которые не только обучат их азам, но и обеспечат необходимый уровень физической нагрузки.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

1. Структура и содержание занятий аэробикой.
2. Терминология на занятиях аэробикой.
3. Методика проведения занятий аэробикой.

1. Структура и содержание занятий аэробикой

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный инструктор-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий. При разработке тренировочных программ, прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость. Наиболее типичными для уроков являются:

1. Общеразвивающие упражнения.

А) В положении стоя:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание- разгибание, дуги и круги);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
- упражнения для мышц ног (поднимание – опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады);

Б) В положении лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для мышц ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

В) Упражнения для растягивания:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

2. Ходьба. Ходьба на месте в сочетании с различными движениями рук; ходьба с продвижением; основные (базовые) шаги и их разновидности (см. ниже).

3. Бег. Возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

4. Подскоки и прыжки: на двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях; с переменной положением ног (в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

В уроке аэробики выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока состоит из упражнений разминки (8-12 мин) и предварительного стретчинга (2-3 мин). Решает задачи: повышения ЧСС, увеличения температуры тела, подготовки опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке, увеличения подвижности в суставах.

Разминка (Warm up) представлена простыми движениями и комбинациями, разогревающими основные мышечные группы. Это могут быть варианты шагов на месте и с перемещениями вперед/назад (марш), в стороны; в сочетании с движениями рук; полуприседы, выпады, движения туловищем и др. В разминке не должно быть прыжков, а также сложных движений, требующих длительного разучивания.

В предварительном стретчинге (Pre-stretch) обычно растягивают мышцы голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Растягивание выполняют в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.

Основная часть состоит из собственно аэробных упражнений, заминки и упражнений силового характера. Решает задачи: увеличения ЧСС до уровня «целевой зоны»; повышения функциональных возможностей разных систем организма (ССС, ДС); повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Продолжительность аэробной части (Aerobic training) от 20 до 40 минут. Применяются базовые элементы и усложнения движений, разучивание танцевальных соединений, прыжки, беговые упражнения. Важным моментом является постепенное наращивание амплитуды и интенсивности движений.

Заминка (Cool down) (2-5 мин) выполняется после интенсивной аэробной работы в основной части урока. Необходима для восстановления дыхания, снижения ЧСС до нижнего предела тренировочной зоны и подготовке организма к силовой работе.

Изолированная (силовая) работа (Floor work) выполняется в положении лежа (5-15 мин), от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

Заключительная часть занятия (2-5 мин) направлена на постепенное снижение ЧСС и уровня обменных процессов. Представляет собой растяжку и релаксацию (Post-stretch) мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Выполняются в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия (см. таблицу 1). В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

Примеры вариантов построения занятий разной целевой направленности (Андресян К.Б., 1996)

Тип урока	Части урока	Длительность (минут)	ЧСС (уд/мин)
Обучающий	Урок:	30-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	12-25	130-150
	Заминка	2-5	90-100
Силовой	Урок:	35-40	110-150
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг Ка-	3-4	100-150
	листеникаЗа-	15-20	90-130
	минка	2-5	80-90
Ударный	Урок:	30-40	150-190
	Разминка	2-5	90-120
	Стретчинг	3-4	110-90
	Аэробная	10-15	130-150
	«Пиковая» аэробная	10-15	160-200
	Заминка	2-5	до 110
Танцевально- разогревающий	Урок:	15-20	до 110
	Разминка	2-5	90-120
	Танцевальная	7-12	140-180
	Заминка	2-5	до 110

2. Терминология на занятиях аэробикой

При проведении оздоровительных занятий между тренером и занимающимися идет постоянное общение. Это необходимо для поддержания положительного эмоционального фона, информирования занимающихся о содержании предлагаемых упражнений, уточнения движений и исправления ошибок. Определенная система обозначения движений также необходима для накопления информации и обмена опытом между тренерами.

При записи и проведении оздоровительных программ специалисты используют определенные названия для каждого конкретного движения (термины). Специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии. Для того чтобы избежать разных толкований в названии и содержании движений, каждый термин на английском языке сопровождают соответствующим русским названием и описанием особенностей движения.

Основные (базовые) шаги, составляющие основу оздоровительных занятий:

1. *March* (Марш). Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью.

2. *Walking* – ходьба в различных направлениях.

3. Step touch (Приставной шаг). Выполняется на 2 счета: 1 – шаг в сторону (вперед, назад), 2 – приставить другую ногу на носок. Может сочетаться с полуприседанием, которое может выполняться на один из счетов или на каждый счет.

4. Step lain или **Double Step touch** (Два приставных шага в сторону).

5. V – step (Ви – степ). Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета. 1 – шаг правой вперед – в сторону, 2 – аналогичное движение другой ногой, 3-4 – выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги) и вернуться в исходное положение.

6. Basic step (Базовый шаг). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – приставить левую, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую.

7. Open step (Открытый шаг). Выполняется на 2 счета: 1 – шаг правой(левой) в сторону (вперед, назад), 2 – касание левой (правой) ногой без приставления.

8. Grape wine (Скрестный шаг в сторону). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону, 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно), 3 – шаг правой в сторону, 4 – приставить левую к правой.

9. Lift (front, side, back) (Подъем прямой ноги вперед, в сторону, назад). Выполняется на 2 счета

10. Lift knee или **Knee up** (Подъем колена). Может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, в шаге, беге, подскоках). Выполняется на 2 счета.

11. Step kick (Шаг мах). Возможны разные направления (вперед, вперед - в сторону, в сторону). Выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2 – бросок левой от колена.

12. Touch Toe (Касание носком) и **Touch heel** (Касание пяткой). Выполняется на 2 счета. 1 – одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок (пятка) касается пола, 2 – и.п.

13. Curl leg (Захлест голени). Выполняется на 2 счета.

14. Lunge (Выпад). Может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Выполняется на 2 счета.

15. Jumping Jack (Прыжок ноги врозь – ноги вместе). Выполняется на 2 счета.

16. Pivot Turn – поворот вокруг опорной ноги. (Pivot – точка вращения). Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее.

17. Cross («Крест») – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой перед правой, 3 – шаг правой назад, 4 – шагом левой назад в и.п.

18. Mambo (Мамбо) – вариация танцевального шага. Выполняется на 4 счета: одна нога на месте, другая – вперед/назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиваниями бедрами.

19. Cha- Cha- Cha (Ча-ча-ча) – часть основного танцевального шага. Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой, «И» – шаг левой, 3 – шаг правой.

20. Shasse (Шоссе) – вариация танцевального шага. Выполняется всегда с продвижением в (сторону, вперед, назад, по диагонали) на 2, 4 счета.

Все движения можно производить в разных направлениях (вперед, в сторону, назад), если это не противоречит анатомии (нельзя сделать захлест голени вперед). Все движения ноги, исполняющей непосредственно tap, kick, knee, curl и т.д. можно выполнять несколько раз. Такие движения называются **repeaters**, т.е. повторы. Количество повторов зависит от количества счетов.

Альтернативные шаги – это движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых шагов и разучиваются через связки базовых шагов. Это означает, что часть счетов взяты от одного шага (например, два счета от *Step Knee Up*), а часть счетов от другого (например, три счета от *Step Leg Back*).

Различают три основных метода, характеризующих организацию занимающихся на занятиях аэробикой: **фронтальный, групповой и индивидуальный.**

Фронтальный метод предусматривает одновременное выполнение одного и того же задания всеми занимающимися. Этот метод применяется при выполнении несложных упражнений или комплексов.

Групповой метод заключается в делении группы на подгруппы, при котором каждая подгруппа выполняет отдельное, отличное от других задание. Данный метод позволяет обеспечить более дифференцированный подход к занимающимся в процессе занятий.

Индивидуальный метод предусматривает самостоятельную двигательную активность, а также самостоятельное выполнение упражнений, комплексов. Данный метод позволяет осуществить максимальный дифференцированный подход к занимающимся путем тщательного подбора самих упражнений и определения индивидуально допустимой нагрузки.

Во время занятия аэробикой занимающиеся перемещаются по залу в различных направлениях. Наиболее часто встречаются следующие **виды перемещений** при выполнении аэробных шагов (рисунок 2).

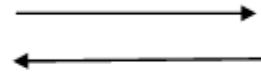
Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях сначала чаще всего используются наиболее простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением. При выполнении упражнений руками необходимо соблюдать определенный режим работы мышц (его можно определить как *изокинетический*). Например, усилие тратится не только на сгибание рук в локтевых суставах, но и на возвращение в исходное положение. Такой вид упражнений при правильном использовании способствует укреплению мышц и развитию выносливости. Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений - поднятие рук вверх. Таким образом, *маховые движения* изменяют энергетическую стоимость занятий. В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. Другую группу составляют *различные координационные движения руками*. В этом случае руки выполняют функцию «координационной надстройки» Они делают урок разнообразным, способствуют развитию ловкости, улучшают деятельность головного мозга.

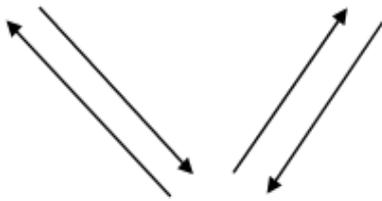
Вперед и назад



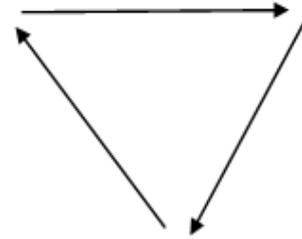
Вправо - влево



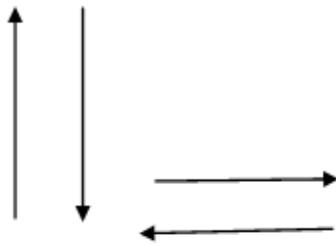
По диагонали



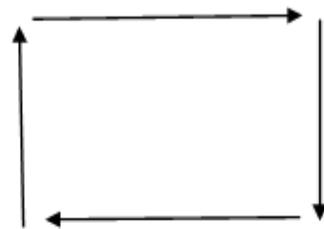
По треугольнику



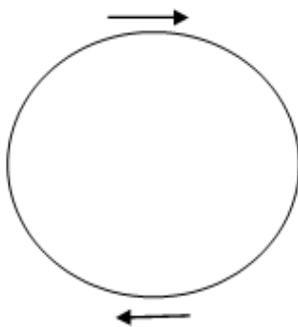
Углом



По квадрату



По кругу



Движения на месте

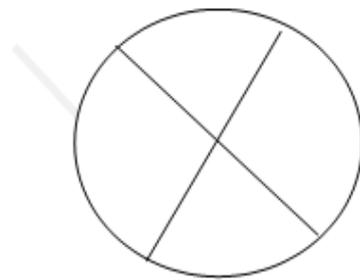


Рисунок 2 – Виды перемещений

«Силовая работа» рук способствует базовой силовой подготовки, решает задачи освоения основных исходных и конечных положений для дальнейшей работы с отягощениями и на тренажерах.

В терминах для движений рук часто используются анатомические названия.

Walking arms – обычные движения рук при ходьбе.

Biceps Curl – в исходном положении руки внизу (прижаты к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивать ладонной стороной к плечу.

Triceps Curl - в исходном положении руки отведены назад - книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Pumping Arms – «насос-качание» руками – в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в и.п.

Front Laterals – поднятие рук вперед до уровня плеч. В исходном положении руки внизу, почти прямые.

Side Laterals - поднятие рук в стороны до уровня плеч. В исходном положении руки внизу, почти прямые.

Rolling Arms- из исходного положения руки скрестно вперед-вниз развести в стороны – вниз и вернуться в исходное положение. Можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти.

Swinging Arms – «маятник» - поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

Butterfly – «бабочка». В исходном положении – согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

Deltoid Arms – «дельтовидные мышцы» - в исходном положении внизу полусогнуты и напряжены, кисти в кулак. Поднять руки в стороны, предплечья вперед и вернуться в и.п.

Pendulum Arm – «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая согнута), дугой книзу, руки вправо.

Следует отметить, что при проведении занятий тренеры чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. А для информации о движениях рук используют только демонстрацию.

3. Методика проведения занятий аэробикой

Организация занятий по аэробике основывается на следующих **положениях**:

1. Существуют семь базовых элементов, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднятия бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения.

2. При исполнении движений следует придерживаться правильной техники, что в целом выражается в требовании исключить «переразгибания», «перенапряжения» и т.д.

3. Выделение отдельных «зон» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий на основе общего понятия «вертикальная ударная нагрузка»:

а) безударная – в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре);

б) низкоударная – при отсутствии безопорных фаз, в контакте с опорой;

в) высокоударная – подскоки, прыжки, бег.

4. Поточный (непрерывный), серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений характерны для любого занятия аэробикой. В оздоровительной аэробике также используют

«интервальный» и «круговой» методы тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость.

5. Место занятия – свободное светлое помещение, отвечающее всем санитарно-гигиеническим нормам, в расчете не менее 4² м на человека, упругим покрытием, определенным оформлением и освещением: зеркала, хореографический станок, коврики, степы, слайды и др.

К особенностям методики проведения аэробики относятся следующие моменты:

1. Безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при выполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;
- изменение амплитуды и мощности движения должны быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2. Новые движения и способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3. Для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием – показом;

4. Технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5. На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6. Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность.

Знание структуры урока и наличие у тренера программы занятия еще не гарантирует достижение занимающимися оздоровительного эффекта. Уровень его профессиональной подготовки проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

В оздоровительной работе широко используются групповые и индивидуальные занятия аэробикой.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Применяются: фронтальный (все выполняют упражнения одновременно), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой и танцевальной круговой аэробики.

Выбор ***режима занятий*** зависит от личных возможностей каждого человека, его уровня тренированности и персональных целей.

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются: а) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

- низкий – до 75 % от максимальной частоты пульса;
- средний – до 84 %;
- высокий – до максимальной ЧСС;

б) продолжительность занятий и их частей;

в) количество занятий и их содержательный режим.

Под интенсивностью следует понимать степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать данный предел не рекомендуется.

Способы повышения интенсивности на уроках базовой аэробики:

1. Повышение ударности (Impact). Базовые движения можно выполнять незначительно, отрывая стопы от пола, а с добавлением «пружины» в стопе, подскока или прыжка повышается ударность, следовательно, и интенсивность.

2. Увеличение длины рычага. Чтобы двигать короткий рычаг необходимо меньшее мышечное усилие (например, движение ноги, согнутой в колене и ли движение выпрямленной ноги).

3. Увеличение амплитуды движений.

4. Модификация хореографии. Рекомендуется включать в комбинации перемещения в различных направлениях, добавлять повороты, сбой ритма в движения и различные танцевальные элементы.

5. Ускорение темпа музыки.

6. Использование работы рук.

При постоянных занятиях аэробикой для адаптации организма к нагрузке следует использовать заранее разработанные стандартные программы. Можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их изучения:

– 1-2 недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения и совершенствовать технику движений;

– 1-2 недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности урока (до 10 %). В стандартной программе следует увеличить количество повторных разных «блоков» упражнений;

– 2-4 недели продолжить повышение нагрузки, увеличив длительность урока еще на 10 % или интенсивность упражнений.

Если предпочтение отдается занятиям длительностью 20-25 минут, то их количество должно быть 5-6 раз в неделю. Наибольший эффект будут иметь 30-45 минутные занятия, не менее 3-х раз в неделю. Чаще всего занимающиеся выбирают стандартный режим – 2 тренировки в неделю, длительностью 45-60 минут.

Указания и команды, используемые в аэробике. В практической работе каждый специалист сталкивается с необходимостью использовать специальный язык – терминологию, приемы визуальной информации для контакта с занимающимися, для передачи информации об упражнении не прерывая занятия, исправления ошибок и поощрения занимающихся.

Групповые занятия должны быть организованы таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность занимающихся, а также возможность слышать указания инструктора и видеть, как он демонстрирует выполнение какого-либо движения или упражнения. Чаще всего инструктор стоит перед занимающимися лицом к ним.

Для передачи информации, инструктор обязан владеть техникой подачи команд. Условно все команды делятся на:

1. *Словесные (вербальные)*
 - речевые обозначения (термины);
 - речевые указания (начало и окончание движений, направление, осанка и техника);
 - цифровые (число повторений, счет «прямой» и «обратный»);
 - речевая мотивация (поощрение);
2. *Визуальные (невербальные)*
 - «язык движений» (тела) показ упражнений с соблюдением требований к их технике;
 - специфические жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения);
 - мимика (улыбка, кивок головой).

Указания, даваемые тренером, должны быть правильными по форме и четкими, т.е. построены на основе литературного языка. Инструкции для занимающихся должны использоваться правильно по времени (не нарушать ход урока и помогать им), быть конкретными, точными и убедительными.

В словесных указаниях обычно используются одно-два слова, являющиеся вспомогательными пояснениями, информацией о смене движений, похвалой или коррекцией. Эффективность таких указаний во многом определяется умением тренера своевременно, четко и громко подавать их, не прерывая демонстрации движения и не сбивая дыхания.

Обычно на занятиях аэробикой словесные указания сочетаются с визуальными (зрительная информация воспринимается быстрее). Для того чтобы жесты были понятны, они должны выполняться с некоторым опережением (хотя бы за 2-4 счета до начала следующего упражнения; также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся стало ясно, какое движение последует). Демонстрация жеста должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

Содержание и объем информации в уроке зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Использование визуальных и словесных подсказок в сочетании с демонстрацией упражнения чаще всего рекомендуется для групп, начинающих заниматься аэробикой или разнородных по составу. Очень важно, чтобы тренер (инструктор) контролировал у занимающихся качество выполнения упражнений и применял различные приемы информации о результате их действий. Это может быть корректирующая информация о биомеханических характеристиках движения (скорости, амплитуде, направлении и т.д.), оценочная информация (об эффективности, соответствии эстетическим стандартам и др.). Оценка должна иметь положительную, активизирующую занимающих окраску.

Широкое использование визуальных указаний в тренировке привело к появлению международных символов-жестов (таблица 2).

Международные символы-жесты для обеспечения оперативных визуальных указаний

Команда – указание	Символ – жест
1. Количество раз - «пальцевый счет»(еще 4, еще 3, еще 2, еще 1)	Показать пальцы левой (правой) согнутой в сторону руки, предплечья вверх (4, 3, 2, или 1, остальные в кулак)
2. Выполнять шаги на месте (March)	Руки вперед – вверх ладонями внутрь
3. Передвижения вперед	Согнуть руки (или одну руку) вперед, локти назад, ладонями внутрь и разогнуть их вперед
4. Передвижение назад	Согнуть руки (или одну руку) вперед, предплечьями вверх, кисть в кулак, большие пальцы указывают назад.
5. Передвижения вправо\ влево	Руки (или одна рука) ладонью вперед поднимаются в сторону, соответствующую направлению.
6. Движение скрестными шагами	Поднять руки скрестно над головой и затем показать направление движения.
7. Поворот или движение по дуге, круг	Круг рукой над головой в нужную сторону, указательный палец вверх, остальные в кулак.
8. Остановка, стоп. Закончить движения с переходом к следующему.	Руки вверх, ладонью вперед Или – согнуть руки над головой, левую в кулак.
9. Выполнить упражнения с начала	Согнуть руку над головой.
10. Только смотреть (продолжая предыдущее задание)	Согнуть руки перед глазами, развести указательный и средний пальцы, остальные в кулак.
11. Хорошо.	Согнуть руки вперед, большой палец вверх, остальные в кулак.
12. Движение с низкой ударной нагрузкой (Low impact)	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх, кисть повернута в сторону ладонью книзу на уровне уха - опустить руку вниз.
13. Движение с высокой ударной нагрузкой.	Из положения левая (правая) рука согнута в сторону, предплечьем вверх.
14. Приближающаяся смена упражнения или команда перехода.	Руки на пояс, или два быстрых хлопка ладонями.

Рекомендации для подбора упражнений. В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения.

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Во всех упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения.

Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать при подборе упражнений (таблица 3).

Таблица 3

Положения, необходимые для учета при подборе упражнений	
Запрещено	Разрешено
1. Движения головой	
<ul style="list-style-type: none"> - круг головой и перекат («полукруг») головой по спине - наклон головы назад 	<ul style="list-style-type: none"> - перекат («полукруг») головой по груди в медленном темпе - наклон головы в сторону
2. Движения туловищем	
<ul style="list-style-type: none"> - наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени) - наклоны туловища назад из любых положений - круговые движения туловищем и наклоны с поворотами - поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя 	<ul style="list-style-type: none"> - полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени - небольшое поднятие рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе - дуга туловищем ("полукруг") через наклон вперед с опорой руками о бедра - из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу - поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы.
3. Движения ногами	
<ul style="list-style-type: none"> - махи прямыми ногами вперед выше 90° - махи прямыми ногами назад - мах прямой ногой в сторону из положения лежа 	<ul style="list-style-type: none"> - махи прямыми ногами вперед не выше 45° - мах голенью в любом направлении (Low Kick)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1. Влияние занятий аэробикой на организм человека.
2. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся.
3. Положительное влияние занятий йогой на организм человека.

1. Влияние занятий аэробикой на организм человека

Главной задачей занятий любым видом фитнеса является сохранение и укрепление здоровья. Здоровье – это процесс сохранения и развития психических, физических, биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни

При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровительных занятий.

Обеспечение мышечной деятельности энергией может проходить также с участием бескислородных, т.е. анаэробных, процессов. Анаэробные процессы протекают быстрее, чем аэробные, и способны энергетически обеспечить высокую мощность работы. Однако возможности использования анаэробных процессов ограничиваются, с одной стороны, незначительным количеством источников анаэробного обеспечения (гликоген мышц), а с другой – накоплением отрицательно действующих продуктов анаэробного обмена (например, молочной кислоты). Поэтому бескислородные процессы не могут обеспечить энергией продолжительную мышечную активность.

К аэробике может быть отнесен широкий класс циклических (бег, плавание, гребля и др.) и ациклических (танцы, спортивные игры и др.) видов упражнений, в которых энергообеспечение производится в основном аэробным путем. Следует учесть, что понятие «аэробное упражнение» – весьма условно, т.к. не существует упражнений, энергообеспечение в которых осуществляется только аэробными механизмами. Кроме того, только в очень ограниченном количестве видов упражнений (статические напряжения, упражнения с тяжелой штангой) существуют условия затрудненной доставки кислорода к мышцам.

Аэробные упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности организма, способствуют повышению его сопротивляемости к неблагоприятным условиям окружающей среды. Возрастает устойчивость организма к физическому и психическому стрессу. Кроме того, аэробные упражнения улучшают настроение, снижают депрессию и тревожность.

При нагрузках преимущественно динамического характера, которые преобладают в уроках оздоровительной аэробики, уменьшается процент содержания жира в организме.

Под воздействием аэробной тренировки в отдельных системах и органах могут происходить следующие перестройки.

– **Миокард**: незначительно увеличивается объем полости сердца, происходит гипертрофия мышечных стенок, повышается плотность митохондрий – все это улучшает сократимость миокарда и повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке – т.е. увеличивает производительность сердца, как насоса.

– **Сосудистая система:** увеличивается просвет и эластичность магистральных и периферических сосудов, увеличивается плотность капилляров. Это способствует улучшению обеспечения тканей кислородом, гормонами и питательными веществами.

– **Дыхательная система:** увеличивается число альвеол, участвующих в работе, возрастает жизненная емкость легких, и тем самым повышается работоспособность организма. Также наблюдается усиление интенсивности движения диафрагмы и увеличение ее амплитуды при работе, что позволяет активизировать приток и отток крови во внутренних органах. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательной системы свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик. Многовековой опыт йоги и китайской оздоровительной гимнастики не оставляет сомнений в важности дыхательных упражнений и тренировки способности к психической концентрации на естественных или воображаемых объектах. Польза от дыхательных упражнений в процессе физической тренировки может определяться следующими показателями:

- воздух, проходящий через носовые пазухи, рефлекторно воздействует на многие системы и органы: оптимизируя их работу, если дыхание происходит через нос, и, приводя к дисбалансу (прежде всего пищеварительной системы), если дыхание осуществляется ртом;

- интенсивный воздушный поток, проходящий через носоглотку, имеет закалывающий эффект;

- экскурсии диафрагмы (глубокое «брюшное» дыхание) является дополнительным массажем органов брюшной полости;

- редкое глубокое дыхание увеличивает амплитуду парциального напряжения кислорода и углекислого газа в крови. Это позволяет поднять пиковую концентрацию обоих газов, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры сосудов и улучшает трофику тканей;

- ритмичное глубокое дыхание уравнивает психические процессы.

– **Кровь:** немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислородтранспортная функция.

– **Мышцы:** умеренно увеличивается мышечная масса. Количество нервных волокон в мышцах, выполняющих работу динамического характера, превышает в 4-5 раз их количество в мышцах, выполняющих преимущественно статическую нагрузку. Соответственно, контакт нервных волокон с мышцей увеличивается, что обеспечивает лучшее поступление нервных импульсов в мышцу. Растет плотность митохондрий и капилляров, концентрация миоглобина, запасов гликогена, возникает незначительная гипертрофия медленных мышечных волокон. В целом такие перестройки увеличивают выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера.

Упражнения с преобладанием статических элементов способствуют резкому увеличению объема и массы мышц. Миофибриллы (сократительный аппарат) в мышечном волокне приобретают рыхлую структуру, длительное сокращение мышечных пучков затрудняет внутриорганное кровообращение, усиленно развивается узкопетлистая, с неодинаковым просветом, капиллярная сеть. При нагрузках преимущественно динамического характера, которые преобладают в уроках оздоровительной аэробики, вес и объем мышц увеличиваются в значительно меньшей степени, происходит удлинение

мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным. Количество нервных волокон в мышцах, выполняющих работу динамического характера, превышает их количество в мышцах, выполняющих преимущественно статическую нагрузку, в 4-5 раз. Соответственно, контакт нервных волокон с мышцей увеличивается, что обеспечивает лучшее поступление нервных импульсов в мышцу.

– **Эндокринная система:** аэробные упражнения способствуют незначительному увеличению веса и функциональной мощности некоторых желез, снижают их реакцию на выполнение умеренной мышечной работы, повышают способность поддерживать высокую функциональную активность в течение длительного времени, изменяют чувствительность тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.

Аэробика развивает бодрость духа, жизнерадостность, находчивость и самостоятельность. Наряду с этим, она придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий аэробикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не утомительными тренировками, а радостной деятельностью, отвечающей природным склонностям к ритму, движению, красоте. Занятия аэробикой оказывают положительный эффект на формирование личности. В результате занятий аэробикой. Формируется уверенность в себе, повышается самооценка.

Попыткой соединить положительное влияние продолжительных упражнений на выносливость со специфическим воздействием гимнастики является аэробная ритмическая гимнастика. Так называемые «аэробные танцы», предложенные Д. Соренсен в конце 70-х годов, привлекли внимание и получили признание специалистов и любителей активного образа жизни. Это направление оздоровительных занятий, развиваясь и совершенствуясь, преобразовалось в разные популярные стили и разновидности аэробики.

Иногда под «аэробикой» понимается только выполнение ритмической гимнастики. Это не точно. Ритмическая гимнастика – самостоятельный вид оздоровительных упражнений. Аэробной ее можно считать лишь при соблюдении всех условий выполнения циклических упражнений, прежде всего поддержания необходимой интенсивности в течение всего занятия.

Занятие аэробной ритмической гимнастикой длится 25-45 мин без перерывов на отдых, упражнения следуют непрерывно одно за другим по «нон-стоп» методу. С одной стороны, это создает продолжительную аэробную нагрузку, с другой – сохраняется эффект, достигаемый гимнастическими упражнениями. Можно сделать выводы что оздоровительная аэробика:

– является лучшей профилактикой многих заболеваний. Регулярные тренировки способствует более слаженной и эффективной работе сердечно-сосудистой системы, при этом обеспечивая все органы и ткани необходимым количеством кислорода;

– позволяет выглядеть и чувствовать себя моложе;

– помогает поддерживать свой вес в норме и способствует достижению новых результатов на пути к идеальной фигуре, помогает справляться с различного рода стрессами;

– это максимальный результат за минимальное время, это красота, здоровое тело, релаксация и общение с окружающими в одном целом помогает бороться с излишней усталостью в организме при умственном труде и ускоряет все обменные процессы.

2. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся

Для развития индивидуальных параметров человеческого организма в фитнесе стали появляться различные предметы, благодаря которым появляется возможность для развития еще большего количества систем организма. Одним из направлений фитнеса и физического воспитания является степ-аэробика.

Степ-аэробика – это вид оздоровительных упражнений, представляющий собой аэробную тренировку с использованием специальных платформ. Причин активного распространения данного направления множество.

Во-первых, движения степ-аэробики настолько просты и доступны, что человек может их выполнять без какой-либо специальной подготовки. Упражнения напоминают подъем и спуск по лестнице.

Во-вторых, движения кроме своей простоты обладают разнообразием, что вызывает интерес у занимающихся людей: упражнения могут быть простыми и сложными с различными комбинациями. В сочетании с простотой упражнения считаются очень эффективными из-за своего воздействия на крупные группы мышц, различные виды систем организма.

В-третьих, цена степ-платформы невысока, доступна каждому и проста в установке, в отличие от других предметов, необходимых для иных видов физического развития и воспитания.

Степ-платформа является сборной конструкцией и изготовлена из плотного каркаса, который не сдвигается при занятиях и выдерживает нагрузку около 600 кг. Она может регулироваться по высоте и углу наклона.

Степ-аэробика включает в себя несколько направлений, что позволяет выбрать наиболее оптимальное, подходящее каждому человеку относительно его физических способностей и интересов. Перечислим эти разновидности:

- базовые упражнения характеризуют направление Basic Step;
- увеличение сложности и нагрузки начального уровня - Step advanced;
- Step-comb - комбинированное направление с базовыми и усложненными упражнениями;
- Step-interval - интервальная тренировка;
- тренировка с использованием двух степ-платформ называется Double Step.

Таким образом, рассмотрев сущность степ-аэробики, можно утверждать, что это одно из самых эффективных, простых и поэтому популярных направлений в аэробике. Отличием от других видов аэробики, естественно, является наличие степ-платформы, без которой не проводится ни одно занятие. Степ-аэробика включает в себя множество других видов, каждый из которых соответствует возможностям разных людей. Простота и доступность упражнений степ-аэробики привлекают детей, молодежь, студентов, мужчин и женщин.

Степ-аэробика оказывает влияние на весь организм человека. Польза степ-аэробики многогранна. Так, за одну тренировку сжигается около 350 ккал, следовательно, занятия прекрасно подходят для *похудения и избавления от лишнего веса*. Занятия степ-аэробикой являются *профилактическим средством различных заболеваний* (сердечно-сосудистой системы, остеопороза и артрита и т.д.). Регулярные тренировки благотворно влияют на *суставы*, улучшают *обмен веществ*. Улучшаются физические кондиции *выносливость, ловкость, равновесие и координации*. Во время занятий повышается уровень *гемоглобина* и увеличивается объем циркулирующей крови, благодаря чему питательные вещества лучше поступают к тканям и клеткам. Также улучшаются *обменные процессы* в организме, усиливается выработка гормона кальцитонина, отвечающего за усвоение организмом кальция.

Кроме того, степ-аэробика способна оказать влияние на *психическое здоровье* человека. Учеными доказано, что во время занятия любым видом спорта мозг выделяет эндорфины, то есть гормоны счастья. Если этого гормона недостаточно у человека может развиваться депрессивное состояние и другие психические проблемы. А занятия степ-аэробикой с музыкальным сопровождением помогут человеку вернуть *жизненный тонус, хорошее настроение* и счастье.

Однако, существуют некоторые **противопоказания** к занятиям степ-аэробикой. Например, люди, имеющие травмы суставов, заболевания позвоночника и суставов, болезни сердечно-сосудистой системы, аритмию и стенокардию должны быть, по крайней мере, очень осторожны. Противопоказано заниматься степ-аэробикой беременным женщинам, а также людям, которые долго не занимались физическими нагрузками. Даже если человек полностью здоров, ему необходимо к любым видам тренировок подходить ответственно и осторожно в целях профилактики травм и заболеваний. Но общим преимуществом является то, что степ-аэробика обладает признаком универсальности. Это означает, что, во-первых, выполнять упражнения смогут люди с любой физической подготовкой. Во-вторых, тренировку можно подстраивать под свои физические возможности, например, медленнее выполнять упражнения, упростить связки, изменить высоту платформы. Обычные интенсивные шаги на платформу оказывают многостороннее влияние на организм человека. Так, простые упражнения в течение 45 минут способны сжечь до 450 калорий. Степ-аэробика помогает оставаться в отличной форме, а также привести свое тело к отличному состоянию. Простые и доступные всем упражнения способны влиять на все системы организма человека. Таким образом, степ-аэробика будет полезна для решения многих задач, так как способна оказывать влияние на все системы организма человека, в общем виде задачи выглядят следующим образом:

- нормализация и развитие вестибулярного аппарата;
- повышение выносливости;
- укрепление позвоночника и суставов;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- тонизирование мышечного комплекса;
- укрепление дыхательной и нервной системы;
- профилактика заболеваний и так далее.

Подводя итог вышесказанному, степ-аэробика – это направление фитнеса, отличающееся использованием степ-платформы. Такие упражнения привлекают большую часть людей из-за своей доступности и простоты, которые сопровождаются многогранным влиянием на организм человека.

3. Положительное влияние занятий йогой на организм человека

Доказано, что йога снижает возбудимость и напряженность процессов нервной системы, а также улучшает самочувствие и настроение при одновременной релаксации.

В условиях городской суеты, напряженного графика учебного процесса в вузе, в состоянии постоянного стресса одной из наиболее важных проблем студентов является сохранение здоровья, как психического, так и физического. Занятия физической культурой способствуют снижению физического и психического напряжения, но с введением новых стандартов в высшей школе произошло снижение фактических занятий физической культурой на 50-60%. Требуется поиск новых подходов к организации занятий со студентами, привитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и этому способствуют новые направления, например, внедрение в учебный процесс нетрадиционных видов физической культуры. Одним из популярных и востребованных студентами является внедрение элементов йоги в учебный процесс.

Йога является наиболее простым в применении видом физической деятельности, она не имеет ограничений по возрасту или степени физической подготовки. Правильное применение упражнений йоги и техники правильного дыхания способствуют улучшению и стабилизации настроения, восприятия общего благополучия, способности адаптироваться к новым условиям работы, что делает йогу относительным лечением от всех бед. Популярной йога стала благодаря ее легкости в выполнении и разнообразием видов и техник. Так, созданы Международный всемирный союз йоги, штаб-квартира которого находится в Стокгольме, Европейская ассоциация йоги в Будапеште, а в Индии с 1965 г. уже действует постановление о введении йоги в физическую программу полиции, учебных заведений и пр.

Даже однократное занятие йогой приводит к улучшению самочувствия и настроения. Более выраженные позитивные изменения психических процессов в результате занятий йогой отмечаются у женщин. У лиц, длительно занимающихся йогой, имеется стабильно высокие и устойчивые показатели самочувствия, активности и настроения вне тренировочного процесса. Место рождения йоги – Восток. Благодаря многим своим факторам данная совокупность различных духовных, психических и физических практик, она обрела популярность по всему миру.

Йога на занятиях по физической культуре у студентов. Учитывая низкий иммунитет студентов и неспособность их организмов эффективно сопротивляться различным вирусам и инфекциям, в приоритете составителей учебных программ было включить йогу в систему самостоятельной физической подготовки. Это позволит улучшить их физическую подготовленность и психическое состояние.

На данный момент очень редко практикуют йогу как физическую обязательную дисциплину, ведь это является не совсем традиционным методом, требующим определенной квалификации со стороны преподавателей и их повышенного внимания. Поэтому введение этого вида физической деятельности очень проблематично. На начальных этапах работы с учащимися нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, а именно:

1. Правильно дышать: глубоко и через нос.
2. Задержка дыхания не приветствуется и даже мешает сосредоточенности.
3. Нужно выполнять упражнения с ровной спиной, то бишь держать осанку.
4. Равномерное распределение веса.
5. Если появляются боли – следует прекратить упражнение и сообщить тренеру.

Как было написано ранее, дыхание является очень важным в йоге. Специальные дыхательные техники лечат от болей и расслабляют нервную систему. Существует самая простая дыхательная техника:

- нужно сесть и удобно расположиться;
- закрыть глаза и представить белого лебедя, плывущего по мирному озеру;
- успокоить и углубить дыхание;
- производить дыхание через нос;
- повторить вдохи и выдохи 20 раз.

Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования. Йога включает в себя богатое историческое развитие, которое образует множество разных видов, это повлияло на состав оздоровительной системы сегодня.

Существует множество видов йоги. Самые известные виды современной йоги – аштангайога, хатха-йога, бикрам-йога, кундалини-йога, шивананда-йога, фитнес-йога.

Целью йоги является *нахождение гармонии между духом и телом*, из-за чего последует умиротворение и повысится стрессоустойчивость.

Хатха-йога. Упражнения хатха-йоги могут повысить двигательную способность организма и студентов с ограниченными возможностями, они влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и др.

Применение этих упражнений уменьшает вероятность получения травм по сравнению с использованием средств традиционных видов спорта. Известен ряд рекомендаций для студентов специальных медицинских групп.

В статье «Виды и цели йоги как древнего способа физического и духовного совершенствования» Э.И. Острочуб приводит материал по исследованию возможности применения оздоровительной системы «хатха-йога». Для хатха-йоги характерны такие тренировочные средства, как физические, дыхательные и медитативного характера упражнения, предназначенные для успокоения нервной системы.

Для выполнения упражнений хатха-йоги понадобится резиновый коврик, удобная и свободная одежда, стул и специальный блок.

Предлагается выполнять следующие упражнения, которые благотворно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата и позвоночника. При выполнении асан необходимо делать 5-10 вдохов и выдохов.

Позы, предлагаемые для выполнения:

1. Поза, посвященная мудрецу Бхаравадже, вариация со стулом.
2. Поза скрученного треугольника.
3. Поза скрученного бокового угла.
4. Поза скрученного посоха.
5. Поза царя рыб.
6. Поза интенсивного вытяжения задней поверхности тела.

Систематическое выполнение приведенного комплекса упражнений по хатха-йоге позволяет **укрепить опорно-двигательный аппарат, сохранить активность** в течение учебы и **улучшить свою физическую подготовленность**.

Кундалини-йога. Одним из средств повышения работоспособности и активности является кундалини-йога, одним из достоинств этого вида является возможность повысить работоспособность опорно-двигательного аппарата, повысить двигательную активность, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы человека.

А.В. Толчева пишет: «Применение упражнений хатха-йоги на внеаудиторных занятиях со студентами университетов специальной медицинской группы способствует повышению уровню их двигательной активности. Данные упражнения благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и дыхательную системы, на различные органы чувств. Их использование уменьшает вероятность получения травм по сравнению с применением средств традиционных видов спорта. Поэтому разработка комплекса упражнений по хатха-йоге для внеаудиторных занятий со студентами университетов специальной медицинской группы является актуальной. Актуальной является задача использования упражнений данного направления йоги и на аудиторных занятиях со студентами.

Айенгара-йога. Упражнения на основе этого вида йоги требует деления на **три периода**: 1) адаптационного; 2) коррекционноразвивающего; 3) поддерживающего.

В первом периоде знакомят с асанами данного вида йоги. Воздействие идет на слабые участки опорно-двигательного аппарата, а также снимают напряжение позвоночника. Упражнения выполняются стоя, лежа при сохранении ровного позвоночника. Затем идет упор на растягивание мышц тела.

Обязательно надо контролировать осанку, даются словесные и наглядные рекомендации преподавателем, а также им же подтверждается все демонстрацией поз.

Во втором периоде студентов учат от простого к сложному познавать азы асан и выстраивать их. Выполнение данных упражнений укрепляет «мышечный корсет». Помимо этого, важно правильное дыхание и расслабление

В третьем периоде закрепляется навык правильной осанки. Упражнение уже не разбираются подробно и в стиле айенгара-йоги, выполняются в более быстром темпе.

Таким образом, данный вид йоги укрепляет «мышечный корсет» и позволяет телу стать более гибким.

Аштанга-йога. Данный вид йоги позволяет похудеть и увеличить выносливость организма. Занятие включает в себя:

- 1) Разминку;
- 2) основную часть: асана стоя, сидя;
- 3) заключительную часть.

Важно следить за нагрузками, так как данный вид йоги вызывает усиление кровообращения, из-за чего могут происходить ухудшения самочувствия. Но это связано с выполнением особых поз, да и это ухудшение кратковременно. В любом случае аштанга-йога требует особой подготовки.

Большинство студентов могут заметить улучшение самочувствия: если выполнять упражнения регулярно и в меру, то это может улучшить тонус, похудеть и расслабить нервную систему.

Упражнения аштанга-йоги можно выполнять только под руководством и пристальным наблюдением преподавателя.

Фитнес-йога. Существует специальная программа выполнения упражнений данного вида йоги:

- 1) вводная часть;
- 2) основная часть;
- 3) заключительная часть.

Во вводную часть входит разминка без предметов и с определенными предметами общего воздействия, такая разминка позволяет подготовить организм к нагрузкам и блок йогических упражнений для развития функциональных систем.

В основную часть входят стандартные для фитнес-йоги комплексы асан, предназначенные для того чтобы развить состояние гибкости и укрепить мышцы, связки и сухожилия. Эта часть такого вида йоги позволяет скорректировать телосложение и развить тонус тела. Возможно выполнение упражнения лечебной йоги.

В заключительную часть входят упражнения для релаксации: правильное дыхание из комплекса дыхательных упражнений, аутогенная тренировка, самомассаж и ароматерапия.

В процессе выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги улучшается работа дыхательной системы. А также уменьшается риск заболеть простудными болезнями и другими подобными заболеваниями.

Акро-йога. Это вид акробатической йоги с элементами тайского массажа. В нее входит выполнение сложных асан двух или более партнеров одной комплекции.

- 1) «база» — опора, человек поддерживающий «летчика»;
- 2) «летчик» — человек, выполняющий асаны;
- 3) страхующий — контролирующий выполнение асан, следящий за безопасностью «летчика».

Занятия такого вида йоги позволяет доверять своему партнеру по упражнениям и людям в целом.

Акро-йога увеличивает силы, гибкость и координацию, повышает чувствительность тканей тела. Она не требует особого уровня подготовки, поэтому ею могут заниматься студенты с различной физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Каждый вид йоги способствует улучшению самочувствия, повышению двигательной активности, укрепляет опорно-двигательный аппарат и увеличивает работоспособность и активность. Если заниматься йогой регулярно, то жизнь студента станет менее напряженной, что способствует улучшению эмоционального состояния. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного оборудования. Они не направлены на получение высоких спортивных достижений, а способствуют улучшению жизненных показателей всех систем организма. Роль фитнес-йоги при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днем возрастает. Внедрение фитнес-йоги в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

При изучении и отработке классических шагов сначала необходимо внимательно прочесть описание технических особенностей выполнения движения без музыки. Во время тренировки, необходимо выполнять изученные элементы по 8, 4, 2 и 1 разу без паузы. Для музыкального сопровождения необходимо подбирать музыку в среднем темпе, постепенно выбирая более быстрые варианты музыкального сопровождения. Рассмотрите и изучите основные технические особенности элементов движения руками и только потом можно приступить к выполнению классических шагов в сочетании с движениями руками. Большую пользу при освоении новых движений и элементов несет просмотр видео уроков. Во время просмотров видео уроков особое внимание необходимо обратить на технические особенности выполнения новых движений, правильной последовательности выполнения элементов, ориентированию в пространстве. Рассмотрим последовательность выполнения двигательных действий при освоения нового материала, на занятиях аэробикой.

Двигательные действия:

- упражнение (повторение однотипных движений, образование серии из этих движений);
- соединение (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых водну и другую сторону);
- части комплекса (определенное количество комбинаций);
- комплекс упражнений оздоровительной аэробики;
- составить комплекс оздоровительной аэробики на 64 счёта (подобрать музыкальное сопровождение);
- разработать план-конспект урока по классической аэробике.

Практические навыки и умения. Базовые шаги оздоровительной аэробики.

Методические указания. Шаги выполнять мягко, без удара стопой о пол, перекатом с пятки на носок; руки чуть согнуты, работают в зоне видимого контроля. Выполнять широкие шаги с продвижением вперед. Подскок выполнять синхронно с работой рук. Колено поднимать до угла 90°, наклон туловища вперед не допускается. На хлопке над головой локти развернуты в стороны, голову держать прямо. На шагах назад руки работают в зоне видимого контроля, в обратном направлении. Двойной хлопок выполнять синхронно с подскоком, локти точно в стороны.

Упражнение № 1. «Лег кел» (Leg Curl) с поворотом

1. С поворотом на 90° вправо шаг правой, левая на носок сзади, руки вперед.
2. Согнуть левую ногу, на правой присесть, руки согнуть, локти назад.
3. Выпрямить ноги, левая назад на носок, руки вперед.
4. Согнуть левую ногу, на правой присесть, руки согнуть, локти назад.
- 5-8. С поворотом на 180° влево, повторить с левой ноги.

Методические указания. Шаг с поворотом вправо выполнять на первый счет музыкального квадрата. Спина прямая, лопатки направлены друг к другу, голова прямо. Левая нога назад на носок, пятка развернута вправо. Руки вперед, параллельно друг другу. Кисти в кулак на уровне плеч. Нога сгибается назад до следующего положения: колени точно вниз, параллельно опорной ноге, пятка направлена на ягодицу. Опорная

нога слегка согнута. Кисти в кулак находятся на уровне талии. Движение выполнять по два раза вправо и влево.

Упражнение № 2. «Грейпвайн» (Grapevine) и «ви-степ» (V-Step)

1. Шаг правой в сторону, руки в стороны ладони вниз.
2. Скрестный шаг левой сзади, руки вверх.
3. Шаг правой в сторону, руки в стороны ладони вниз.
4. Левую ногу приставить, руки вниз.
5. Шаг левой ногой вперед-в-сторону, левая рука вперед-вверх.
6. Шаг правой ногой вперед-в-сторону, руки вперед-вверх кисти опущены.
7. Шаг левой ногой назад, левая рука вниз.
8. Правую ногу приставить, руки вниз.

Методические указания. Первый шаг правой в сторону выполнять с пятки перекатом на всю стопу. Руки в стороны, локти не сгибать, кисти вниз. Поднимание плеч не допускается. Руки вверх, локти не сгибать, плечи опущены, кисти вытянуты, голова прямо. Руки прямые, кисти опущены вниз. Поднимание плеч не допускается.

Упражнение № 3. «Грейпвайн» (Grapevine) и «ви-степ» (V-Step)

Повторить упражнение № 2 с левой ноги (в другую сторону).

Упражнение № 4. «Плие» (Plie) и «оупен степ» (Open Step)

1. Полуприсед, руки согнуты перед грудью, локти в стороны, удар кулаками вниз.
2. С поворотом вправо перенести вес тела на правую ногу, руки вперед кисти в кулак.
- 3-4. То же влево.
5. Полуприсед, руки согнуты, локти в стороны (рисунок 3.10).
6. С поворотом вправо перенести вес тела на правую ногу, левая рука вправо-вверх.
- 7-8. То же влево.

Методические указания. В полуприседе колени находятся над носками, стопа слегка развернута наружу. Руками выполнять ударное движение вниз, при этом локти разведены в сторону, кисти в кулак на уровне талии. Не допускается наклон туловища вперед. Плечи опущены вниз, лопатки сведены. При переходе на правую ногу левой стопой выполнять акцент, небольшой удар стопой об пол («точку»). Спина прямая, плечи опущены.

Упражнение № 5. «Пивот турн» (Pivot Turn) и «степ тач» (Step Touch)

- 1-2. Шаг правой в сторону, поворот вправо на 360° переступанием ног, руки вниз.
- 3-4. Приставной шаг правой в сторону, левая на носок, хлопок руками.
- 5-6. Шаг левой в сторону, поворот влево на 360° переступанием ног.
- 7-8. Приставной шаг левой в сторону, правая на носок, двойной хлопок руками.

Методические указания. Поворот выполнять с продвижением в сторону. Выполнять небольшие переступания на носках. Руки опущены вниз и прижаты к туловищу, кисти выпрямлены. Спина прямая, плечи опущены вниз. Приставной шаг выполнять перекатом правой стопы от носка к пятке. Левая нога на носок возле носка опорной ноги. Хлопок выполнять на уровне живота, локти в стороны. Плечи опущены вниз с небольшим наклоном вправо.

Упражнение № 6. «Ни ап» (Knee Up) с двойным повторением

1. Шаг правой в сторону, левая на носок в сторону, правая рука в сторону-вверх.
2. Согнуть левую ногу, колено вверх, одновременно согнуть правую руку к левому колену.
3. Выпрямить левую ногу назад, правая рука в сторону-вверх.
4. Согнуть левую ногу, колено вверх, одновременно согнуть правую руку к левому колену.
- 5-8. То же с левой ноги.

Методические указания. На шаге в сторону правую ставить на пол с перекатом от носка к пятке. Правую руку в локтевом суставе не сгибать, плечи опущены, кисть открыта. Ногу сгибать до угла 90° , опорная нога слегка согнута. Руку согнуть локтем вниз, локоть направлен к колену, кисти в кулак. Туловище слегка наклонить вперед. Плечи опущены, голова прямо. Движение повторить два раза вправо и влево. Шаг в сторону выполнять на ударный счет «1» музыкального квадрата. Работу руками выполнять в зоне видимого контроля.

Упражнение № 7. «Степ тач» (Step Touch) с двойным повторением
1-2, 3-4. Приставной шаг вправо, правой рукой круговое движение.
5-6, 7-8. Приставной шаг влево, левой рукой круговое движение.

Методические указания. Приставной шаг выполнять синхронно с работой рук. При выпрямлении ног правая рука находится в положении вверх, при этом локоть слегка согнут. Акцентировать движение на сильную долю музыкальной восьмерки. На приставном шаге правая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. При приставлении ноги слегка согнуть ноги (полуприсед). На приставном шаге вправо круговое движение правой рукой выполнять вправо. Наклон туловища вперед не допускается. Плечи опущены вниз, лопатки сведены. Работу рук выполнять во фронтальной плоскости в зоне видимого контроля.

Упражнение № 8. «Грейпвайн» (Grapevine) по диагонали

1. С поворотом на 45° влево, шаг правой в сторону, руки вперед-вниз.
2. Шаг левой скрестно сзади, руки согнуты, локти назад.
3. Шаг правой в сторону, руки вперед-вниз.
4. Поворот на 90° вправо на правой ноге, левую согнуть, колено в сторону, руки согнуты, локти назад, кисти в кулак.
5. То же с левой.

Методические указания. Движение выполнять по диагонали. Первый шаг правой ногой выполнять в сторону перекатом с пятки на носок. Руки прямые, параллельно друг другу, кисти в кулак на уровне талии. Поднимание плеч не допускается. На скрестном шаге колени слегка согнуты, локти отведены назад, кисти в кулак прижаты к туловищу на уровне талии. Наклон вперед не допускается. Поворот выполнять на одной ноге, стопа левой ноги прижата к правому колену. На повороте спина прямая, плечи опущены, голова прямо. Локти отведены назад, кисти в кулак прижаты к туловищу на уровне талии. Следить, чтобы плечи не отставали от движения всего тела.

Упражнение № 9. «Джампинг Джек» (Jumping Jack) и «ни ап» (Knee Up)

1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны кисти выпрямлены.
2. Прыжок ноги вместе, руки вверх кисти выпрямлены.
3. Прыжок ноги врозь, руки в стороны.
4. Прыжок ноги вместе, руки вниз.
5. Подскок на левой ноге, правая согнута, колено вперед, левая рука вытянута вперед, кисть вверх.
6. Прыжок ноги вместе, руки вниз.
7. Подскок на правой ноге, левая согнута, колено вперед, правая рука вытянута вперед.
8. Прыжок ноги вместе, руки вниз.

Методические указания. Прыжки выполнять с продвижением назад. Работу рук выполнять в зоне видимого контроля. Во время прыжков голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществлять перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Руки прямые, кисти выпрямлены. Раскачивание туловища в прыжках не допускается. Подскоки выполнять на месте. Нога согнута, колено вперед до угла 90° . Руки работают разноименно. Плечи опущены.

Упражнение № 10. «Ланч» (Lunge) с поворотом

1-2. С поворотом на 90° вправо выпад правой, руки вверх, слегка согнуты, кисти в кулак.

3-4. С поворотом на 180° влево выпад левой, руки согнуты вверх, кисти в кулак.

5-6. С поворотом на 180° вправо выпад правой, прямые руки вверх.

7-8. С поворотом на 180° влево выпад левой, руки вверх, кисти выпрямлены.

Методические указания. Выпады выполнять с поворотом. Правая нога, на которую выполняется падающий шаг, находится в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка левой ноги оторвана от пола и развернута внутрь. Выпады выполнять поочередно вправо-влево два раза. Первый раз руки слегка согнуты, локти отведены в стороны, кисти в кулак. Поднимание плеч не допускается. Второе повторение выполнять со следующим положением рук: прямые, кисти выпрямлены, составляют одну линию руки-стопа. Плечи опущены, голова прямо.

Упражнение № 11. «Ви-степ» (V-Step) и «а-степ» (A-Step).

1. Шаг правой вперед-вправо, руки вперед, кисти вверх.

2. Шаг левой вперед-влево, руки в стороны, кисти вверх.

3. Шаг правой назад, руки вперед, кисти вверх.

4. Левую ногу приставить, руки вниз.

5. Шаг правой назад-вправо, руки вперед, кисти вверх.

6. Шаг левой назад-влево, руки в стороны, кисти вверх.

7. Шаг правой вперед, руки вперед, кисти вверх.

8. Левую ногу приставить, руки вниз.

Методические указания. Движение повторить два раза. Первый раз движение выполнять вперед, второй - назад. Шаг правой выполнять перекатом с пятки на носок. Колени слегка согнуты, стопы слегка развернуты наружу. Колено располагается строго над носком. Разворот корпуса и повороты таза недопустимы. Работу рук выполнять в зоне видимого контроля. Руки параллельно полу, локти прямые, кисти согнуты. Следить за точностью положений рук. Плечи опущены. При движении ногами назад наклон туловища вперед не допускается. Упражнение выполнять в соответствии с музыкальным сопровождением.

Задание. *Разработать план-конспект* занятия по оздоровительной аэробике.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ПИЛАТЕС. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Функциональная тренировка и методика преподавания.

Функциональный тренинг – тренировка, направленная на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Упражнения с собственным весом: приседания, разгибания спины, запрыгивания, бёрпи, отжимания вниз головой, скакалка, выпады.

Упражнения с гимнастическими снарядами: уголок, подтягивания на кольцах, отжимания на брусьях, поднятие по канату, подтягивания на перекладине.

Упражнения на расстоянии: кросс-бег, гребля, упражнения с грузами, становая тяга, толчок, приседания со штангой, качели с гирей.

Задание. Составить комплекс функционального тренинга (подобрать музыкальное сопровождение). *Разработать план-конспект* занятия по функциональному тренингу.

Пилатес и методика проведения занятий.

Пилатес – система оздоровительной тренировки, направленная на одновременное укрепление, растягивание и тонизирование мышц.

Регулярные занятия пилатесом улучшают осанку и укрепляют мышечный корсет, улучшают гибкость и подвижность суставов, координацию. *Упражнения из пилатеса делятся на 3 группы:*

1. Упражнения для живота, спины и мышечного корсета.
2. Упражнения для бёдер и ягодиц.
3. Упражнения для верхней части тела.

Упражнения из пилатеса для живота и спины:

- Скручивания;
- Обратные скручивания;
- Разгибания ног;
- Опускания ног;
- Повороты туловища;
- Скручивания в складку;
- Подъёмы рук и ног;
- Подъёмы ног в ягодичном мостике;
- Подъём ног на боку;
- Подъём ног в планке;
- Отжимания;
- Подъёмы туловища;
- Боковая складка.

Задание. Составить комплекс упражнений на 64 счёта (подобрать музыкальное сопровождение). **Разработать план-конспект занятия по пилатесу.**

СТЕП-АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Базовый шаг (Basic Step)

Данный технический элемент представляет собой привычные шаги на месте, поочередно выполняемые двумя ногами. Делаются на 4 такта: сначала левой, потом правой, и так далее, либо наоборот. Аналогично с другой ноги.

V - шаг (У-step).

Данный технический элемент получил свое название ввиду схожести узора, выполняемого конечностями. Когда ведет правая конечность, она движется вперед и вправо, после левая идет вперед и в левую сторону. Потом опять ведет правая конечность, и движения делаются в противоположном направлении. Таким образом, нужно вернуться в точку, с которой вы начали. Вести может любая нога.

2. Приставной шаг (Tap up, Tap Down) – элемент представляет собой вариант шага в сторону. Движение выполняется на 2 счёта. В начале выполнения данного элемента рабочая нога становится на пол, а стопа осуществляет перекаат с носка на пятку, затем другая приставляется на полупальцы или же на всю стопу. Движение может выполняться в разных плоскостях: вперед, назад, в сторону, по диагонали. Во время выполнения данного технического элемента возможны повороты направо, налево, кругом, углом, зигзагом, существуют варианты данного движения с двойным и многократным выполнением в одном направлении. **Варианты выполнения данного элемента:**

А. Приставной шаг с касанием на платформе (Tap Up)

Б. Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз (Tap Down).

3. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap)

Сгибая правую ногу, коснуться носком платформы, приставить к левой ноге (И.П.) то же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Le)

Упражнение выполняется также как в классической аэробике. Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- со сменой ноги;
- с прямой ногой;

– подъем ноги в сторону с шагом на платформу. Техника выполнения аналогична выполнению данного элемента в классической аэробике;

– подъем на платформу с «киком» свободной ноги. Движение выполняется также как в классической аэробике.

5. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)

Из и.п. – стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой ногой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой ногой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

6. Straddle Down

Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе.

7. Шаг с поворотом (Turn Step)

Данный элемент степ – аэробики напоминает V-образный шаг. Разница заключается лишь в том, что поворот туловища нужно выполнять вместе с шагом, вставая на платформу сначала правой ногой, а потом левой. Затем нужно развернуть свое тело на 90 градусов в правую сторону на опорной левой ноге. При этом правая нога, описав дугу в воздухе должна встать возле платформы, после чего туда ставится левая нога (степ находится сбоку от вас). Теперь поставьте левую ногу на платформу, поднимитесь и развернитесь влево на 90 градусов. Осуществив дугу правой ногой, встаньте на правый край платформы. Далее на счет 7-8 необходимо вернуться в исходное положение и встать перед степом. Аналогичное упражнение с разворотом нужно проделать в другую сторону.

8. Шаг через платформу (Over the Top)

И.п. – стойка ноги вместе боком к платформе (продольно). Шагом правой в сторону стать на платформу, приставить левую. Шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую на полу пальцы к правой ноге. То же с другой ноги.

9. Шаги из угла в угол платформы (Cornerto Corner)

10. Шаги через платформу в продольном направлении (Across)

11. Выпады в сторону и назад

Для тщательной проработки основных группы мышц используется такое упражнение, как обратные выпады. Для этого нужно занять исходное положение, при котором вы стоите на платформе, спина прямая, ноги расположены на ширине плеч. Далее следует наклониться вперед и в тоже время сгибать левое колено, вытягивая правую ногу позади себя. Затем правая стопа ставится на пол, нужно прогнуться до тех пор, пока правое колено не коснется поверхности пола. После возвращайтесь в начальное положение и проделайте это упражнение с другой ноги. *Варианты:* повторное выполнение с одной ноги, со сменой ноги.

12. Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T-Step)

И.п. - стойка ноги вместе в поперечной стойке на конце платформы. Шаг правой ногой вперед, приставить левую к правой ноге (выполняется на платформе). Шагом правой ногой, затем левой в сторону (сойти с платформы-стойка ноги врозь). Шаг правой ногой на платформу, приставить левую к правой ноге. Шаг левой ногой вперед, приставить правую ногу (выполняется на платформе). Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

13. Шаги углом (L-Step)

И.п. – в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой ногой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы.

14. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1\4Hop-Turn)

И.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой ногой на платформу, сгибая левую вперед поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую ногу к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой трети платформы. **Варианты:**

И.п. – по диагонали с края платформы с поворотом на 180 градусов с различным подходом (и.п. относительно платформы-1\2 Hop-Turn).

15. U-Step

То же, что упражнение 8, но с небольшим продвижением.

16. A-Step

И.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую ногу к правой. Шаг правой назад по диагонали - сойти с платформы, приставить левую ногу к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

17. Подскоки

А. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую. Сойти с платформы на шагах.

Б. Leap 2 – наскок после шага на 2-й счет (на платформе), сойти с платформы шагами.

В. Run-Run-сочетание упражнение А и Б (Doubl Leap)

Г. Нор-шаг с последующим подскоком.

Составляя двигательные композиции, будет уместно включить в нее элементами стилизации из других видов аэробики (сальса, фанк и т.д.), украсить танцевальными элементами и стилизацией базовых движений. При подготовке композиции в нее должно включаться как минимум одно движение из различных групп. Также добавляется примерно десять дополнительных элементов, которые занимающийся может выбирать сам.

Техника выполнения базовых движений предполагает использование взаимодействия с опорой стоя на полу или выполнения прыжковых элементов. Технические особенности взаимодействия с опорой определяют степень механической нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Уровень общего напряжения мышц является основным рычагом управления физиологической нагрузкой на организм спортсмена. В аэробной части учебного занятия, в основном применяют поточный метод проведения тренировки, дополняя его различными элементами хореографического метода.

Задание. Разработать комплекс упражнений по степ-аэробике (подобрать музыкальное сопровождение).

ФИТБОЛ-АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Упражнения с **фитболом** помогают в формировании правильной осанки, вырабатывают общую мышечную силу и выносливость.

В структуру занятия можно включить ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, которые помогут организму быстро вработаться и перейти на более высокий нагрузочный режим. Процесс занятий на фитболах можно начать на месте, стоя, сидя, лежа, главное соблюдать последовательность выполнения упражнений от простого к сложному, а разминка всех мышечных групп должна осуществляться с верхней части тела к нижней. Занятия могут проводиться как индивидуально, так и групповым способом, используя поточный метод, круговой и одиночный. Занимаясь на фитболах, используются дополнительный спортивный инвентарь: набивные мячи, утяжелители для рук и ног, резиновые бинты, мячи средней и малой формы. С помощью данной классификации упражнений, можно самостоятельно подобрать и составить комплекс упражнений для занятий. Также студенты могут выбрать упражнения фитболами для разминки или использовать данное оборудование в круговой тренировке.

Фитбол-упражнения: ходьба, прыжки, бег, общеразвивающие упражнения (на месте и в движении), с набивным мячом, сидя на мяче.

По признаку организации группы: одиночные, парные, в кругу.

По анатомическому признаку: для мышц шеи, для плечевого пояса, для мышц спины, для мышц живота, для ног и тазового пояса, для всего тела.

По исходным положениям: в основной стойке, из седа (приседа), из упоров, лежа на боку, на спине, животе.

По признаку использования предметов и снарядов: без предметов, с предметами (набивные мячи, мячи средней и малой формы, резиновые бинты), на снарядах, на тренажерах, с эспандером.

По признаку преимущественного воздействия: на силу, на выносливость, на растягивание, на расслабление, на осанку, на координацию движений, на дыхание, гибкость, на ловкость.

Задание. *Составить комплекс упражнений по фитбол-аэробике* (подобрать музыкальное сопровождение). *Разработать план-конспект урока* по фитбол-аэробике.

АКВААЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Аквааэробика – это физические упражнения в воде под ритмичную музыку, зачастую с использованием различных вспомогательных предметов (водные гантели, нудлы, акваперчатки, аквапояс, отягощения, резиновые шесты, вертушки, палки, ласты, водные штанги).

Базовые упражнения в аквааэробике:

1. Подводный бег и ходьба.
2. Подскоки.
3. Выпрыгивания.
4. Ножницы руками и ногами.
5. Подъёмы коленей.
6. Растяжка.
7. Махи руками и ногами.

В аквааэробике существуют следующие основные программы:

1. Aqua-Beginners. Уроки для начинающих с минимальной нагрузкой. В программе используются основные движения в простых комбинациях. Аэробная часть длится 20 минут, затем 10-15 минут выполняются упражнения на растяжку и гибкость.

2. Aqua-Circuit. Круговые тренировки, построенные на использовании специального оборудования. Нагрузка дается циклично, как бы по кругу: сначала аэробная часть, потом силовая, небольшой отдых и снова аэробная, силовая, отдых. Упражнения средней интенсивности продолжаются 30 минут. Рекомендуется для любого уровня подготовки.

3. Noodles-Beginners. Специальная программа, развивающая координацию движений в воде. Рекомендуется для любого уровня подготовки.

4. Aqua-Resist. Программа, основанная на использовании сопротивления воды с применением специального оборудования: ласт, «водных» гантелей, пластмассовых накладок на руки, перчаток для увеличения сопротивляемости, аквапояса. Рекомендуется для среднего уровня подготовки.

5. Running Men. «Бегущий человек» – интервальная тренировка сочетающая бег и упражнения в специальном оборудовании. Во время занятий чередуются активные и расслабляющие упражнения. Рекомендуется для подготовленных спортсменов.

6. Aqua-Strength. Силовой класс для тренировки мышц спины и брюшного пресса. Рекомендуется для среднего уровня подготовки.

7. Aqua-Stretch. Программа состоит из уроков, развивающих гибкость. Включает упражнения на растягивание и расслабление. Рекомендуется для всех уровней подготовки.

8. Aqua Kick. Интенсивная тренировка с элементами кикбоксинга, направленная на развитие выносливости.

9. Aquarower. «Водная гребля» позволяет проводить тренировку всего тела. Это тренировка выносливости кардиореспираторной системы при одновременном увеличении выносливости мышц, и развитии силы верхней части тела.

10. Aquacycle (водный велосипед) – эти упражнения повышают тонус и укрепляют мышцы нижней части тела.

11. Aquapull/Dip (водный турник/отжимание) – упражнения повышают тонус и укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса.

12. Aquastrider (водный шагочод) позволяет выполнять широкий спектр движений, направленных на тренировку ног и нижней части спины. Широкие шаги больше подходят для начинающих, нагрузка увеличивается при укорочении шага и возрастании скорости движения.

13. Water Boots. Силовая тренировка развития мышц брюшного пресса, спины, ног с использованием специальных «сапог» для увеличения сопротивления. Подходит тем, кто хочет накачать мышцы или похудеть, а также тем, кто проходит программу реабилитации после травмы.

14. Dance Mix. Использование танцевальных элементов в воде придает заряд бодрости и повышает настроение.

15. Belt Class. Тренировка, направленная на развитие крупных мышечных групп и выносливости. Урок для любого уровня подготовленности.

16. Aqua-Advanced. Это занятия для подготовленных женщин, на которых отрабатываются основные движения в сложно-координационных комбинациях. Нагрузка – средняя. Аэробная часть длится 20 минут. Aqua-Power. Силовые уроки средней интенсивности для подготовленных спортсменок. Основные движения выполняются с мягкими и жесткими гантелями. Аэробная часть занимает 20 минут.

17. Aqua-Interval. Программа для тренировки сердечно-сосудистой системы при высоких нагрузках. Рекомендуется для разного уровня подготовки.

18. Aqua-Cycle. Занятия с использованием упражнений, имитирующих технику езды на велосипеде. Нагрузка может быть средней и высокой. Продолжительность занятия – 45 минут. Рекомендуется для разного уровня подготовки.

19. Aqua-Team. Упражнения для подготовленных спортсменов с участием партнера. Используется сила сопротивления воды при высоких нагрузках.

20. Aqua-Vox. Уроки с элементами бокса, карате и кикбоксинга. В течение всего занятия дается высокая нагрузка. Предполагает подготовленный уровень.

21. Aqua для беременных. Специальная программа, разработанная для укрепления мышц таза, спины, брюшного пресса и тренировки сердечно-сосудистой системы. Продолжительность занятия – 30–60 минут. Нагрузка низкая.

Задание. *Составить комплекс упражнений по аквааэробике в рамках любой из представленных выше программ (подобрать музыкальное сопровождение). Разработать план-конспект урока по аквааэробике.*

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества.
2. Сравнительный анализ различных определений фитнеса.
3. Характеристика направлений фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная.
4. Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом.
5. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление.
6. Правила безопасного проведения занятий фитнесом.
7. Определение понятий (аэробика, оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика)
8. История возникновения и развитие оздоровительной аэробики, ее цель и задачи.
9. Влияние упражнения аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.
10. Профилактика травматизма на занятиях по фитнесу.
11. Аэробика как учебно-научная дисциплина. Задачи, предмет, средства, методические особенности аэробики.
12. Характеристика видов фитнеса. Актуальные проблемы развития фитнеса.
13. Методические и организационные требования предотвращения травматизма.
14. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
15. Степ-аэробика. Особенности техники выполнения движений на степе. Динамика нагрузки. Размеры степов.
16. Структура и содержание танцевальных комплексов с использованием степ-платформы.
17. Различные варианты соотношения аэробной и партерной частей.
18. Управление нагрузки на занятиях с учетом изменения выключены подъема степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, выполнения низко-ударных и высоко-ударных движений.
19. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике.
20. Гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения.
21. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности.
22. Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков, ору. Основные (базовые), движения аэробики, соединенные в блоке и комбинации.
23. Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев.
24. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.
25. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
26. Подготовительная часть урока аэробики: цель, задачи, средства, организация.
27. Основная часть урока. Виды занятий в основной части урока.
28. Заключительная часть урока аэробики. Методика проведения заминки. Стретчинг, дыхательная гимнастика.

29. Методика обучения в группе на занятиях по базовой аэробике.
30. Методика регулирования нагрузки на занятиях по базовой аэробике.
31. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.
32. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии.
33. Разновидности технической подготовки. Хореографическая подготовка.
34. Методы контроля технической подготовки в фитнесе.
35. Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: ритм, метр, фразировка.
36. Составление фоновых программ для занятий фитнесом.
37. Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-калланетикс, аква-тай, аква-нудулс, силовые занятия в воде.
38. Структура и содержание занятий аквааэробикой.
39. Структура занятий аквааэробикой: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.
40. Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.
41. Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.
42. Требования, предъявляемые к спортооружиям для занятий фитнесом. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые).
43. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий фитнесом.
44. Формирования средств профилактики переутомления и восстановления работоспособности.
45. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная).
46. Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет. Базовое положение рук.
47. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия.
48. Составление комплексов танцевальных упражнений на 32 счетов и 64 счета.
49. Силовые упражнения и техника их выполнения.
50. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, скорость и темп движений, продолжительность пауз отдыха).
51. Статические, динамические и статодинамические двигательные действия.
52. Составление комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи) и без него.
53. Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес.
54. Изучение базовых упражнений системы пилатес: упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук из исходного положения стоя, упражнения на расслабление.
55. Способы усложнения базовых упражнений системы пилатес.
56. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2021. – 334, [2] с.
2. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» / Л. А. Юсупова ; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : БГУФК, 2019. – 370 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2024. – 334, [1] с. : ил. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 333–334.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Хореографическая подготовка в фитнес-аэробике : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич ; [сост. Е. И. Петрушевич] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – 33, [1] с.
2. Фитнес-бокс в физическом воспитании студентов : методические рекомендации / Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк ; [сост. Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк] ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова», Кафедра физического воспитания и спорта. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – 52 с.
3. Шипилина, И. А. Фитнес-спорт : учеб. для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.- 217 с., [8] л. цв. ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). – Библиогр.: с. 213–214.
4. Дарден, Э. Аэробика для брюшного пресса : [эффективная программа для мужчин и женщин] / Э. Дарден ; [пер. с англ. М. Ростовцева]. - Москва : Эксмо : Изд-во В. Секачев, 2005.- 269 с.
5. Чапкович Ж. А. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – № 8(173). – С. 112–116.
6. Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
7. Чичкова, В. В. История становления фитнес-аэробики / В. В. Чичкова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, Томск, 19 апреля 2018 года / Под ред. А.Н. Захаровой, А.В. Кабачковой. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью «СТТ», 2018. – С. 126–127.

8. Петрушевич, Е. И. Аэробика: Содержание и методика занятий : методические рекомендации / Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин, Т.В. Чепелева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2016. – 45 с.

9. Рудякова, И. В. Влияние занятий фитнес-технологиями на состояние здоровья занимающихся / И. В. Рудякова // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2015. – Т. 1. – № 12. – С. 193–196.

10. Копылова, В. П. Влияние степ-аэробики на организм занимающихся / В. П. Копылова, Е. С. Айвазова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. – С. 50–53.

11. Иванов В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 427–433.

Учебное издание

**ОСНОВЫ ФИТНЕСА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:
1 03 02 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 6-05-1012-02 ТРЕНЕРСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА),
6-05-0115-01 ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

ТИШУТИН Николай Алексеевич
КАРЕЛИН Максим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 20.02.2025. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 3,26. Тираж 35 экз. Заказ 15.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.