

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Тема 1. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИТНЕСЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ВИДЫ, АСПЕКТЫ РАССМОТРЕНИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества.
2. Сравнительный анализ различных определений фитнеса.
3. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная.
4. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление.

1. Ретроспективный анализ фитнеса в период его появления и на современном этапе развития общества

Появление фитнеса явилось отражением как изменившихся потребностей представителя современного общества в двигательной активности, его стремления к здоровью и благополучию, так и требований самого общества к уровню развития физических и психологических качеств современного человека.

Термин «фитнес» возник на американском континенте, и первоначально он использовался для обозначения физической пригодности различных категорий населения к современному образу жизни, а также понимался как прогрессивная форма занятий физическими упражнениями с целью укрепления здоровья. Впоследствии термин «фитнес» начал повсеместно использоваться в интернациональной физкультурно-спортивной лексике, символизируя собой новое веяние в массовом спорте, физической культуре, к которому хотелось быть причастным большинству людей. Он получил широкую популярность и востребованность у занимающихся благодаря новым, привлекательным видам занятий, высокой эмоциональности и преимущественно эффективности.

Одной из причин стремительного распространения фитнеса следует считать существенные преобразования, происходящие в мире: стремление к глобализации современных государств, слияния и взаимопроникновения существующих мировых культур, преодоление национальных, языковых барьеров. На сегодняшний день термин «фитнес» принято рассматривать как новое общественное явление, социально-культурный феномен, перспективы которого определяются заботой человека о своем здоровье [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Таблица 1 – Этапы развития фитнеса в США

Этапы	Название этапа	Годы	Основные характеристики
1	«Беговой период»	1965-1970	Занятия бегом, ходьбой, ездой на велосипеде аэробикой – циклические виды спорта «велосипед за здоровье» выход в свет книги К.Купера «Аэробика», положившей начало идеологии фитнеса
2	«Аэробный период»	1980-е	«Аэробный бум». Пропаганда аэробики последователями К.Купера, программы Д. Фонды и др. Начало развития фитнес-индустрии.
3	«Концептуальный» (период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса)	1990-е	Развитие силовых направлений фитнеса и различных видов аэробики (Low –impact аэробика, степ-аэробика, йога –аэробика). Снижение ударности и травмоопасности, появление программ водного фитнеса, сайклинг и др. Создание идеологических основ фитнеса и научное обоснование фитнес-программ. Подготовка инструкторов.
4	«Период слияния психического и физического тренинга»	2000	Прибавляется компонент «психическое здоровье». Появление программ по Mind-Body fitness, «Методы ментального тренинга»

История развития и становления фитнеса и фитнес-индустрии в России связана с периодом перестройки. Следует отметить, что её первые годы внесли деструктивные тенденции в функционирование системы физической культуры. С её началом роль государственных органов, ответственных за руководство физической культурой, резко ослабла, ухудшилось качество базового физического воспитания в образовательных учреждениях. Практика внедрения производственной физической культуры в рациональную организацию труда также была прекращена. Одновременно с этим распались многие добровольные физкультурно-спортивные общества, сократилась сеть детско-юношеских спортивных школ.

В этот период произошла коммерциализация использования физкультурных и спортивных сооружений, заведений и услуг (оказываемых ими прежде бесплатно), что ограничило доступ к ним широких масс населения, особенно малоимущих слоёв. Вместе с тем возникли и другие препятствия для массового физкультурного движения: закрывались стадионы и спортивные

площадки в микрорайонах, резко уменьшилась зарплата тренеров и педагогов, что привело к проблеме кадрового обеспечения отрасли и др.

На фоне этого в мире проходила активная пропаганда фитнеса американскими средствами массовой информации, которая способствовала популяризации его в разных странах, в том числе и в России. В 1991 году Джейн Фонда, совершая поездку на Кавказ с организатором Игр доброй воли Т. Тернером, посетила Москву и во время визита продемонстрировала свою новую оздоровительную программу по аэробике, которая называлась «Джейн Фонда. Испытательный срок» и вызвала огромный интерес к ней советских граждан. Именно этот период можно считать отправной точкой для развития фитнес-индустрии в нашей стране.

2. Сравнительный анализ различных определений фитнеса

Большой вклад в развитие фитнеса в свое время внесли известные врачи, спортсмены, хореографы, ученые: Ж.Демени, Б.Менсендник, Ф.Дельсарт, А.Дункан, Ж.Делькроз, М.Трехэм, М.Бэкман, Д.Соронсен, К.Купер, Г.Шварц, Д.Пилатес, К.Пинкней, Д.Миллер, Д.Голдберг, М.Липфорд, И.Лин, Г.Чайлдерс.

Активную научную работу в области инновационных форм фитнеса ведут зарубежные специалисты, среди них Р.Исакович (Израиль), К.Диаз (Испания), Ж.Пьянта (Германия), Т.Колову, К.Болдуин, Л.Робинсон, Г.Томпсон (все США), Э. Джексон (Великобритания). (Гурвич 2007, диссертация).

В последние два десятилетия стали появляться научные работы по фитнесу и на постсоветском пространстве. Изучение истории, идеологии и методических принципов фитнеса представлены в работах Сайкиной, Ю.В.Менхина и А.В.Менхина (2002), Т.А.Кудры (2002), В.Е.Борилкевича (2003), В.И. Григорьева, В.С. Симонова (2006) и др. Методика проведения занятий и средства фитнеса описаны у М. Новиковой (1996), Г.И. Любимовой (1997), Л.В.Сидневой, С.А.Гониянц (2000), М.Зибаревой (2001), Г.Горцева (2001), Ю.В.Татуры (2001), Т.С.Лисицкой, Л.В.Сидневой (2002), И.Б.Одинцовой (2003), А.Полукорд (2006), С.В.Савина (2008) и др.

«Фитнес» на сегодняшний день является словом, обладающим множеством разнообразных смысловых значений, охватывающих самые различные уровни и аспекты самого явления.

Слово «фитнес» (от англ. fit) в переводе означает «годность, пригодность» и часто используется в значении быть пригодным к чему-либо (to be fit for) [1].

Термин «фитнес» изначально был введен в США для определения физической пригодности. Однако, как указывают Э.Хоули и Б.Френкс [7], смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от «физической пригодности» до обозначения социального явления, культурного феномена конца XX века, – от «физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе» до «стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты».

На постсоветском пространстве термин «фитнес» начал перманентно появляться в 80-90 годы XX века, это было связано с назревающей «перестройкой», изменениями во всех сферах деятельности, в том числе и в физической культуре. В обществе «фитнес» ассоциировался с новыми, привлекательными формами физических упражнений, комфортностью и стильностью мест занятий, возможностью войти в круг здоровых, успешных людей.

На постсоветском пространстве термин «фитнес» начал перманентно появляться в 80-90 годы XX века, это было связано с назревающей «перестройкой», изменениями во всех сферах деятельности, в том числе и в физической культуре. В обществе «фитнес» ассоциировался с новыми, привлекательными формами физических упражнений, комфортностью и стильностью мест занятий, возможностью войти в круг здоровых, успешных людей.

Некоторые ученые сводят фитнес к сугубо одному типу физических упражнений, представляют его как комплексную программу оздоровления, базирующуюся, как правило, на средствах и методах бодибилдинга [6].

Ряд специалистов, особенно зарубежных, фитнесу придают философское значение, понимая его как стиль жизни, способствующий достижению всестороннего благополучия. Фитнес это не просто занятия физическими упражнениями, это целая жизнь со своей философией и правилами, которая поможет обрести красивую фигуру и хорошее самочувствие.

В свою очередь ряд специалистов подходят к определению фитнеса с позиции практической ориентации: «Фитнес – это система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенности и личной заинтересованностью» [2].

Наиболее комплексно «фитнес» характеризует профессор С.В. Сайкина [4], определяя его как добровольные систематические занятия физическими упражнениями, базирующиеся на инновационных средствах, методах, формах и технологиях, направленных на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья (физического, психического, душевного, социального) с целью повышения качества жизни (личной успешности и физического благополучия) и эффективности профессиональной деятельности.

Рассматривается фитнес и как степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без предельного физического и психического напряжения функций организма, находясь в состоянии гармонии с окружающей средой.

3. Характеристика наиболее крупных форм фитнеса: базовая, физическая, оздоровительная, спортивно-ориентированная

В учебнике «Руководстве инструктора оздоровительного фитнеса» [7] отмечают использование термина «фитнес» в различных значениях:

1. Общий фитнес (general fitness) следует понимать, как оптимальное качество жизни, включающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты. В этом случае общий фитнес более всего ассоциируется с нашими представлениями о здоровье и здоровом образе жизни. В содержание данного понятия входит: планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, сексуальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе и борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни.

2. Физический фитнес (physical fitness) – это наиболее распространенный термин в американской и западноевропейской литературе, используемый при обсуждении организованной двигательной активности. Он имеет двойное значение. С одной стороны, он воспринимается как оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни, что в большинстве своем соответствует физической подготовленности. В другом случае, более распространенном, физический фитнес – это процесс занятий физическими упражнениями, позволяющий совершенствовать морфофункциональные свойства организма, что ассоциируется с физической подготовкой. Специалисты предлагают разделять физический фитнес на следующие производные:

- оздоровительный фитнес (health related fitness) направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний (серечно-сосудистой системы, обмена веществ и др.);

- спортивно-ориентированный фитнес (performance related fitness), направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне.

Ю.В. Менхин [2] подразделяет оздоровительный фитнес на три вида (этапа) в зависимости от двигательного опыта и уровня развития физических способностей занимающихся: общий (втягивающий) фитнес, базовый фитнес, спортивно-ориентированный фитнес.

Занятия общим фитнесом характеризуются выполнением упражнений низкой интенсивности, плавными, ограниченными по амплитуде и напряженности движениями, направленными на общее физическое и двигательное развитие, улучшение состава тела, поддержание или развитие функциональной дееспособности.

Базовый фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы, повышение и поддержание физического благополучия и снижение риска возникновения заболеваний.

Спортивно ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая степень двигательной активности, он направлен на развитие физических способностей для решения спортивных задач.

4. Характеристика основных аспектов восприятия фитнеса: тренировочный процесс, физическое состояние, социальное явление

В связи с тем, что фитнес – это многогранное явление и им оперируют на разных уровнях (бытовом, профессиональном, научном), ученые Сиднева Л.В. и Лисицкая Т.С. [6] выделяют его определения в разных аспектах:

– фитнес в общепринятом аспекте – это общая физическая подготовленность человека, включающая степень развития физических качеств и функциональных систем организма их определяющих, а также гармоничное соотношение мышечной и жировой массы тела;

– фитнес в узком аспекте – это оздоровительная методика, позволяющая изменить вес и форму тела и надолго закрепить достигнутый результат;

– фитнес в широком аспекте – это совокупность оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека.

В аналогичном ракурсе предлагает рассматривать «фитнес» профессор Сайкина Е.Г [4]. Она отмечает, что он употребляется в различных значениях, которые можно условно обозначить тремя группами, имеющими разные уровни значимости:

Первый уровень – это физический фитнес, определяемый оптимальным уровнем развития физических качеств (выносливость, сила, гибкость), а также комплекции тела, значимых для данного общества и времени.

Второй уровень – представляет собой совокупность средств и методов, направленных на достижение физического фитнеса.

Третий уровень, где фитнес рассматривается как социальное явление, охватывающее философский, социальный и психологический аспекты.

Список рекомендуемой литературы:

1. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера / Д.Г. Калашников, В.И. Тхоревский – Москва: Франтера, 2010. – 212 с.

2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

3. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. физ. культ. / Е.Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

5. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 169 с.

6. Сиднева, Л. В. Аэробика: Теория и методика. 1 том / Л.В. Сиднева, Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

7. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Тема 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Характеристика оздоровительной аэробики.
2. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий.
3. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет.
4. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия.

1. Характеристика оздоровительной аэробики

Термин «аэробика» трактуется в двух вариантах, это [1, 2, 3]:

1. Систематическое выполнение продолжительных физических упражнений, охватывающих работой большую группу мышц, обеспечивающихся энергией за счет аэробных процессов.

2. Комплексы разнообразных физических упражнений, выполняемые под музыку, направленные на повышение функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях, выделяют аэробику [1, 2, 3, 4]:

- оздоровительную;
- прикладную;
- спортивную.

Оздоровительная аэробика представляет собой комплексы двигательных действий, выполняемые преимущественно поточным способом под ритмичную музыку с многократным повторением движений и танцевальными переходами от одних физических упражнений к другим, без длительных пауз [5].

Прикладная аэробика используется как дополнительное средство в подготовке спортсменов, в производственной и лечебной физической культуре, в реабилитации, а также при проведении различных физкультурно-массовых мероприятий – шоу программы и черлидинг.

Спортивная аэробика – это вид спорта, для которого характерно выполнение спортсменами в соответствии с музыкальным произведением непрерывного высокоинтенсивного комплекса упражнений, хореографию

которых составляют традиционные для аэробики базовые шаги, сочетающиеся с качественно исполненными элементами трудности [5, 6].

Каждое из этих направлений в свою очередь имеет частные виды.

Так, в оздоровительной аэробике различают: базовую аэробику, аэробику с использованием оборудования и тренажеров, танцевальную аэробику, аэробику с элементами боевых видов спорта и единоборств, аэробику с элементами восточных оздоровительных систем, аквааэробику, силовую аэробику, стретчинг и т.д. [1, 2, 3, 4, 5, 6]

Базовая (классическая) аэробика представляет собой наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, сочетающий общеразвивающие упражнения, шаги, подскоки, прыжки и бег, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Основу комплексов упражнений аэробики составляют базовые шаги – двигательные действия, наиболее часто применяющиеся на занятиях, и, выполняющиеся, как с низкоударной, так и с высокоударной техникой движения.

Название специально-разработанного для занятий оборудования, инвентаря и тренажеров определяет наименование соответствующего вида аэробики – степ-аэробика, босу, кор-аэробика, фитбол и слайд-аэробика, сайклинг.

Танцевальная аэробика предполагает выполнение комплексов двигательных действий под различную, соответствующую стилю, музыку. Занятия проводятся без использования оборудования, на них не применяются упражнения силового характера. Разновидностями танцевальной аэробики являются: фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота (белли дэнс), ирландские танцы, зумба и т.д.

Аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств объединяет в себе такие виды, как бокс (бокс-аэробика), кикбоксинг (ки-бо), тайский бокс (тай-бо), каратэ (каратэ-аэробика), капоэйра и т.д. Она характеризуется высокой интенсивностью занятий и преимущественно скоростной работой мышц. Применяемые физические упражнения способствуют снятию психической напряженности организма человека: стресса, раздражительности, негативных эмоций, переживаний. На таких занятиях приобретаются навыки самообороны.

В аэробику с элементами восточных оздоровительных систем входят занятия по йоге (йога-аэробика), пилатесу, ушу и т.д.

Занятия по аквааэробике проводятся в условиях водной среды. Основные двигательные действия выполняются у бортика бассейна, на мелкой, средней и глубокой его частях из исходных положений стоя, в полуприседе, лежа. На занятиях используется ходьба, бег, прыжки, различные движения руками, туловищем и ногами. На них может применяться специально-разработанное оборудование (гантели, перчатки, лопатки, ласты, пояса, степы) и инвентарь для плавания (доски, манжеты, жилеты, гибкие палки – нудлс).

Двигательные действия силовой аэробики совершаются в ритме, задаваемом музыкальным сопровождением, практически без пауз отдыха, танцевальные движения – исключены. Упражнения выполняются: с весом

собственного тела; с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета (гантели, утяжеленные гимнастические палки – бодибары, пампы – специальные мини-штанги, набивные мячи – медболы), противодействием партнера, сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, эспандеров); с использованием различных технических устройств.

Суть двигательных действий стретчинга заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Занимающиеся принимают определенную позу и удерживают ее в течение длительного времени (от 15 до 60 секунд). Так же они могут периодически или постоянно напрягать и расслаблять растянутые мышцы.

2. Задачи и содержание подготовительной, основной и заключительной частей. Однонаправленное и комбинированное построение основной части занятий

Занятия по оздоровительной аэробике проводятся в форме урока, в котором выделяют подготовительную, основную и заключительную части, составляющие 20%, 70% и 10% его времени [1, 3, 4, 5].

К задачам подготовительной части относится начальная организация занимающихся, повышение их внимания, создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам. Данная часть занятия по оздоровительной аэробике состоит из общей и специальной частей. В общей – применяются упражнения на большие группы мышц и суставы, в специальной – на те группы мышц и связок, на которые в дальнейшем будет приходиться основная нагрузка. В подготовительной части используются дыхательные упражнения, не сложные по координации танцевальные движения низкой ударности и интенсивности, выполняемые с невысокой амплитудой, стретчинг.

Основная часть выполняет главную функцию, так как именно здесь решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Она в оздоровительной аэробике может иметь сложную (комплексную) структуру, состоящую из нескольких подчастей – аэробной и силовой (партерной), либо простую (избирательную), когда содержание занятий однородно – аэробная или силовая часть.

Аэробная часть преимущественно направлена на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости. В ней используются в основном танцевальные двигательные действия различной ударности и интенсивности. Одной из задач партерной части является развитие силы и силовой выносливости, гибкости. Упражнения выполняются из различных исходных положений с преодолением веса собственного тела или внешнего сопротивления.

В зависимости от задач, определяющих построение занятий, структура основной части в оздоровительной аэробике может быть представлена четырьмя вариантами (рисунок 2.1) [5]:

1. Аэробно-партерным.
2. Партерно-аэробным.
3. Аэробным.
4. Партерным.

В практике физического воспитания в большинстве случаев применяются комплексные занятия. Для наилучшего их построения необходимо предвидеть характер взаимодействия между различными сторонами его содержания и связанными с ними эффектами.

Аэробно-партерный вариант построения занятий считается классическим. Он широко используется на занятиях, как у взрослых, так и у детей разного возраста. Взаимосвязь неодинаковых по величине и направленности нагрузок данного варианта содействует преимущественному развитию координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.

Структура занятий партерно-аэробного варианта и последовательность выполнения неоднородных по направленности средств оздоровительной аэробики способствуют решению задач по воспитанию силы, силовой и общей выносливости, гибкости.

Заключительная часть занятий в оздоровительной аэробике носит восстановительный характер. В ней используются упражнения стретчинга, медленные хореографические движения, упражнения на восстановление дыхания, аутотренинг.

3. Техника выполнения базовых шагов (низкоударная, высокоударная). Музыкальное сопровождение занятий оздоровительной аэробикой, команды инструктора и счет

В оздоровительной аэробике используются разнообразные комплексы танцевальных упражнений, основу которых составляют базовые шаги – двигательные действия, наиболее часто применяющиеся на занятиях, и, выполняющиеся, как с низкоударной, так и с высокоударной техникой движения (таблица 2) [1, 3, 4, 5].

Таблица 2 – Базовые шаги оздоровительной аэробики

№ п/п	Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
1.	2.	3.
Низкоударная техника движений		
1.	March, marching (марш) – ходьба	И.п. – о.с. 1 – согнуть правую 2 – о.с. 3 – согнуть левую 4 – и.п.

2.	Step Touch (степ тачь) – приставной шаг	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо 2 – левую к правой на носок 3 – шаг левой влево 4 – и.п.
3.	Knee-lift (ни-лифт) – сгибание бедра	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед 2 – согнуть левую 3 – шаг левой назад 4 – и.п.
4.	Lunge (ланч) – отведение ноги в сторону на носок	И.п. – о.с. 1 – правую в сторону на носок 2 – и.п.
5.	Open-step (опэн-степ, открытый шаг) – перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь	И.п. – о.с. 1–2 – шаг правой вправо, левая на носок 3–4 – шаг левой влево, правая на носок
6.	V-step (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «V»	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед – в сторону 2 – шаг левой вперед – в сторону 3 – шаг правой назад, 4 – и.п.
7.	Leg curl (лэг кёл) – сгибание голени	И.п. – о.с. 1–2 – шаг правой вправо левую голень назад 3–4 – шаг левой влево правую голень назад
8.	Side, leg (сайд, лэг) – отведение (подъем) прямой ноги в сторону	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо 2 – левую в сторону 3 – шаг левой влево 4 – и.п.
9.	Straddle (страдл) – ходьба с широко расставленными ногами	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо 2 – шаг левой влево 3 – шаг правой в и.п. 4 – шаг левой в и.п.
10.	Pleer-sgua-touch (плие-сква-тач) – полуприсед	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо в стойку ноги врозь 2 – полуприсед 3 – стойка ноги врозь 4 – и.п.
11.	Cross (кросс) – шаг «крест-накрест»	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед 2 – шаг левой вперед за правую 3 – шаг правой назад 4 – шаг левой влево
12.	Mambo (мамбо) – шаг вперед и назад	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вперед 2 – шаг левой на месте 3 – шаг правой назад 4 – шаг левой на месте
13.	Pivot turn (пивэт тёрн) – шаг вперед с поворотом вокруг опорной ноги	И.п. – о.с. 1, 3 – шаг правой вперед 2, 4 – поворот кругом
14.	Chassis (шасси) – приставной шаг, выполняемый с помощью подскоков	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо 2 – толчком двумя из положения ноги врозь прыжком на две
15.	Grape-wine (грейп-вайн, виноградная лоза) – скрестный шаг в сторону	И.п. – о.с. 1 – шаг правой вправо 2 – шаг левой назад за правую 3 – шаг правой вправо 4 – и.п.

1.	2.	3.
Высокоударная техника движений		
1.	Jog (джог) – бег	И.п. – о.с. 1 – согнуть правую 2 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую 3 – прыжком на правой смена ног, согнуть правую 4 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую
2.	Jump (джамп) – прыжок	И.п. – о.с. 1 – прыжок вверх 2 – и.п.
3.	Jumping jack (джампин джек) – прыжки с чередованием стоек «ноги врозь» и «ноги вместе»	И.п. – о.с.1 – прыжком стойка ноги врозь 2– прыжком стойка ноги вместе
4.	Kick (кик) – удар ногой	И.п. – о.с.1 – мах правой вперед 2 – и.п.
5.	Skip (скип) – подскок	И.п. – о.с. 1 – сгибая правую назад, подскок на левой 2 – правую вперед, подскок на левой 3 – прыжок со сменой положения ног, согнуть левую 4 – левую вперед, подскок на правой
6.	Step-cross (степ-кросс) – шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком	И.п. – о.с.1 – прыжком на правую, мах левой в сторону 2 – шаг левой вперед за правую 3 – шаг правой назад 4 – шаг левой влево

Совершать танцевальные движения необходимо при незначительно согнутых ногах, напряженных мышцах живота и ягодичных мышцах, в вертикальном положении туловища, с прямо расположенной головой. В стойках на одной ноге носок безопорной ноги должен приставляться к середине ступни или к пятке опорной ноги. При выполнении беговых, прыжковых и маховых двигательных действий нога ставится на всю ступню. Если на занятиях используются упражнения, содержащие движения руками, то они не должны разводиться в сторону более чем на 180°, а при их подъеме вверх – перемещаться дальше вертикальной линии [5].

Музыкальная фонограмма в аэробике составляется по принципу «нон-стоп». Она имеет четко выраженные музыкальные акценты, количество которых определяется по числу ударных звуков в минуту. Для формирования музыкального сопровождения выбирают произведения квадратного строения. В них музыкальная фраза имеет четыре части (такта) по 8 счетов (долей) каждая. Следовательно, продолжительность музыкальной фразы фонограммы для занятий равна 32 счета. Окончание фразы воспринимается на слух как кратковременный перерыв звучания, контрастный скачок музыки [5, 6].

Комплексы упражнений оздоровительной аэробики создаются в соответствии с музыкальным сопровождением. Значит, они состоят из 32 счета и состоят из четырех восьмерок. Чаще всего движения в аэробике выполняются на 2 счета, 4 счета или 8 счетов. Так, в содержание одной

восьмерки могут быть включены следующие шаги: ви-степ (4 счета), ни-лифт (4 счета) или ланч (2 счета), шасси (2 счета), мамбо (4 счета) и т.д.

Начинать двигательные действия необходимо с первого счета, который в каждом такте является ударным (акцентированным). В зависимости от сложности комплекса танцевальных двигательных действий, движения внутри восьмерки могут приходиться как на ударные (3 счет, 5 счет и 7 счет), так и на неударные счета (2 счет, 4 счет, 6 счет и 8 счет). Команды преподавателя (тренера, инструктора) подаются на 5 счет и (или) 7 счет восьмерки.

4. Структура танцевальных комплексов оздоровительной аэробики: упражнение (движение), соединение и серия

Соединение нескольких неодинаковых упражнений (движений) в логической последовательности определяет связку. Различные связки формируют комбинацию (восьмерку). Несколько комбинаций в своей совокупности образуют части комплекса, объединяющиеся в свою очередь в комплексы, отличающиеся доступностью и простотой двигательных действий. Они могут усложняться за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение [5].

При конструировании комплексов двигательных действий необходимо соблюдать определенные правила:

- рекомендуется начинать связку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, внимания и постепенно повышать физическую трудность исполнения. Затем усложнять упражнения, затрачивая на них больше физических сил, и, наконец, давать движения более сложные в координационном отношении, но не позволяющие уменьшить физическую нагрузку;

- не следует составлять слишком сложные двигательные действия, также необходимо избегать излишней легкости и примитивности сочетаний;

- простые движения и связки должны чередоваться с более сложными, при их построении учитывается возраст и подготовленность занимающихся;

- положение тела в конце упражнения должно служить исходным положением для выполнения последующего движения.

Частота смены комплекса зависит от быстроты их освоения и интереса к ним. Если изученные двигательные действия перестают интересовать и выполняются неохотно, то их следует усложнить или заменить [5, 6].

Список рекомендуемой литературы:

1. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб. – метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2: Частные методики

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 2002. – 232 с.
4. Мякниченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. физ. культ. / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Рябцова, О.К. Построение занятий по оздоровительной аэробике / О.К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.
6. Юсупова, Л.А. Аэробика: учеб. – метод. пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.

Тема 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТЕП-АЭРОБИКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

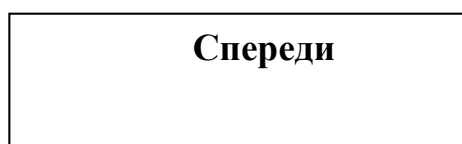
1. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях.
2. Структура и содержание занятий степ-аэробикой.
3. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе.

1. Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях

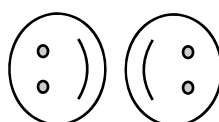
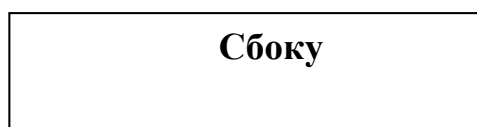
Степ-аэробику изобрела американка Джин Миллер. Степ-аэробика обусловлена использованием на занятиях специальной платформы, ярусное устройство которой позволяет варьировать высотой (10-30 см) а, соответственно, физической нагрузкой [1, 2, 3].

Основным содержанием комплексов упражнений степ-аэробики являются базовые шаги, выполняющиеся на платформе и через нее в различных направлениях (таблица 2).

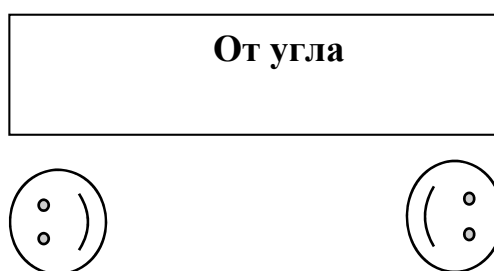
Линии движений определяются положением тела относительно платформы (рисунок 1).



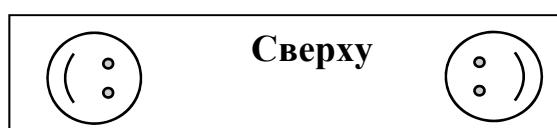
Занимающийся стоит за платформой лицом к инструктору



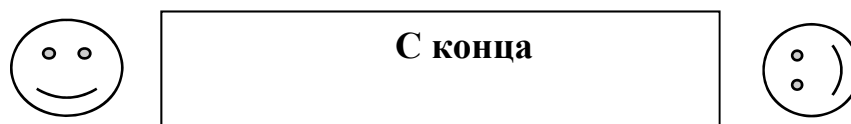
Занимающийся располагается боком (правым или левым) к длинному краю платформы



Занимающийся находится рядом с углом (правым или левым) длинного края платформы



Занимающийся стоит на платформе



Занимающийся располагается у короткого края платформы

Рисунок 2 – Положение занимающегося относительно платформы

Занятия степ-аэробикой способствуют достижению основной цели (укрепление здоровья) и решению задач фитнеса [1, 2, 3]:

1. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
2. Развитие физических качеств;
3. Регулирование массы тела.

2. Структура и содержание занятий степ-аэробикой

Занятия по степ-аэробике проводятся в форме урока, в котором выделяют подготовительную, основную и заключительную части, составляющие 20%, 70% и 10% его времени [2].

К задачам подготовительной части (разминки) относится:

1. Начальная организация занимающихся.
2. Повышение внимания.
3. Создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния.
4. Постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

Данная часть занятия по степ-аэробике состоит из общей и специальной частей:

1. В общей – применяются упражнения на большие группы мышц и суставы: не сложные по координации танцевальные движения низкой ударности и интенсивности, выполняемые с невысокой амплитудой. Они воспроизводятся как на платформе, так и на полу. Это позволяет привыкнуть к высоте и ширине степа, активировать мышцы, непосредственно участвующие в выполнении упражнений. Двигательные действия сопровождаются увеличением ЧСС до 120-140 уд/мин.

2. В специальной – используются движения на те группы мышц и связок, на которые в дальнейшем будет приходиться основная нагрузка, стретчинг. В этой части следует акцентировать внимание на коленных и голеностопных суставах, позвоночном столбе.

Основная часть выполняет главную функцию. Она преимущественно направлена на развитие координационных способностей и общей выносливости.

В ней используются танцевальные комплексы низкой (базовые шаги) и высокой ударности (бег и прыжки), выполняемые с разной амплитудой движения методом строго регламентированного упражнения [1, 2].

Комплексы танцевальных упражнений состоят из связок, представляющих собой соединение нескольких неодинаковых упражнений (движений) в логической последовательности (рисунок 4).

1 базовый шаг + 1 базовый шаг = связка

V-step + Basic Step = связка

Рисунок 4 – Образование связок

При конструировании комплексов двигательных действий необходимо соблюдать определенные правила:

– рекомендуется начинать связку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, внимания и постепенно повышать физическую трудность исполнения. Затем усложнять упражнения, затрачивая на них больше физических сил, и, наконец, давать движения более сложные в координационном отношении, но не позволяющие уменьшить физическую нагрузку;

– на начальном этапе занятий не следует составлять слишком сложные двигательные действия, также необходимо избегать излишней легкости и примитивности сочетаний. Простые движения и связки должны чередоваться с более сложными;

– подбор танцевальных упражнений в комплексы должен осуществляться с учетом смены лидирующей ноги, что позволит выполнять двигательные действия в правую и левую сторону без остановки;

– положение тела в конце упражнения должно служить исходным положением для выполнения последующего движения.

– подходы к платформе выполнять в различных направлениях. Это внесет разнообразие в хореографию степа.

Для создания комплексов танцевальных упражнений и проведения занятий по оздоровительной аэробике используются следующие методы [1, 2]:

1. Структурный (блоковой и бейс хореографии);
2. Свободный (фристайл).

При использовании структурного метода комплексы танцевальных упражнений составляются заблаговременно.

Суть метода блоковой хореографии заключается в последовательном увеличении танцевальных упражнений на одно. То есть сначала выполняется одно движение, затем второе, после чего они многократно повторяются вместе одно за другим. Затем разучивается третье двигательное действие и присоединяется к первым двум. Соединение упражнений воспроизводится несколько раз и так далее до образования блока (четыре восьмерки, объединенные вместе).

При необходимости, выучив один блок, осваивают следующий.

Комплексы танцевальных упражнений с помощью метода бэйс хореографии конструируются на основе базовых шагов. Разучив простые двигательные действия, постепенно увеличивают координационную сложность движений. Продолжительность выполнения упражнений остаётся неизменной.

Если занимающемуся трудно повторить усложненные двигательные действия, то он может воспроизводить ранее выученные движения, танцуя со всеми занимающимися вместе и не мешая им.

Свободный метод заключается в том, что комплексы танцевальных упражнений составляются непосредственно во время проведения занятий.

При применении фристайла используется импровизация. Различные шаги придумываются в процессе движения под определенную музыкальную мелодию.

Заключительная часть носит восстановительный характер. В ней используются упражнения на восстановления дыхания, стретчинг.

3. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-платформе

Основным содержанием комплексов упражнений степ-аэробики являются базовые шаги, выполняющиеся на платформе и через нее в различных направлениях (таблица 2).

Выделяют несколько групп движений, зависящих от [1]:

- 1) направления вертикального перемещения тела:
 - шаги вверх (Up Step) – движения с пола на платформу;
 - шаги вниз (Down Step) – движения с платформы на пол;
- 2) ведущей ноги:
 - шаги выполняются с одной и той же ноги на 4 счета (Single Lead);
 - движения осуществляются на 4 счета со сменой ног (Alternating Lead);
- 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси:

- движения без поворота тела в пространстве – переместительные;
- шаги с поворотом тела в пространстве – вращательные;
- 4) наличия или отсутствия опорной фазы движения:
 - низкоударная техника движения – шаги выполняются при постоянном контакте стопы с площадью опоры (Low Impact);
 - высокоударная техника движения предполагает наличие безопорной фазы движения – фазы полета (Hi Impact).

Таблица 3 – Базовые шаги степ-аэробики

№ п/п	Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
1.	2.	3.
Низкоударная техника движений		
1.	Basic Step	базовый шаг
2.	Tap Up (тэп вверх)	приставной шаг вверх
3.	Tap Down (тэп вниз)	приставной шаг вниз
4.	Lunge (ланч)	отведение ноги в сторону на носок
5.	Step Tap (степ тэп)	касание носком платформы
6.	V-step (ви-степ)	шаг в виде латинской буквы «V»
7.	T-step (Ти-степ)	шаг в виде латинской буквы Т
8.	L-step (Л-степ)	шаг в виде латинской буквы Л
9.	A-step (А-степ)	шаг в виде латинской буквы А
10.	Leg curl (лэг кёл)	сгибание голени
11.	Straddle Up (страдл вверх)	шаг ноги вместе, ноги врозь
12.	Straddle Down (страдл вниз)	шаг ноги врозь, ноги вместе
13.	Knee lift (ни-лифт)	сгибание бедра
14.	Cross (кросс)	шаг «крест-накрест»
15.	Side (сайд)	мах прямой ногой в сторону
1.	2.	3.
16.	Back (бэк)	мах прямой ногой назад
17.	Kick (кик)	удар ногой
18.	Turn Step (поворот)	шаг с поворотом
19.	Over the Top (через платформу)	движение через платформу
20.	Corner to corner (из угла в угол)	движение от одного угла к другому по диагонали
21.	Across the Top (по платформе)	движение с конца боком через верх по скамье
Высокоударная техника движений		
1.	Run (ран)	Бег
2.	Jump (джамп)	прыжок
3.	Hop Turns (поворот прыжком)	шаг с поворотом тела прыжком
4.	Step-cross (степ-кросс)	шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком

Чтобы избежать травм, при выполнении физических упражнений степ-аэробики, необходимо [1, 2]:

1. Совершать движения при незначительно согнутых ногах, напряженных мышцах живота и ягодичных мышцах, в вертикальном положении туловища с прямо расположенной головой;
2. Всегда держать платформу в поле зрения, не выполнять движений стоя к ней спиной;
3. Сходить с платформы, не спрыгивать с нее;
4. Ногу на платформу ставить на всю ступню без проявления усилия (мягко), угол сгиба колена должен быть не менее 60° и не более 90°;
5. Соблюдать допустимое расстояние от носков до края платформы. Оно равно длине одной стопы;
6. Повторять один и тот же шаг с подъемом ноги (например, Knee lift) не более пяти раз;
7. Темп музыкальной фонограммы и высоту платформы подбирать в соответствии с физической подготовленностью занимающихся;
8. Движения руками добавлять в комплексы упражнений после того, как освоена техника движений ногами. Руки не должны разводиться в сторону более чем на 180°, а при подъеме вверх – перемещаться дальше вертикальной линии.

Список рекомендуемой литературы:

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 2002. – 232 с.
2. Мякниченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. физ. культ. / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Рябцова, О.К. Построение занятий по оздоровительной аэробике / О.К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

Тема 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания. Структура и содержание занятий.
2. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества.
3. Регулирование нагрузки на занятиях.

1. Определение понятия «функциональная тренировка», характеристика ее содержания. Структура и содержание занятий

Функциональная тренировка включает в себя упражнения в гиперболизированной (преувеличенной) форме отражающие движения человека в повседневной жизни. К таким упражнениям относятся многосуставные двигательные действия, выполняемые в различных плоскостях [1, 3, 4].

На занятиях преимущественно используются:

1. Упражнения силовой направленности: различные приседы, выпады, отжимания, скручивания, вращения, повороты и т.д. То есть все те движения, которые используются в быту (например: выпад – это утрированная форма ходьбы, присед – движение аналогичное присаживанию на стул, отжимания – отталкивание от чего-либо). На тренировке они выполняются с большей амплитудой, силой и скоростью.

2. Движения координационной направленности: упражнения в равновесии, движения с минимальной и нестабильной точкой опоры. Эти упражнения применяются с целью включения в работу мышц стабилизаторов.

3. Двигательные действия танцевальной направленности используются для воздействия на координационные способности и общую выносливость.

4. Упражнения на растягивание содействуют развитию гибкости позвоночного столба и увеличению подвижности суставов.

Функциональная тренировка имеет свои специфические особенности [1, 3, 4]:

1. Акцент в тренировке ставится на многократное воспроизведение движений. Сила мышц в процессе занятий развивается естественным образом;

2. Все двигательные действия, образуя связки и блоки, объединяются в комплекс упражнений и непрерывно воспроизводятся в установленной последовательности;

3. В силовых движениях, выполняемых в статическом, динамическом и стато-динамическом режимах, задействовано более 2/3 мышечных групп;

4. В упражнениях координационной направленности преимущественно используются движения на статическое и динамическое равновесие;

5. Все движения вариативны. В процессе их выполнения в работу постепенно включается максимальное количество мышечных групп и волокон разного типа. Интенсивность тренировочной нагрузки варьирует от низкой к средней и высокой и наоборот.

В функциональной тренировке все двигательные действия выполняются как с массой собственного тела, так и с оборудованием (гантели, бодибары, эластичные ленты, медболы, босу, степ-доска и т.д.).

При конструировании комплексов физических упражнений используется метод блоковой хореографии (рисунок 2) [1].



Упражнение на равновесие

«Ласточка»

Рисунок 2 – Связка основной части занятий функциональной тренировки

При создании комплексов учитывается принцип постепенного увеличения сложности упражнений. Добавление к базовым движениям новых деталей обеспечивает переход от элементарных движений к более сложным с постепенным включением в работу максимального количества мышечных групп.

Комплексы упражнений функциональной тренировки разнообразны. На их основе может строиться отдельное занятие или его часть.

2. Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества

Функциональная тренировка имеет принципиальные отличия от базовой аэробики и силовой тренировки, хотя и является ее составной частью (таблицы 3, 4) [1].

Таблица 4 – Отличия функциональной тренировки от базовой аэробики

№ п/п	Функциональная тренировка	Базовая аэробика
1.	Воздействует на тело комплексно. Функциональные упражнения вовлекают в работу все мышцы, включая глубокие, ответственные за устойчивость и равновесие	Комплексы физических упражнений преимущественно воздействуют на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
2.	Включает танцевальные движения, упражнения на координацию, силу и гибкость	Состоит из базовых шагов аэробики, выполняемых с низкоударной и высокоударной техникой движений
3.	Содержит упражнения глобального характера, непрерывно и поочередно сменяющие друг друга	Включает упражнения танцевального характера, выполняющиеся без длительных пауз отдыха

Таблица 5 – Отличия функциональной тренировки от силовой

№ п/п	Функциональная тренировка	Силовая тренировка
1.	Воздействует на тело комплексно. Функциональные упражнения вовлекают в работу все мышцы, включая глубокие, ответственные за устойчивость и равновесие	Использует изоляцию отдельной мышцы или группы мышц

2.	Включает танцевальные движения, упражнения на координацию, силу и гибкость	Состоит их упражнений силового характера
3.	Содержит упражнения глобального характера, непрерывно и поочередно сменяющие друг друга	Включает упражнения, направленные на проработку отдельной мышцы или группы мышц
4.	Не предполагает выполнение упражнений с определенным количеством повторений и серий	Предусматривает воспроизведение движений определенное количество раз и серий
5.	Непрерывно-вариативный метод выполнения упражнений	Повторно-серийный способ воспроизведения движений

Многократное повторение движений в невысоком темпе в функциональной тренировке содействует совершенствованию техники двигательных действий, развитию силы, координации, гибкости и выносливости.

3. Регулирование нагрузки на занятиях

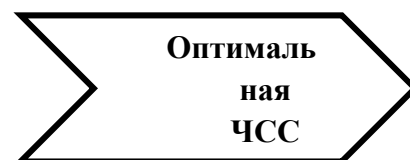
Динамика физического развития и физической подготовленности, уровень работоспособности занимающихся находятся в прямой зависимости от интенсивности и объема регулярно выполняемых физических упражнений [2, 5].

Интенсивность определяется мощностью и сложностью применяемых движений, а также выраженностью ответных реакций организма в процессе выполнения физической работы (энергетические траты в минуту, ЧСС в минуту).

На занятиях оздоровительной направленности двигательные действия должны сопровождаться увеличением ЧСС до значений составляющих 60-80 % от максимальных показателей, которые высчитываются по формуле:

$$220 - \text{возраст в годах} = \text{максимальная ЧСС}$$

Пример: занимающемуся 25 лет



$$220 - 25 \text{ лет} = 195 \text{ уд/мин} - \text{максимальная ЧСС}$$

$$60 \% \text{ от максимальных показателей} = 117 \text{ уд/мин}$$

$$80 \% \text{ от максимальных данных} = 156 \text{ уд/мин}$$

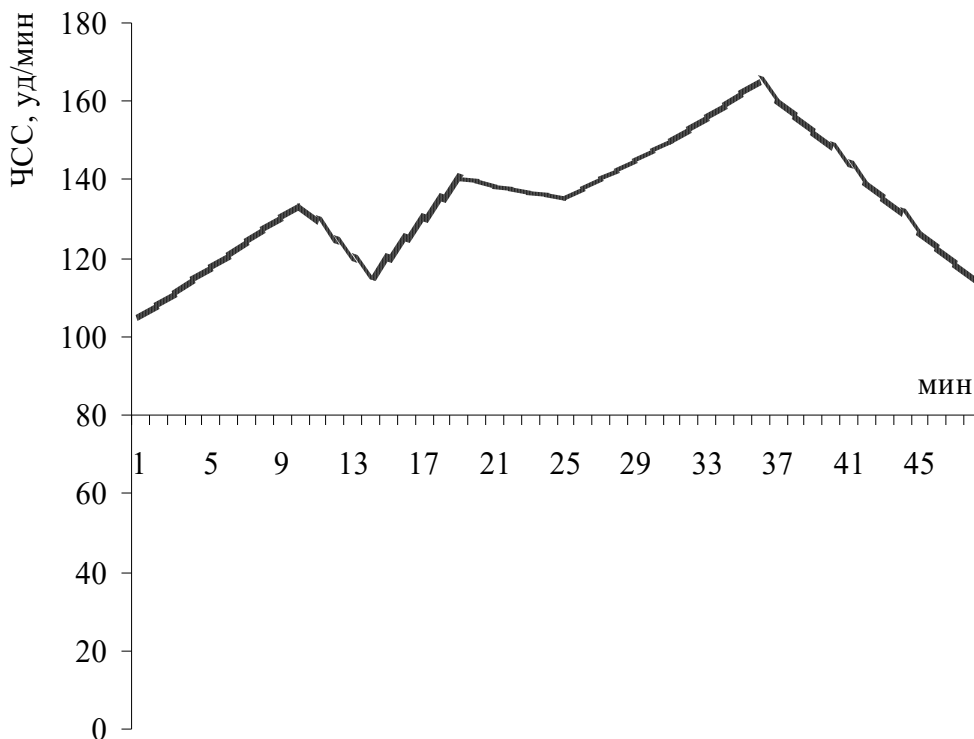
Для занимающегося 25 лет оптимальный диапазон динамики пульса составляет от 117 до 156 уд/мин

Выполнение двигательных действий, влияющих на прирост ЧСС до указанного значения, малоэффективно. Повышение данных выше 156 уд/мин. указывает на чрезмерную мощность нагрузок.

Величину нагрузки во время занятий можно оценивать по физиологической кривой ЧСС, для построения которой используют подсчет ЧСС на всем протяжении занятий. Физиологическая кривая возрастает в

подготовительной части, достигает наибольших величин в середине или ближе к концу основной и снижается в заключительной [2].

Такая динамика отражает закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе занятий (рисунок 3).



л

Рисунок 3 – Закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе занятий (по А.А. Гужаловскому, 1986)

Чтобы получить такую динамику необходимо правильно подобрать и расположить применяемые на занятиях средства:

1. Вначале основной части использовать не сложные двигательные действия, реализуемые с небольшой амплитудой;
2. Постепенно усложнить движения и увеличить амплитуду их выполнения;
3. В середине или во второй половине основной части модифицировать простые движения в высокоинтенсивные и высокоамплитудные, достигнув тем самым пика нагрузки.

Несмотря на высокую информативность ЧСС, она не всегда отражает степень воздействия упражнений на организм. Ее показатели могут значительно увеличиваться, даже если они не связаны с физической нагрузкой, при эмоциональном напряжении или возбуждении.

При определении объема и кратности занятий рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

1. Чем выше интенсивность нагрузок, тем меньше их объем.
2. Чем ниже функциональная готовность человека, тем меньше величина нагрузок, но больше кратность занятий в неделю.
3. Повторные двигательные действия в оздоровительной физической культуре допускаются только после полного восстановления организма. Наилучший интервал отдыха составляет от 24 до 48–96 часов. Рекомендованное количество тренировок в неделю – от 3 до 5. Нагрузки, выполняемые редко (один раз в неделю) практически не влияют на развитие физических качеств.

Для начинающих занимающихся и людей со средней физической подготовленностью продолжительность основной части занятия (без разминки и заминки) должна варьировать от 15 до 40 минут, для лиц, имеющих хорошую физическую форму, – находиться в пределах 30-60 мин.

Список рекомендуемой литературы:

1. Гудебская, Д.С. Воздействие средств оздоровительной аэробики на развитие общей выносливости женщин 28-29 лет: дис...маг. пед. наук: БГУФК / Д.С. Гудебская. – Минск, 2017. – 65 с.
2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 322 с.
3. Ефремова, Н.Г. Современные направления силового тренинга / Н.Г. Ефремова, П.В. Солопов // Физкультура, спорт и здоровье. – Йошкар - Ола, 2014. – 89–94 с.
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка / Б. Кафка, О. Йеневайн. – Москва: Спорт, 2016. – 176 с.
5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЛАТЕСА. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Характеристика системы пилатес.
2. Базовые принципы системы пилатес.
3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

1. Характеристика системы пилатес

Метод совершенствования тела по пилатесу – это выполнение движений на растяжку, параллельно прорабатывая мышцы тела [1].

При выполнении физических упражнений, не задействовав в этом процессе сознание, эффективность тренировок снижается практически вдвое, и

это наименее продуктивный из способов достижения поставленных целей. Использование зрительных образов – достаточно новая концепция в сфере фитнеса. Использование зрительных образов для вовлечения разума в процесс тренировки – это самый быстрый способ доступа к сложной системе анатомии человека. Используя зрительные метафоры, человек способен задействовать свои мышцы подсознательно, не обладая специальными анатомическими знаниями об их функциях и расположении. Например, если вам скажут: «сядьте прямо, как будто вы касаетесь головой потолка», то ваше воображение рисует эту ситуацию, и одновременно начинают работать миллиарды мышц, о существовании которых вы могли и не догадываться.

Зрительный образ создает рамку связанных действий тела человека. При вызове в воображении каких-либо образов, приводится в действие внутренняя сигнальная система тела человека. Образы проходят через сознание и трансформируются в инстинктивные движения. Преимуществом метода пилатеса является то, что человеку не придется думать о движении как о чем-то абстрактном, после тренировок к нему придет осознание действий, которые он производит в повсеместной жизни [1, 3, 4].

Установление связи между программой упражнений пилатеса и повседневной жизнью человека. Обладая терпением и находчивостью человек постепенно начинает осознавать, что движения являются ключом к познанию тела. Обучившись контролировать свои мышцы, занимающийся сможет применять этот навык к любым функциям человеческого тела: от ходьбы и бега до поднятия тяжестей.

Движения метода пилатеса сконцентрированы вокруг живота, бедер, поясницы и ягодиц – т.е. центра организма, и направлены на исправление осанки. Это является ключевым моментом в правильном использовании мышц, и превращает даже наиболее сложные в выполнении повседневные дела в легкие и естественные.

Основная ошибка при выполнении упражнений – это считать, что чем больше, тем лучше, в результате человек получает больше вреда, чем пользы, потому что истощаются и переутомляются мышцы. Метод пилатеса соотносится с традиционными упражнениями так же, как интервальные тренировки с аэробикой: это метод комплексной работы над телом с учетом индивидуальной выносливости [1].

Концепция сообщения нагрузки на все мышцы одновременно с переключением движений – это наиболее эффективный способ повышения выносливости организма. Поскольку в упражнения постоянно задействованы все мышцы тела, нет необходимости отрабатывать отдельные зоны.

Качество против количества. Болевые ощущения после занятия не являются индикатором того, что занятия действительно эффективны. Боли в мышцах являются прямым следствием образования в них молочной кислоты, а также растяжений при разрыве мышечной ткани. Расходуя энергию на то, чтобы восстановиться, организм нивелирует эффект от тренировки.

Метод пилатеса ориентируется на работу с глубокими мышцами тела, создавая сильный корпус без болей, которые ассоциируются с традиционными

упражнениями. Поскольку, выполняя упражнения по системе пилатеса, одновременно укрепляя и растягивая мышцы, не грозит риск неправильно разогреть мышцы и получить травму (не грозят разрывы мышечной ткани, ушибы суставов или мышечное переутомление в ущерб эффективности занятия). Для каждого движения определено максимальное число повторений. Причина этого, при условии, что человек выполняет упражнения правильно, заключается в том, что он разрабатывает свои мышцы настолько эффективно и направленно, что делать большее число повторений не требуется [3, 4].

Большинство программ тренировок нацелено на разработку внешних мышц тела и «накачивают» их до видимого эффекта. Если целью занятий является наращивание мышечной массы – то данные программы подходят занимающемуся.

2. Базовые принципы системы пилатес

При выполнении упражнений системы пилатес руководствуются принципами физического воспитания, используют средства и методы физического воспитания. Вместе с тем, при выполнении упражнений системы пилатес следуют специфическими принципами, присущими только системе пилатес.

Принципами методики пилатеса являются:

Концентрация внимания. Под концентрацией пилатес понимал умение организовать и направить свое внимание, осуществлять постоянный контроль мозга над управлением телом в движении;

Интеграция тела. Под интеграцией понимается способность осознавать и ощущать тело, как единое целое. Обычно подразумевается, что сознание должно быть сосредоточено на той области тела, которая находится в движении во время выполнения упражнения.

Каждое упражнение, выполняемое по методу пилатеса, задействует все мышцы – от кончиков пальцев рук до пальцев ног.

Рекомендуется концентрировать внимание на стабилизации той части тела, которая не задействована в движении в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в работе [1, 3].

Например, в упражнении, «Рол ап», необходимо сосредоточиться на стабилизации ног, в то время как верхняя часть корпуса находится в движении. Если при выполнении этого упражнения концентрироваться только на подъеме верхней части туловища, без предварительной стабилизации ног, это приводит к затруднению удержания баланса, небрежному и неэффективному выполнению упражнения, которые, в свою очередь, могут привести к травме.

Принцип правильной координации и контроля техники выполнения упражнений. Принцип правильной координации и контроля техники выполнения упражнений предполагает напрягать одни мышцы – при этом расслаблять другие. Это позволяет значительно усилить проприоцептивные чувства: кинестетические и вестибулярные ощущения (благодаря

кинестетической чувствительности человек ощущает положение своего тела и конечностей даже с закрытыми глазами).

Каждое движение в системе пилатес имеет цель. Каждая команда инструктора, особенно организационно-методические указания важны при выполнении упражнений. Упущение любой детали может отразиться на значимости всего упражнения. Необходимо соблюдать принцип постепенности и доступности при освоении упражнений, при этом сначала осваиваются и совершенствуются самые важные элементы техники пилатес.

Центрирование (или принцип централизации). Под принципом централизации пилатес понимал необходимость создания так называемого «центра силы» – развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер, ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения многих упражнений.

Мы проводим большую часть дня на работе, в сидячем положении, поэтому специальные упражнения, и в том числе, на осанку, требуются нам ежедневно. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого «каркаса прочности», который простирается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы. Укрепление мышц этой части тела укрепляет прежде всего спину и позвоночник, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника. Именно поэтому все упражнения в системе пилатес начинаются напряжением мышц «центра силы».

Принцип согласованности движений и дыхания. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов системы пилатес. В спортивной медицине давно определена тесная взаимосвязь между дыханием и двигательной системой – так называемая синкинезия, имеющая место при сочетании определенного типа движения с вдохом и выдохом [1].

Наклон туловища вперед лучше сопровождать медленным выдохом, чтобы облегчить расслабление мышц нижней части спины. Чем больше напряжение мышц нижней части спины, тем труднее сгибать верхнюю часть туловища по направлению к бедрам. Кроме этого, если при наклоне выполняется вдох, то легкие будут наполняться воздухом, что создаст эффект поднимания. Во время выдоха снижается нагрузка на ребра и мышцы живота [2].

Физиологами было установлено, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору головного мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох повышает, а выдох снижает его.

Каждое упражнение системы имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило:

- вдыхайте, готовясь к движению;
- выдыхайте в процессе движения.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение.

В связи с постоянным вовлечением в работу мышц брюшного пресса при выполнении всех упражнений, используется, главным образом, грудной (реберный) тип дыхания.

Обучение правильному дыханию – достаточно сложный процесс.

Главное – ритм дыхания при выполнении упражнений должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Показателем достижения этой цели должно служить незначительное увеличение ЧСС.

Принцип плавности выполнения движений без пауз. Принцип плавности выполнения движений без пауз и остановок является существенным моментом в системе. Спокойный темп выполнения, плавный, без пауз отдыха переход от одного движения к другому. Движения как-бы по кругу. Конец предыдущего упражнения – это начало следующего.

Практически исключаются статические, изолированные движения, скоростно-силовой и баллистический режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность тренировки.

Принцип визуальных образов. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование образного мышления, предлагающие свои образы визуализации. Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но вполне эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе.

Например, по команде «сядьте так высоко, как будто ваша голова касается потолка» занимающиеся начнут интуитивно включать в работу необходимые мышцы без знания их строения и формы [1].

3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия

Занятия по системе пилатес рекомендуется проводить 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут. В зависимости от подготовленности занимающихся программы занятий пилатесом подразделяются на:

- 1) базовую программу (продолжительность – 4-6 недель);
- 2) программу начального уровня сложности;
- 3) программу основного уровня сложности;
- 4) программу повышенной сложности.

Структура учебно-тренировочного занятия пилатесом предусматривает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (7-10 мин) включает дыхательную гимнастику и корригирующие упражнения. Дыхательная гимнастика применяется с целью обучения боковому и грудному дыханию, предполагающему полноценное использование легких и расширение грудной клетки. Корригирующие упражнения позволяют «выстроить тело» и настроиться на выполнение предстоящей программы. Выполняются упражнения на растягивание, скручивание и другие.

Основная часть (40-45 мин) предусматривает выполнение базового комплекса (начальный, основной, повышенной сложности), который состоит из определенных упражнений. Базовый комплекс состоит из восьми упражнений. Его необходимо выполнять в течение 4-6 недель, лишь после этого переходить к полной программе.

Заключительная часть (3-5 мин) ставит перед собой цель восстановления функционального состояния организма занимающихся, расслабление суставов, мышц, связок, сухожилий, а также внутренних органов после занятий, использование дыхательных упражнений, упражнений на растягивание, выполняющихся в спокойном темпе, с последующим расслаблением, аутотренинг.

Список рекомендуемой литературы:

1. Алперс, Э. Пилатес / Алперс, Ссжел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О.В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.
- 4 Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б.Сайлер. – М. АСТ Астрель, 2004. – 177 с.

Тема 6. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОДИБИЛДИНГА. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Вейдера, революционная система М.Ментцера.
2. Терминология в бодибилдинге.
3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Нагрузка в занятии.
4. Направленность занятий в зависимости от используемых методик развития силовых качеств.

1. История развития бодибилдинга: бодибилдинг Ч.Атласа, «золотые» упражнения Б.Гофмана, система развития Д.Вейдера, революционная система М.Ментцера

В 1921 г. на американском конкурсе культуристов победил молодой человек по имени Анджело Сицилиано, который в дальнейшем для того, чтобы

лучше продавать свое имя поменял его на Чарльз Атлас. Этот человек подготовил большое количество бодибилдеров и содействовал популяризации спорта. Суть его системы: противопоставление одних мышц – другим.

Боб Хоффман (1898–1985) – американский тяжелоатлет, тренер по тяжелой атлетике, диетолог и бизнесмен, а также автор книг по тяжёлой атлетике. Им были воспитаны такие тяжелоатлеты, как Билл Гуд, Джо Миллер, Тони Терлаццо, Джон Терпак, Стэн Станчик, Джон Дэвис, Пит Жорж и Томми Коно. Причем, последние три чемпиона были известны своими достижениями и в бодибилдинге.

В 1932 г. в Йорке (штат Пенсильвания) он запустил производство штанг и гантелей. Свою компанию он назвал «YorkBarbell», которая и сегодня продолжает выпускать инвентарь для занятия пауэрлифтингом. Хоффман стал «пионером» в отрасли производства тренажёров и другого спортивного оборудования. С его именем связано увлечение занимающихся изометрией. В начале 60-х он начал выпускать рамы для статических тренировок, которые были предназначены для наращивания силы, а не массы.

Б.Хоффман одним из первых стал производить белковые продукты питания специально для спортсменов. В начале 50-х он открыл линию пищевых добавок, а в 1966 году выпустил первый энергетический батончик. Он утверждал, что такое питание помогает увеличить силу, энергию, улучшить самочувствие и настроение.

В 1961–1962 годах Хоффман выпустил три проиллюстрированные книги об изометрических тренировках:

- «Функциональная система изометрического сокращения»;
- «Функциональные изометрические сокращения – Продвинутый курс»;
- «Функциональные изометрические сокращения – Упражнения без движения».

Система тренировок Джо Вейдера сегодня рассматривается в качестве классической. Иногда ее называют американской системой тренировок, хотя в США существует множество других тренировочных систем. Среди учеников Вейдера множество звезд профессионального бодибилдинга, призеров соревнований разного уровня. Суть системы Джо Вейдера можно охарактеризовать несколькими постулатами:

- предпочтение лучше отдать упражнениям с меньшим весом, выполняя вместо 1–3 повторений, 10, 20 или даже 50;
- тренировку нужно разделить на две части, качая мышцы утром и вечером;
- выполнять необходимо не 5-6 упражнений за тренировку, а 20-25;
- мышцы-антагонисты нужно тренировать одновременно (суперсериями и суперсетами);
- мышцы растут не из-за преодоления большого веса снаряда, а из-за так называемого мышечного стресса.

Вейдер разработал комплекс методических приемов по повышению рабочего веса снарядов, которые получили название принципов тренировки Вейдера, а совокупность этих принципов называется системой тренировки.

Майк Ментцер представляет все постулаты своей системы в виде аксиомы, то есть не требующего доказательства утверждения. И, тем не менее, при рассмотрении системы сверхмощного тренинга в свете последних достижений современной науки можно обнаружить глубочайший физиологический смысл многих постулатов его теории.

Одним из столпов системы Ментцера является «отказной» подход, который, по утверждению автора, запускает механизмы мышечного роста. Он предложил в несколько раз уменьшить частоту тренировочных занятий, с тем, чтобы в полной мере обеспечить протекание процессов восстановления и суперкомпенсации [3, 4].

2. Терминология в бодибилдинге

Дроп-сет – выполнение упражнения с последующим снижением веса. К примеру, 10 повторов жима по 70 кг, затем 65 кг 10 повторов и т.д. Существует разная техника дроп-сетов. Такое выполнение иногда позволяет больше «утомить» мышцу.

Круговое занятие – метод выполнения упражнений на все тело. Сущность метода выполнения упражнений происходит без остановок на отдых. Иногда выполняется до 18 упражнений в одном подходе.

Отказ – выполнение подхода до точки, когда больше невозможно выполнить ни одного из движений в упражнении.

Памп – (от англ. pump – накачивать) – состояние мышц и вен, заполненных кровью. Достигается путем выполнения одного упражнения много раз за один подход.

Повторение – выполнение упражнения один раз в полную амплитуду. Повторением можно считать, например, поднятие штанги от груди один раз. Серия повторений образует подход.

Подход – серия повторений одного упражнения. Например, выполнение становой тяги с пятью повторами, можно считать подходом. Для разных упражнений, подход может состоять из разного количества повторов.

Программа – план упражнений в недельном микроцикле.

Плато – остановка в росте результатов, весов.

Работа на рельеф – серия упражнений или программа, призванная улучшить рельефность мышц путем сброса лишнего жира и работы на выносливость.

Сет – то же самое что подход.

Скамья Скотта – наклонный тренажер для работы на бицепс.

Сплит – выполнение упражнений на различные мышечные группы в течение микроцикла.

Суперсет – выполнение двух упражнений без перерыва.

Суперкомпенсация – период времени восстановления после тренировочного процесса.

Трисет – сет, который состоит из трех разных упражнений на одну и ту же группу мышц. Выполняются друг за другом, без перерыва.

Форсированные повторения – повторения, выполняющиеся с чьей-либо помощью, когда иссякают собственные силы на технически правильное окончание повтора.

Читинг – (от англ. cheat – жульничество) – выполнение упражнения с подключением других мышц, для облегчения [5].

3. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Нагрузка в занятии

Любая физическая тренировка должна начинаться с подготовительной части. В ходе, которой осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств [1].

Подготовительная часть решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная подготовительная часть снижает риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки, т.к. она сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Общая продолжительность подготовительной части может составлять 15-25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств. Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия – 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин [1].

4. Направленность занятий в зависимости от используемых методик развития силовых качеств

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, следует различать занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности.

Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие силовой выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Существуют различные варианты построения занятий избирательной направленности. Часто строят занятия, используя однообразные, наиболее популярные средства, причем в однотипных занятиях тренировочная программа весьма стабильна на протяжении определенного этапа. Иногда занятия строят по такому же принципу, как и в предыдущем варианте, однако на различных этапах тренировки в занятиях одной направленности применяют различные методы и средства. И, наконец, третий вариант предполагает использование в каждом занятии обширного комплекса различных однонаправленных средств, применяемых в режимах нескольких методов. Особенности построения программ отдельных занятий не могут не отразиться на эффективности тренировочного процесса.

При построении программ занятий с разнообразными однонаправленными упражнениями занимающиеся проявляют значительно большую работоспособность, чем при использовании однообразных средств. Программы таких занятий оказывают более широкое воздействие на организм, мобилизуя различные функции, определяющие проявление соответствующих качеств; при использовании занятий с разнообразными программами работоспособность оказывается значительно выше.

Существует два варианта построения занятий комплексной направленности, предусматривающих одновременное развитие различных качеств и способностей. Первый заключается в том, что программа отдельного занятия делится на две или три относительно самостоятельные части. Например, в первой части применяют средства для повышения силовых способностей, во второй и третьей – для повышения общей выносливости. Вторым вариантом предполагается не последовательное, а параллельное развитие нескольких (обычно двух) качеств [2].

Таким образом, занятия комплексной направленности можно разделить на две группы: с последовательным и параллельным решением задач.

Последовательность распределения средств в комплексных занятиях должна обеспечиваться соответствующими предпосылками для реализации рациональной методики совершенствования различных сторон подготовленности. Например, работу над изучением новых двигательных действий следует планировать в начале занятия, непосредственно после разминки.

При сочетании средств различной направленности в комплексных занятиях следует учитывать взаимодействие упражнений. Оно может быть положительным – очередная нагрузка усиливает сдвиги, вызванные предыдущей нагрузкой; нейтральным – очередная нагрузка не изменяет существенно характера и величины ответных реакций; отрицательным – нагрузка уменьшает сдвиги, возникшие в ответ на предыдущее воздействие.

Список рекомендуемой литературы:

1. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1, 2: методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.
2. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес-тренировки / В.И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтера, 2010. – 212 с.
3. Шварцнегер, А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварцнегер. – Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
4. Вейдер, Джо. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М.: Физкультура и Спорт, 1992. – 112 с.
5. Шестопапов, С.В. Бодибилдинг / С.В. Шестопапов. – Ростов-на-Дону: Издательство «Профи-Пресс», 2000. – 192 с.
6. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений / Ф. Делавье. – Издательство «Рипол Классик», 2006. – 125 с.