# Автор: преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Леонова Ж.Г.

# Фитнес-аэробика и спортивная аэробика

1. **Описание вида спорта**
   1. **Название и историческая справка (появление в мире, появление в нашей стране)**

История развития аэробики как особой формы двигательной активности берет свое начало во второй половине XX в., когда доктор К. Купер выпустил книгу под названием “Аэробика” и стал автором этого термина. Занимаясь научно-исследовательской работой в центре по подготовке специалистов военно-воздушных сил США, он использовал форму аэробной тренировки в качестве средства общей физической подготовки, а затем создал научный центр аэробики.

Взаимодействуя с К. Купером, Дж. Соренсен – специалист по танцам, использовала отдельные части программы по общей физической подготовке в танцах, разработала новую форму занятий – “аэробные танцы” и распространила ее, создав широкую сеть аэробных студий. Благодаря хорошо поставленной рекламе и инвестициям “аэробная” форма стала в 1970-х годах основной в занятиях по общей физической подготовке и начала обрастать некоторой научностью организационно-методического обеспечения (например, обоснованием необходимости согласования двигательного режима с режимом и рационом питания).

В 1982 г. известная американская актриса Джейн Фонда выступила по телевидению с программой танцевальных и гимнастических упражнений, пропагандируя одно из направлений аэробики К. Купера, названное им «аэробные танцы». Это послужило основой для создания современной оздоровительной аэробики, которая продолжает лидировать по популярности в нашей стране и за рубежом.

В 1982 г. образовалась Международная ассоциация танцевальных упражнений, которая занялась созданием членских организаций, распространением специальных печатных изданий, организацией ежегодных конвенций (съездов, сборов), после которых американским инструкторам по воркаут-аэробике выдаются соответствующие сертификаты на право вести занятия.

В июне 1983 г. образовалась еще одна организация, которая также занялась подготовкой инструкторов аэробики – американская ассоциация аэробики и фитнесса. И это свидетельствовало о широком интересе к аэробике, который рождал спрос и предложение.

Исходным для развития аэробики в России явился 1990 г., когда была проведена первая практическая конференция, в которой участвовали в основном преподаватели ритмической гимнастики – как наиболее близкой к аэробике по характеру занятий; в это же время были установлены международные связи с ведущими специалистами. С этого момента в России начинает проводиться целенаправленная научно-исследовательская работа, издаются популярные статьи, для популяризации аэробики используются средства массовой информации.

В 1991 году в Москве была образована Федерация Аэробики России (ФАР), являющаяся официальным представителем Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF).

Усилиями международных организаций, занимающихся проблемами здоровья, а так же медиков, физиологов, педагогов и тренеров разрабатываются различные направления аэробики – с учётом возрастных особенностей занимающихся, уровня физической подготовленности, отличающихся применением различного инвентаря и оборудования.

* 1. **Особенности вида**

Фитнес – аэробика – это результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес — оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика — комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику.

Фитнес – аэробика как вид спорта, зародившийся в фитнесе, представляет самые популярные и современные направления: классическая аэробика, спортивная аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес – аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для молодого человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни.

Хорошо известно, что в настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях растущего технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А оптимальная физическая нагрузка в фитнес-аэробике способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавится от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности студента.

1.3 Оборудование и основные термины

Материально техническое обеспечение:

Занятия по фитнес- аэробике проводятся в зале аэробики, в баскетбольном зале, в тренажерном зале. Оборудование:

- спортивные мячи

- гимнастические обручи

- скакалки

- гантели

- фитболы

- эспандеры

- гимнастические коврики

- упоры для отжиманий

- боди-бары

- степ-платформы

- музыкальное оборудование.

Основные термины:

Названия всех базовых шагов аэробики, степ-аэробики, спортивной аэробики, акробатики, гимнастики.

* 1. **Виды соревнований**

Отборочный чемпионат внутри учебного заведения, чемпионаты среди ВУЗов по фитнес-аэробике и спортивной аэробике (FISAF), по спортивной аэробике (FIG), чемпионаты Санкт-Петербурга, чемпионаты СЗФО, чемпионаты г. Москва и России, чемпионаты Европы и Мира.

1. **Средства** и **методы** **фитнес-аэробики**
   1. Основными средствами являются специальные упражнения аэробики, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, стретчинг, акробатические упражнения, танцевальные элементы и т.д. Вспомогательными средствами являются естественные силы природы и гигиенические факторы.
   2. В учебном процессе используются следующие методы обучения:

* Объяснительно-иллюстративный метод, средства: объяснение, рассказ, учебные пособия, наглядные средства.
* Репродуктивный метод, средства: различные виды спортивных упражнений, тренажеры и спортивное оборудование.
* Частично-поисковый метод, средства: устное слово, таблицы, задания, спортивный инвентарь.
* Метод целостного упражнения.
* Повторный метод.
* Переменный метод.
* Группа методов контроля, самоконтроля и учета.
* Метод индивидуальной работы.

2.3 Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

* Групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия (так же работа в парах, тройках, малых группах).
* Работа по индивидуальным планам подготовки.
* Прохождение медицинского осмотра.

1. **Комплекс специальных упражнений характерных для вида, доступный для выполнения студентами в домашних условиях**

### Разминка (шаги базовой аэробики на месте)

#### № 1

1. 1 – 4 – march-(ing) (ходьба на месте)
2. 5 – 8 –walking (ходьба в продвижении) ↑
3. 1 – 4 – march-(ing) (ходьба на месте)
4. 5 – 8 –walking (ходьба в продвижении) ↓

№ 2

1. 1 – 8– 4 step touch (шагв сторону)
2. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)

3. 1– 8– march-(ing) (ходьба на месте)

4. 1 – 8 – 4 step touch (шагв сторону)

№ 3

1. 1 – 4 – toe touch (касание пола носком)

2. 5 – 8– march-(ing) (ходьба на месте)

3. 1 – 4 – double step touch →

4. 5 – 8 – double step touch ←

№ 4

1. 1 – 4 – V  – step (шаг врозь, вперед)

2. 5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

3. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

4. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓

№ 5

1. 1 – 8 – 4 step  touch
2. 1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

3. 1 – 8 – 4 open step

4. 1 – 8 – 3 leg curl– (смена лидирующей ноги)

**Стретчинг** – упражнения для развития гибкости.

1. И.п. – стойка ноги врозь;

1 – наклон прогнувшись, левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх;

2-поменять положение рук;

3-руки вперед;

4-выпрямиться в и.п.

Далее: 1-4 – выпад, две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р. на бедре  
1-8 – 8 пружинок на правую ногу и 1-8 – 8 пружинок на левую ногу;

1. И.п. – стойка ноги врозь;

Выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р. в упор. То же на другую ногу.

1. И.п. – основная стойка;
2. 1-наклон вперед согнувшись (руками коснуться стоп);

2-3- пружинящие движения;

4-выпрямиться в и.п.

### Силовая часть (повторить каждое упражнение по 8 раз, 2 серии)

**Упражнения для рук и плечевого пояса (**вместо гантелей, можно взять бутылки с водой 0,5 л., или без веса,- просто напрягая мышцы рук**).**

**1.** О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч.

**2.** О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях.

**3.** И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз.

1-2 – подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх,

3-4 – и.п.

**4.** И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой.

**5.** И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п.

**6.** Отжимания широким хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти.

**Упражнения для мышц брюшного пресса**

**1.** И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п.

**2.** И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 –  поднять прямые ноги вверх, 2 – и.п.

1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом.Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой скрестно, левая над правой

**3.**  И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову,  правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу.

**4.** Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине,  руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п.

.

##### **Упражнения для спины**

**1.** И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другую, 8 – и.п.

**2**. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и

ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться  в и.п.







