

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 1

Содержательный модуль 1

Оздоровительная аэробика

Тема 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Определение понятий: «аэробика», «оздоровительная аэробика».
2. История возникновения и развития аэробики.
3. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
4. Противопоказания к занятиям аэробикой.

1. Определение понятий: «аэробика», «оздоровительная аэробика»

Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород» [1]. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени.

«Аэробика» это:

1. Систематическое выполнение продолжительных (от 15 до 40 мин и более без перерыва) физических упражнений, охватывающих работой большую группу мышц (около $2/3$ от мышечной массы тела), обеспечивающихся энергией за счет аэробных процессов.

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

3. Аэробика – это вид оздоровительной гимнастики, средство оздоровительной физической культуры, комплекс специально подобранных физических упражнений и элементов танца, выполняемых под музыкальное сопровождение поточным методом [5].

«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 [6].

«Оздоровительная аэробика» – одно из направлений физической культуры с регулируемой нагрузкой [1, 2, 5].

2. История возникновения и развития аэробики

Возникновение оздоровительной аэробики относится еще к античным временам древней Греции, где одной из разновидностей гимнастики была орхестрика, гимнастика танцевального направления.

На рубеже XIX–XX веков большой вклад в развитие современной ритмической гимнастики, аэробики и других родственных им оздоровительных занятия внесли: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Эмиль Жак-Далькроз.

Система физических упражнений Жоржа Демени (1850–1917 гг.) была основана на ведущем значении ритма и гармонии естественных движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Все движения носили амплитудный, непрерывный и системный характер. Большое внимание в системе Ж. Демени уделялось развитию ловкости и гибкости, соблюдению правильной техники выполнения двигательных действий. Его последователем стала Бесс Менсендик, разработавшая специальную женскую функциональную гимнастику, в которой ритм движений человека согласовывался с ритмом дыхания. Данный вид гимнастики способствовал укреплению здоровья, развитию силы, выработке воли и был направлен на воспитание искусства движения в форме танца. Рекомендации Б. Менсендик до сих пор актуальны в области лечебной физической культуры.

Франсуа Дельсарт (1811–1871 гг.) пытался установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Его система охватывала наряду с умением выразительно петь владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики.

Айседора Дункан (1878–1927 гг.) продолжила идеи Ф. Дельсарта и оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, из которого затем сформировалась современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и аэробика – как массовая форма физической культуры. Она отрицала классическую школу танца в балете, и особое внимание придавала идее всеобщего художественного воспитания через общедоступные танцевальные движения под музыку.

Система Эмиль Жак-Далькроза (1865–1914 гг.) заключалась в органическом совпадении музыки и движения. Она подразделялась на три составные части: ритмическую гимнастику; сольфеджио (развитие слуха); музыкальную пластику и импровизацию. Э. Жак-Далькроз выявил значение чувства ритма в двигательной деятельности человека, впервые применил термин «ритмическая гимнастика», а в 1910 году близ Дрездена основал школу ритмической гимнастики.

В этом же году (1910 г.) в Петербурге был открыт «Институт ритма» для подготовки преподавателей ритмической гимнастики в музыкальных классах и училищах.

В 20-х годах развитие танцевально-ритмического направления в России происходило в различных спортивно-танцевальных студиях, среди которых:

1. «Студия пластического движения» З.Д. Вербовой. Студия готовила преподавателей гимнастики для школ и техникумов. В программу обучения входило изучение таких дисциплин как ритмическая гимнастика и сольфеджио по Э. Жак-Далькрозу, пластика, акробатика, танец и составление произвольных упражнений.

2. «Школа-лаборатория художественной гимнастики» Л.Н. Алексеевой, в которую привлекались женщины вне зависимости от возраста и телосложения. Одним из методов преподавания был метод художественно-эмоционального воспитания с помощью танцевально-ритмического движения. В студии Л. Алексеевой и ее учеников занимались не только взрослые, но и дети, а так же подростки, страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе костным туберкулезом.

Карл Орф (1895–1982 гг.) оказал большое влияние на развитие детской гимнастики. Его система была направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей детей и подростков с помощью игрового метода. В ней прослеживается тенденция к интеллектуализации гимнастики.

В конце 60-х годов формируется новое направление – джаз-гимнастика, основоположником которого считается Моника Бекман. Основу джаз-гимнастики составляют независимые друг от друга движения отдельных частей тела, часто аритмичные, выполняемые с различной скоростью и амплитудой.

В 70-х годах появляются аэробные танцы, предложенные Джеки Соренсен, программа которых включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. Аэробные танцы по своему содержанию и структуре наиболее похожи на современную аэробику.

Сам термин «аэробика» связан с именем американского специалиста Кеннета Купера, который впервые ввел его в специальную литературу. Аэробикой К. Купер назвал свою оздоровительную систему, основанную на регулярном применении продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений, направленных на укрепление здоровья. Вначале в свою систему он включил только традиционные, типично аэробные, циклические упражнения – быструю ходьбу, бег (также бег на месте), езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, катание на коньках, греблю, плавание. Затем этот список был расширен и в него вошли спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и танцевальная аэробика. К. Купер вводит очковую, строго дозированную систему учета физических нагрузок для людей разного возраста. Каждый вид упражнений имеет свою «стоимость».

Одной из последовательниц системы Кеннета Купера стала Джейн Фонда. С ее именем связывают появление и распространение аэробики в России в начале 80-х годов. Сначала аэробика была похожа на упрощенный комплекс художественной гимнастики, в котором было много упражнений, выполняемых с большой амплитудой, требующих большой гибкости. В результате занятий у занимающихся часто возникали травмы мышц, надрывы миофибрилл и целых

мышечных волокон. Д. Фонда пересмотрела средства, используемые в аэробике, и вместо упражнений художественной гимнастики начала применять танцевальные двигательные действия. Внешне такая аэробика стала похожа на ритмические движения под музыку, то есть танцы.

В 1990 г. в России состоялась первая практическая конференция, в которой участвовали в основном преподаватели ритмической гимнастики. В это же время были установлены международные связи с ведущими специалистами по аэробике. Во многих странах мира начала проводиться целенаправленная научно-исследовательская работа, появились научно-методические публикации.

Создание первых центров ритмической гимнастики в Беларуси было связано с именами И. Войцех, Н. Бордушко, Г. Галиной и А. Николаевой, С. Анципорович и З. Витошкиной.

В настоящее время аэробика сохраняет первенство по популярности среди различных слоев населения. Разнообразие, постоянное обновление программ, высокий эмоциональный фон занятий позволяют этому виду оздоровительной физической культуры на протяжении двух последних десятилетий удерживать высокий рейтинг [6].

3. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся

Занятия оздоровительной направленности должны быть сориентированы на повышение физического состояния человека до уровня, гарантирующего стабильное здоровье.

Оздоровительная аэробика рассматривает организм как единое целое, развивает внимание, находчивость, самостоятельность, придает движениям естественную непринужденность, грациозность и пластичность, способствует преодолению застенчивости, робости, повышению самооценки. Она увеличивает двигательную активность занимающихся и является средством гармонического развития личности.

Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Упущения в физическом воспитании школьников в дальнейшем восполняются с трудом, а иногда и вообще не возмещаются, поскольку именно детский возраст наиболее благоприятен для развития двигательной функции и физических качеств, приобретения жизненно необходимых навыков и умений. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия. У регулярно занимающихся учащихся, по сравнению с физически пассивными детьми, выше показатели физического развития, больше его годовые приросты, меньше заболеваемость, они легче переносят трудности периода полового созревания.

Силовые и танцевальные движения, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике, воздействуют на жизненно важные системы

организма, способствуют повышению работоспособности, укреплению костной и мышечной ткани, улучшению осанки, снижению массы тела.

В результате использования аэробных двигательных действий:

- повышается объем полостей сердца, максимальный сердечный выброс, улучшается сократимость (растет ударный объем) и снижается реактивность миокарда;

- увеличивается просвет, плотность, эластичность коронарных, магистральных и периферических сосудов, повышается концентрация миоглобина, запас гликогена, происходит лучшее обеспечения тканей кислородом, гормонами и питательными веществами;

- незначительно гипертрофируются мышечные волокна, возрастает выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера;

- за счет увеличения общего объема циркулирующей крови улучшается кислородтранспортная функция;

- растет вес и функциональная мощность некоторых желез внутренней секреции, изменяется чувствительность тканей к гормонам.

Силовые упражнения не заменяют, а дополняют аэробные двигательные действия и являются эффективным средством улучшения физического развития, физической подготовленности и функционального состояния человека.

В зависимости от направленности занятий и подбора соответствующих средств упражнения оздоровительной аэробики оказывают как комплексное, так и избирательное воздействие на развитие физических качеств. Силовые двигательные действия позволяют компенсировать недостаточную эффективность аэробных движений в отношении развития силы основных мышечных групп.

Танцевальные, беговые и прыжковые движения используются для повышения функциональных возможностей организма в целом, увеличения выносливости, воспитания скоростно-силовых способностей, улучшения координации.

Развитию гибкости содействуют упражнения на растягивание, стретчинг.

Музыка диктует необходимый темп движений. Она служит дополнительным фактором, положительно влияющим на эмоциональное состояние занимающихся. Благоприятные эмоции вызывают стремление выполнять упражнения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Таким образом, в процессе занятий оздоровительной аэробикой улучшается функциональное и эмоциональное состояние занимающихся, происходит развитие основных физических качеств, воспитывается самостоятельность, уверенность в себе. Регулярные занятия способствуют пропорциональному и гармоничному развитию человека, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям [6].

4. Противопоказания к занятиям аэробикой

- Аэробикой не следует заниматься при [1]:
- 1) тяжелых психических заболеваний;
 - 2) злокачественных новообразованиях;
 - 3) врожденных пороках сердца;
 - 4) после недавно перенесенного инфаркта миокарда или инсульта, а так же при других нарушениях деятельности сердца;
 - 5) гипертонической болезни или высоком артериальном давлении (180/100 мм рт. ст. и выше);
 - 6) бронхиальной астме с частыми приступами;
 - 7) заболеваниях печени, желчного пузыря с частыми приступами болей;
 - 8) заболеваниях почек с признаками почечной недостаточности;
 - 9) болезни желез внутренней секреции со значительным нарушением их функций;
 - 10) болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженным болевым синдромом;
 - 11) тромбозах;
 - 12) глаукоме, близорукости с поражением клетчатки;
 - 13) любом остром инфекционном заболевании;
 - 14) тяжелых формах диабета;
 - 15) чрезмерной полноте.

Список рекомендуемой литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие /Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Купер, К. Новая аэробика: пер. с англ. 2-е изд. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
6. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

Тема 2. ВИДЫ И РАЗНОВИДНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Характеристика оздоровительной, прикладной и спортивной аэробики.
2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики.
3. Классификация оздоровительной аэробики.

Список рекомендуемой литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие /Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Купер, К. Новая аэробика: пер. с англ. 2-е изд. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
6. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

1. Характеристика оздоровительной, прикладной и спортивной аэробики

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях, выделяют аэробику [1, 2, 5, 6]:

- 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. Она увеличивает двигательную активность человека и является средством гармонического физического развития [6].

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, черлидинг) [1, 2, 5, 6].

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 [1, 2, 5, 6].

Каждое из этих направлений в свою очередь имеет частные виды.

2. Виды и разновидности оздоровительной аэробики

В оздоровительной аэробике различают: базовую аэробику, степ-аэробику, фитбол-аэробику, слайд-аэробику, сайклинг, танцевальную аэробику (хип-хоп, фанк-аэробику, сити или стрит-джем и т.д.), аэробику с элементами боевых видов спорта и единоборств (аэробоксинг, тае-бо и т.д.), гидроаэробику (аквааэробику), аэробику с элементами йоги, пилатеса, силовую аэробику, стретчинг [1, 2, 3, 5, 6].

Базовая (классическая) аэробика – это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет собой сочетание общеразвивающих упражнений, подскоков, прыжков и бега, выполняемых под музыкальное сопровождение. Комплексы двигательных действий включают в себя базовые шаги – основные движения, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике. В классической аэробике выделяют базовую аэробику низкой и высокой интенсивности.

На занятиях аэробикой низкой интенсивности преимущественно используется ходьба, движения с полуприседами и выпадами, применяются простые по координации шаги и соединения.

Аэробика высокой интенсивности – содержит большое количество беговых упражнений, подскоков, прыжков. Темп выполнения движений – высокий, хореография – сложная.

Степ-аэробику изобрела американка Джин Миллер. На занятиях по степ-аэробике используется специальная платформа с регулируемой высотой (10–30 см). Она позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях, так же степ-платформу можно использовать в силовых упражнениях. Положение степ платформы (продольное или поперечное) позволяет разнообразить занятия.

Фитбол-аэробика представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с использованием специального резинового мяча диаметром от 45 см (детский) до 85 см (для людей ростом более 190 см и массой тела свыше 150 кг). Мяч применяется на занятиях как предмет, снаряд или опора. Этот вид аэробики благотворно влияет на состояние мышц спины, тазового дна, нижних и верхних конечностей, позвоночника, основные мышечные группы и вестибулярный аппарат.

В слайд-аэробике на занятиях используется специальная слайд-доска (183 см в длину и 61 см в ширину) и обувь. Подавляющее число упражнений напоминает движения конькобежца и способствует повышению силы и координации мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела. Научные исследования показали, что такие занятия являются высокоинтенсивным видом оздоровительной тренировки.

На занятиях сайклингом (спиннингом) используется специально разработанный велосипед-тренажер. Выполнение физических упражнений совмещается с просмотром видеофильма, содержание которого включает разнообразные пейзажи.

Танцевальная аэробика – предполагает комплексы двигательных действий, выполняемые под различную, соответствующую стилю, музыку. Разновидностями танцевальной аэробики являются: хип-хоп, фанк-аэробика, сити или стрит-джем и т.д.

Хип-хоп – означает «знатный», «знающий толк в чем-либо». К нему принадлежат рэп, граффити и соответствующий музыке танцевальный стиль. Шаги, скачки и подскоки в современном хип-хопе довольно просты по координации и выполняются в различных соединениях, при этом акцент движений не обязательно совпадает с музыкальным акцентом.

Фанк-аэробика – одно из направлений джазового танца, которое отражает стилистический характер движений и используемой музыки. Фанк по стилистике ближе к джазовому танцу. В движениях участвует все тело, а не только ноги и руки, как в хип-хопе. Многие элементы построены на технике изоляции.

Сити или стрит-джем – стиль, образованный на основе негритянских уличных танцев. В занятиях включаются сложные хореографические соединения.

Аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств базируется на таких видах спорта, как бокс, тай-бо и т.д. На занятиях используются скакалки, боксерские перчатки, груши.

Аэробоксинг, тае-бо – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Аэробика с элементами йоги, пилатеса, ушу:

– йога-аэробика – сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга.

– пилатес – система физических упражнений, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, способствующая одновременному укреплению и растягиванию мышц.

Гидроаэробика (аквааэробика) – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины. На занятиях может применяться специально-разработанное оборудование: пояса, жилеты, гантели, манжеты, планки, перчатки, ласты, весла.

Силовая аэробика включает танцевальные упражнения, которые применяются на занятиях только в подготовительной части. В основной части используются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами (утяжеленными гимнастическими палками), медболами, пампами (мини-штангой), на тренажерах и т.д.). Во время занятий, занимающиеся, выполняют под ритмичную музыку серии динамических упражнений в ритме, задаваемом музыкальным сопровождением.

Без упражнений стретчинга не обходится ни одно занятие по оздоровительной аэробике. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Подбор упражнений, особенности их выполнения во многом зависят от целевых задач. Упражнения на гибкость могут применяться на уроках аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, аквааэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений в подготовительной, основной или заключительной частях. Часто применяются целые уроки, которые посвящаются развитию гибкости [1, 2, 3, 5, 6].

3. Классификация оздоровительной аэробики

Классификация – это система, по которой что-либо распределяют по видам, группам, классам (Философский энциклопедический словарь, М., 1997 г.).

По целевой направленности оздоровительную аэробику подразделяют на развивающую, поддерживающую, рекреационную, реабилитационную (в том числе и лечебную), профилактическую.

По форме организации занятий – на урочную, неурочную, аэробика по типу «круговой тренировки».

По организационно-методической форме проведения мероприятий оздоровительная аэробика делится на шоу-аэробику, фестивали, конкурсы.

По преимущественному использованию средств физической культуры выделяют гимнастико-атлетическую (базовая аэробика, степ, стретчинг и др.), и танцевальную аэробику (хип-хоп, фанк, стрит-джем и др.), аэробику с элементами боевых видов спорта и единоборств (аэробоксинг, тае-бо и т.д.), аэробику с элементами йоги, пилатеса, ушу и т.д., аэробику циклического характера (сайклинг), аквааэробику, комплексную аэробику.

По признаку преимущественного воздействия на развитие различных физических качеств аэробику классифицируют на виды, направленные на развитие: общей выносливости; силы и силовой выносливости; координационных способностей; гибкости.

По степени интенсивности нагрузки ее разделяют на аэробику низкой, средней, высокой интенсивности и комплексную аэробику.

По анатомическому признаку – на аэробику, направленную на укрепление мышц рук и плечевого пояса; мышц ног и тазового пояса; мышц туловища; мышц всего тела.

Существует классификация оздоровительной аэробики, построенная с учетом возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста и взрослых.
2. По полу: для женщин и мужчин.
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

По месту (среде) проведения занятий можно выделить оздоровительную аэробику в спортивном зале, на свежем воздухе, в водной среде (аква-аэробика), а также комплексную.

По количественному составу аэробика бывает групповой, индивидуальной (без преподавателя) и персональной (с преподавателем).

По биомеханическому признаку (взаимодействию с опорой) различают аэробику, упражнения которой выполняются без отрыва одной ноги от пола (низкоударная техника движения) и аэробику, движения которой имеют без опорную фазу (высокоударная техника движения), а также смешанную.

По технической оснащенности выделяют аэробику без применения предметов и приспособлений; с использованием предметов и приспособлений (скакалка, гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, штанга, резиновый амортизатор, эспандер, степ-платформа, слайд-доска, велосипед и т.д.; комбинированную аэробику [2, 5, 6].

Список рекомендуемой литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие /Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Купер, К. Новая аэробика: пер. с англ. 2-е изд. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
6. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

Тема 3. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Содержание комплексов танцевальных упражнений.
2. Содержание комплексов силовых упражнений.

1. Содержание комплексов танцевальных упражнений

Основой содержания занятий по оздоровительной аэробике являются комплексы танцевальных и силовых упражнений.

Комплексы танцевальных упражнений оздоровительной аэробики строятся на основе базовых шагов (основные движения, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике), которые могут выполняться с низкоударной (упражнения, выполняемые без отрыва опорной ноги от пола) и высокоударной (подскоки, прыжки, бег) техникой движения.

К низкоударным базовым шагам (low-impakt) относятся [1-3]:

1. March (марш) – обычная ходьба;
2. Step Touch (степ тач) – приставной шаг;
3. Hip-lift, knee-lift (ни-лифт) – подъем бедра вверх;
4. Lunge (ланч) – отведение ноги в сторону, назад;
5. Open-step (опэн-степ, открытый шаг) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь;
6. V-step (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «V»;
7. Heel-lift (хилл-лифт) – захлест голени;
8. Leg (лэг) или Side (сайд) – подъем прямой ноги в сторону;
9. Straddle (страдл) – ходьба ноги врозь – ноги вместе;
10. Pleer-sgua-touch (плие-сква-тач) – широкий шаг в сторону с полуприседом;
11. Cross (кросс) – шаг «крест-накрест»;
12. Mambo – шаг вперед-назад;
13. P-vat (пи-вет) – шаг вперед с поворотом кругом;
14. Chasse (шоссе) – скачки с одной ноги на две;
15. Grapevine (грэпвайн) – «виноградная лоза», скрестный шаг.

В высокоударные базовые шаги (high-impakt) включены:

1. Run (ning) (ран), jog (ging) – бег;
2. Jump (инг) – прыжки;
3. Hopping – прыжки на одной ноге;
4. Jumping-Jack – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
5. Kick – мах прямой ногой в сторону, вперед, назад;
6. Skip (скип) – подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов;
7. Step-cross (степ-кросс) – шаг «крест-накрест» с акцентом на ногу.

Комплексы танцевальных упражнений отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Они могут координационно усложняться за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, смены направления в перемещении. Выполнение нескольких упражнений в логической последовательности определяет соединение. Несколько движений и соединений в своей совокупности образуют серии, которые в свою очередь объединяются в комплексы.

2. Содержание комплексов силовых упражнений

Комплексы силовых упражнений состоят из двигательных действий, выполняемых из различных исходных положений.

В оздоровительной аэробике применяются следующие виды силовых упражнений;

1. Упражнения с внешним сопротивлением:
 - упражнения с отягощением массой предметов (гантели, палки, бодибар и т.д.);
 - упражнения с партнером;
 - упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые амортизаторы, эспандеры и т.д.).
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.
3. Изометрические упражнения.

При конструировании комплексов упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

– рекомендуется начинать соединения с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, внимания и постепенно повышать физическую трудность исполнения. Затем переходить к более сложным упражнениям, требующим в большей степени затрат физических сил, и, наконец, давать движения более сложные в координационном отношении, но не позволяющие уменьшить физическую нагрузку;

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

– необходимо разумно чередовать простые движения и соединения с более сложными, при построении их учитывать возраст и подготовленность занимающихся;

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

Частота смены комплексов зависит от быстроты их освоения и интереса к ним. Если изученные двигательные действия перестают интересовать и выполняются неохотно, то их следует усложнить или заменить [1-4].

Список рекомендуемой литературы

1. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
2. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.
3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.

Тема 4 ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Структура занятий по оздоровительной аэробике.
2. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с детьми, подростками, взрослыми.

1. Структура занятий по оздоровительной аэробике

Структура занятий по оздоровительной аэробике имеет трехчастное строение: подготовительную, основную и заключительную части [1-4], составляющие 20 %, 70 % и 10 % его времени.

К задачам подготовительной части относится:

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

Данная часть занятия 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 [1-2].

В подготовительной части используются не сложные по координации танцевальные движения низкой ударности (без отрыва опорной ноги от пола) и интенсивности, выполняемые с невысокой амплитудой, стретчинг. Двигательные действия танцевального характера сопровождаются увеличением ЧСС до 140–150 уд/мин, во время упражнений стретчинга частота сердечных сокращений несколько снижается.

В зависимости от особенностей содержания занятия его структура в основной части бывает гетерогенной (комплексной), представляющей совокупность аэробных и силовых упражнений или гомогенной (избирательной), содержащей упражнения либо аэробного, либо силового характера.

В основной части занятия решаются следующие задачи:

1. Воспитание личности человека;
2. Обучение двигательным действиям;
3. Развитие физических качеств (координационных способностей, силы, силовой и общей выносливости);
4. Увеличение функциональных возможностей организма.

Она структурируется на основе использования различных вариантов построения:

1. В аэробно-партерном (классическом) варианте в первой половине применяются комплексы танцевальных двигательных действий, а во второй – силовые упражнения.

2. Партерно-аэробный – предусматривает смену последовательности упражнений аэробной и силовой направленности. Основная часть занятий начинается с применения двигательных действий силового характера, затем аэробного.

3. Аэробный – состоит только из комплексов упражнений аэробной направленности.

4. Основная часть партерного варианта построения занятий включает в себя упражнения силового характера [1-2].

В трех (1, 2, 3) вариантах построения основной части занятий используются танцевальные комплексы низкой (базовые шаги) и высокой ударности (бег и прыжки), выполняемые с разной амплитудой движений методом строго регламентированного упражнения.

Силовые упражнения (вариант 1, 2, 4) применяемые из исходного положения стоя, лежа на спине и животе, в упоре направлены на воспитание силы мышц рук, плечевого и тазового пояса, туловища, ног.

ЧСС при выполнении упражнений основной части занятий должна находиться в пределах 60–80 % от максимальных показателей.

Заключительная часть носит восстановительный характер. В ней используются упражнения стретчинга, медленные хореографические движения, упражнения на восстановление дыхания, аутотренинг [2]. ЧСС в данной части в норме должна снижаться практически до исходных величин. Допустимые параметры недовосстановленности организма сразу после окончания занятий должны составлять максимум 20 % от данных, зарегистрированных до их начала.

2. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой с детьми, подростками, взрослыми

Возрастная периодизация, отражая степени биологического развития, облегчает построение системы физического воспитания – определение задач, содержания, организационных форм, методов направленного использования физической культуры. Существует следующее деление на возрастные периоды:

1. До 6 (7) лет – дошкольный возраст;
2. 6 (7)–18 лет – школьный возраст;
3. 18–28 лет – молодежный возраст;
4. 29–55 лет (женщины) и 29–60 лет (мужчины) – зрелый возраст;
5. 55–75 лет (женщины) и 60–75 лет (мужчины) – пожилой возраст;
6. 75–90 лет – старший или старческий возраст;
7. 90 лет и старше – долгожители [4].

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями.

Задачами направленного использования оздоровительной аэробики в дошкольном возрасте являются:

- 1) охрана и укрепление здоровья, обеспечение всестороннего и гармонического физического развития детей, содействие формированию правильной осанки;
- 2) своевременное формирование жизненно необходимых двигательных умений, связанных с ними элементарных знаний;
- 3) разностороннее воспитание двигательных способностей.

Занятия у детей дошкольного возраста имеют трехчастное строение: подготовительную, основную и заключительную части. Содержание занятий составляют танцевальные упражнения и подвижные игры. Частота занятий – 2–3 раза в неделю, продолжительность – зависит от возраста занимающихся:

- 2–3 года – 20 минут;
- 3–4 года – 25 минут;
- 5–6 лет – 30 минут;
- 6 (7) лет – 35 минут.

При проведении занятий необходимо учитывать, что развитие физического и психоэмоционального утомления у детей идет значительно быстрее, чем у взрослых. В связи с этим набор движений на занятиях должен быть большим, а количество повторений доходить до 4–8 раз, большинство уроков имеет комплексную направленность.

Общими задачами, решаемыми в школьном возрасте, являются:

- 1) обучение основам техники движений; формирование и совершенствование необходимых знаний, умений и навыков; обучение сознательному применению их в изменяющихся условиях двигательной практики;
- 2) содействие нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышение общей работоспособности, формирование правильной осанки;
- 3) всестороннее воспитание двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств;
- 4) воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Со школьниками проводятся занятия урочного типа, в основе построения которых – общепринятое деление на три части. Частота занятий – 2–3 раза в неделю, продолжительность их у учащихся 7–10 лет составляет 45 минут, у 11–18 лет – 45–60 минут. Содержание занятий по оздоровительной аэробике включает (таблица 1):

Таблица 1 – Содержание занятий по оздоровительной аэробике

№ п/п	Возраст, лет	Содержание занятий
1.	6 (7)–10 (12)	Базовая аэробика, степ-аэробика, аэробика с предметами, аква-аэробика, простейшие

		танцевальные виды аэробики и др.
2.	10 (12)–14(16)	Базовая аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, джаз-аэробика, аэробика с предметами, аква-аэробика и др.
3.	14 (16)–18	Все виды аэробики

К задачам, решаемым в молодом возрасте, относятся:

- 1) достижение высокого уровня здоровья, физической и умственной работоспособности на основе обеспечения гармонического развития органов, функций организма и двигательных способностей;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков, моральных и волевых качеств;
- 3) поддержание интереса к занятиям.

Задачами зрелого возраста являются:

- 1) сохранение достигнутого уровня здоровья, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности;
- 2) поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и двигательных способностей;
- 3) углубление знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности.

Занятия с лицами молодого и зрелого возраста проводятся 2–3 раза в неделю по 45–60 минут. В возрастном периоде от 18 до 40 лет на занятиях используются все виды аэробики, от 40 до 60 лет – возрастает роль таких видов аэробики как йога, Пилатес и др.

Одна из главных задач при работе с пожилыми людьми (пожилой и старческий возраст, долгожители) – обеспечить профилактику преждевременного старения и активное долголетие. На занятиях, которые проводятся в форме урока 2–3 раза в неделю по 45 минут, необходимо строго дозировать нагрузку (принимать во внимание функциональные возможности занимающихся), а также учитывать комплексность нагрузки. Рекомендуется использовать аэробику с лечебной направленностью. При подборе упражнений следует придерживаться следующих методических правил:

- упражнения не должны препятствовать достаточно глубокому дыханию;
- не должно быть чрезмерных силовых напряжений;
- не следует допускать упражнений в изометрическом режиме;
- не следует злоупотреблять стремительными ускорениями, быстрыми изменениями позы, исходных положений.

Список рекомендуемой литературы

1. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.

2. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

3. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

4. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т.Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.