

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 9 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 9)

445352 Самарская область, г.Жигулёвск, ул.Куйбышева, д.26
Тел. 8(84862)2-37-03, 3-55-64. E-mail: school-9@mail.ru

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО ГБОУ ООШ №9</p> <p>_____/Е.В.Ипатова Протокол № 1 от «26» <u>августа</u> 2022г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР ГБОУ ООШ №9</p> <p>_____/Е.О.Бурмистрова «29» <u>августа</u> 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ ООШ № 9 _____/ М.Б.Пискунов</p> <p>Приказ № 82/2-од от «30» <u>августа</u> 2022г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« *Тренер по фитнесу* »
для **9** класса**

Составитель:
учитель физической культуры
Новгородцев А.В.

Введение.

Ускорение темпов социальных, экономических, технологических, экологических, климатических и других изменений в мире привело к новым проблемам, связанным с состоянием здоровья человечества.

Поэтому в настоящее время особую актуальность приобретают проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения. Выявлены недостаточные показатели физического развития, снижение физической подготовленности, прогрессирующее дефицита двигательной активности. Один из наиболее доступных, эффективных способов улучшения здоровья подрастающего поколения – приобщение к занятиям физической культурой и спортом. Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью образа жизни, средством удовлетворения потребностей в двигательной активности, гармонично развитой личности, совершенствования.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Фитнес-аэробика стала пользоваться большой популярностью. Бурное развитие аэробики обусловлено новизной разнообразных двигательных действий, эмоциональность занятий, использование современной музыки и многое другое. Последние достижения в области оздоровительных занятий показали значение двигательной активности и фитнеса - как важнейших и необходимых элементов для сохранения здоровья человека. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Пояснительная записка.

Актуальность выбранной темы.

Гиподинамия способствует новому росту двигательной активности человечества и в частности аэробики, поскольку последняя явилась синтезом элементов физической культуры, музыки и танца. Она развивает легкость, осанку, гибкость, силу, координацию; улучшает системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает занятиям особую оздоровительную ценность.

Следует отметить, что из всех факторов, которые могут повлиять на приобщение человека к двигательной активности и сделать эти занятия неотъемлемым компонентом его жизни, наиболее важным является фигура специалиста-профессионала.

В настоящее время, время бурного развития фитнес - индустрии, активного строительства и открытия спортивно - оздоровительных и фитнес - центров, особенно актуален вопрос комплектования тренерского состава этих центров квалифицированными кадрами.

Существующая в настоящее время государственная система подготовки тренерских кадров не удовлетворяет потребностям современной фитнес - индустрии.

Целевое назначение программы.

Данная программа призвана

- познакомить учащихся с набором профессий по направлению «Фитнес - аэробика»;
- помочь учащимся в профессиональном самоопределении и личностной самореализации;
- предоставление возможности практического опыта по проведению современных оздоровительных занятий.

Цель:

- познакомить учащихся с профессией инструктора по аэробике;
- помочь в профессиональном самоопределении и личностной самореализации.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с профессией инструктора по различным направлениям оздоровительной аэробики;
- выявление уровня и качества практической подготовки.

Воспитательные:

- профильное самоопределение;
- формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье занимающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование личности обучающихся в процессе занятий и приобщение к общечеловеческим ценностям.

Развивающие.

- самосовершенствование;
- раскрытие возможностей творческого потенциала;
- развитие интереса к профессии, несущей «здоровье».

Данный учебный курс нацелен на ознакомление будущими специалистами новейших технологий двигательной активности, которые решают проблемы профилактики заболеваний различного профиля, реабилитации и мотивации населения к активному образу жизни.

Программа построена по модульному принципу, что позволяет специалисту строить программу курса, исходя из особенностей людей, занимающихся аэробикой.

Предложенные в рамках курса модули являются скорее набором, а не структурированной совокупностью. В некоторых случаях отдельные темы и разделы дублируются. Это позволяет комбинировать, выстраивать различные сочетания и последовательность модулей. Тематические блоки курируют набор упражнений, необходимый для нормализации различных отклонений состояния здоровья.

Целью данной программы является ознакомление будущих специалистов, использующих средства физической культуры, с теми новинками, которые наряду с развитием двигательных качеств и навыков содействуют развитию организма в целом.

Цель курса – четко обозначить задачи всех модулей, исходя из их направленности и лечебно-профилактического воздействия, научить новому оздоровительному виду деятельности слушателей курса, преподать навыки организационного характера в дальнейшей практической деятельности по выбранному профилю.

В процессе курса подробно рассматриваются отдельные модули, теоретический и практический разделы каждого модуля. Слушатели осваивают новые практические

навыки, учатся анализировать и проектировать оздоровительные комплексы разной направленности, познают механизмы действия физических упражнений, учатся новой терминологии и навыкам классификации современных оздоровительных методик.

Курс учит использовать каждый модуль в отдельности и, не смотря на индивидуальный характер частной методики, уметь комбинировать модули, что позволит активизировать процессы оздоровления людей, занимающихся аэробикой.

Значение физических упражнений и природных средств закаливания доказано массой научных разработок и практикой воспитания. Развивающие двигательные программы уже сейчас являются частью комплексной программы развития человека.

Методическую базу оздоровительных занятий составляют материалы лекций, семинаров, новинок специализированной литературы, видео материалы международных фитнес - конвенций, электронная презентация.

Программа рассчитана на 16 часов. Занятия по программе предполагают краткосрочную форму обучения в условиях учреждения дополнительного образования с обязательным посещением занятий. Предполагаются теоретические и практические формы занятий. Данная программа предполагает обучение учащихся 9 классов общеобразовательных школ в количестве 10 – 15 человек.

Формы контроля:

1. Для оценки уровня обученности проводится текущий контроль обучаемых в виде физкультурно-спортивных тестов, конкурсов, презентаций.
2. Составление связок на основе базовых шагов, созданных обучающимися на занятиях /танцевальный квадрат/.

Итоговый контроль:

Итоговой формой работы по программе является подготовка и защита фитнес - проекта с привлечением компетентных специалистов.

Методы применяемые на занятии:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. – на акцентированные сильные доли такта). 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод «Бейс-хореографии». Нацелена на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих в классе, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Приемы применяемые на занятии:

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть инструктора и себя в зеркало.

2. Обучение:

- а) оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
- б) показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность урока), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;
- в) совместные показ и объяснение – показ движения, одновременно называя его, комментируя.

3. Непосредственное проведение упражнений:

- а) симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
- б) для управления группой используют символы принятые в аэробике.

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Формы и методы обучения:

Занятия фитнес-аэробикой разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире фитнес-аэробики:

- Коммуникативно-направленная групповая работа/танцевальная, смешанная, силовая/;
- Составление индивидуальных фитнес-классов с учетом целей и уровня подготовленности занимающегося;
- Игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия.

Теоретический материал (правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенном тематическим планированием.

Практическая часть – основная составляющая занятий по фитнес-аэробике, которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма.

Структура занятия.

В *подготовительной части занятия* используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В *основной части занятия* необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения уровня мышечной тренированности и развития физических качеств;
4. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части урока* используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Материально-техническое обеспечение

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходима спортивная площадка (зал) со специальным покрытием, зеркалами, вентиляцией. Дополнительно должны быть оборудованы раздевалки, душевые, туалеты. Необходимо специальное оборудование и музыкальная аппаратура.

К концу года воспитанники должны

Знать:

- историю фитнеса;
- требования к инструктору;
- права и обязанности;
- специфику профессии;
- виды частных методик;
- основные направления аэробики;
- перспективы профессионального роста;
- технологию построения занятия;
- базовые движения и перемещения;
- травмоопасные упражнения;
- основные движения руками;
- противопоказания для занятий.

Уметь:

- создавать рекламу;
- четко подавать команды (визуальные и голосовые);
- составлять схему занятия;
- грамотно проводить занятия;
- слышать музыку, ритм и такт движений;
- выполнять базовые шаги классической аэробики под музыкальное сопровождение.

Планируемые образовательные результаты

Личностные УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Познавательные результаты:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

Регулятивные результаты:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

Коммуникативные результаты:

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты программы:

- определение профиля для дальнейшего обучения;
- владение практическими навыками классической аэробики;
- реализация потребностей к личностному саморазвитию.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Анкета Тест
2	Специализация.	2	1	1	Беседа
3	Частная деятельность	2	1	1	Опрос
4	Технология проведения занятий	2	1	1	Музыкальный диктант Тест
5	Практическая «проба»	8	-	8	Разминка Проект
	Итого:	16	4	12	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

История фитнеса. Фитнес в России. Понятия «аэробика» и «фитнес». Знакомство со спецификой видов специальности. Виды ответственности. Виды физкультурно - оздоровительной деятельности. Личностные и общепрофессиональные требования к инструктору. Права и обязанности. Сферы деятельности.

Практика.

Тестирование, собеседование на профпригодность. Электронная презентация профессии: «Инструктор по аэробике» (частные методики).

Тема 2. Специализация.

Теория.

Виды частных методик. Рынок труда. Возможная заработная плата. Образование. Направления деятельности. Перспективы профессионального роста. Деловая карьера.

Практика.

Мастер – классы. Фитнес – анонс. «Ввод в специальность».

Тема 3. Частная деятельность.

Теория.

Открытие частного учреждения. Перспективы: оздоровительная направленность, спортивная направленность, подготовка специалистов. Негативы.

Практика.

Разработка проектов занятий и мероприятий спортивно – оздоровительной направленности.

Проект предварительной сметы. Реклама.

Тема 4. Технология проведения занятий.

Теория.

Музыкальная грамота. Условия успешности профильной специальности.

Технология построения занятия. Технология проведения занятий с группами(ой) лиц различной оздоровительной направленности.

Практика.

Изучение базовых движений. Основные перемещения и перестроения в аэробике.

Команды инструктора (визуальные и голосовые). Основные движения руками.

Упражнения различной направленности. Травмоопасные упражнения. Виды контроля.

Тема 5. Практическая «проба».

Теория.

Преимущества классов аэробики. Доступность. Виды классов аэробики.

Управление нагрузкой. Планирование занятия. Схемы занятий.

Практика.

Выбор частной методики: классическая аэробика, оздоровительные модули, фитнес – аэробика. Подготовка и защита фитнес – проекта (по выбору).

Календарно-тематический план программы «Тренер по фитнесу»

Количество часов: всего 16,

в неделю 1 часа.

Плановых контрольных занятий 8.

№	Наименование темы занятия	Теория	Практика	Дата	Формы контроля
---	---------------------------	--------	----------	------	----------------

Тема 1. Вводное занятие.

1	История фитнеса. Фитнес в России. Понятия «аэробика» и «фитнес».			Сентябрь	Анкета

4	Команды инструктора (визуальные и голосовые). Основные движения руками.		1	Ноябрь	
5	Упражнения различной направленности. Травмоопасные упражнения.		1	Ноябрь	
6	Схема занятия по классической аэробике. Виды контроля.		1	Ноябрь	

Тема 5. Практическая «проба»

1	Преимущества классов аэробики. Доступность. Виды классов аэробики. Управление нагрузкой. Планирование занятия. Выбор частной методики: классическая аэробика, оздоровительные модули, фитнес – аэробика.	1		Декабрь	
2	Основные этапы разучивания.		1	Декабрь	
3	Сдача базовых движений и перемещений.		1	Декабрь	Показ разминки
4	Подготовка и защита фитнес- проекта.		1	Декабрь	Проект

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФИЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Первые шаги
инструктора по классической аэробике»

Содержание

1. Введение.
 - 1.1. Аннотация.
 - 1.2 Цель и задачи физического фитнеса.
 - 1.3 История фитнеса
 - 1.4 Фитнес в России.
 - 1.5 Понятие фитнеса и аэробики.
 - 1.6 Основные направления оздоровительной аэробики.
 - 1.7 Требования к специалисту.
2. Специализация.
 - 2.1 Образование
 - 2.2 Куда пойти учиться?
 - 2.3 Деловая карьера.
 - 2.4 Специфика профессии.
3. Частная деятельность.
 - 3.1 Открытие частного предприятия.
4. Технология проведения занятий.
 - 4.1 Музыкальная грамота.
 - 4.2 Команды инструктора.
 - 4.3 Основные движения руками.
 - 4.4 Методы построения занятия.
 - 4.5 Основные этапы разучивания
 - 4.6 Базовые движения и перемещения.
5. Практическая «проба».
 - 5.1 Схема занятия по классической аэробике
6. Рекомендации по использованию мультимедийной презентации.
7. Приложения.
 1. Противопоказания для занятий аэробикой, фитнесом.
 2. Оптимальный режим тренировок.
 3. Аэробика и ваше здоровье.
 4. Упражнения, не рекомендованные к выполнению.
 5. Взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем.
8. Список литературы.

1. Введение.

1.1 Аннотация

Поиском путей повышения уровня здоровья учащихся занимаются многие специалисты и ученые в нашей стране. Уделяется немало внимания оптимизации двигательной активности учащихся. Проверка, оценка, самооценка достижений при занятиях физической культурой и спортом весьма существенная составляющая любого процесса обучения и одна из важных задач физкультурно-оздоровительной практики педагогов. Ведущее место в современной развивающей модели образования занимает развитие личности ученика, его возможностей и способностей, желания и умения к самореализации.

Одним из важных направлений решения этих проблем являются разработка и внедрение современных спортивно-оздоровительных технологий. За последние годы характер последних значительно трансформировался в сторону качества и эффективности. Новые методические решения, принципы феноменологии, специальная методика позволяют устранить ряд недостатков в практике оздоровления учащихся и создать необходимый энергетический потенциал растущего организма.

Спортивные и образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приемов, форм и методов организации процесса обучения учащихся без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся.

Предлагаемое методическое пособие поможет педагогам дополнительного образования:

- ориентироваться в частных методиках и технологиях физической культуры и спорта;
- сформировать готовность к самореализации личности школьника в спортивно-оздоровительной деятельности.

Готовность педагога к умению помочь школьникам реализовать свои возможности следует рассматривать как целостное системное образование личности, проявляющееся в потребности поддержания и сохранения здоровья, в создании благоприятного психологического климата на занятиях, стимулирующих готовность к здоровому образу жизни. Современные частные спортивные методики и технологии позволяют сохранять и укреплять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, защищают от контролируемых факторов риска, развивают физические способности, позволяют учащимся реализовать себя.

Предлагаемое пособие ориентировано на расширение знаний в области современных методик и новых форм физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, на формирование стремления к расширению и углублению умений и навыков, а также на поиск творческих решений педагогических задач в области здоровьесбережения.

Материал представленный в пособии поможет сформировать навыки проектирования программ, в которых применяются оздоровительные инновационные технологии физической культуры.

Цель методического пособия - формирование готовности к использованию современных физкультурно-оздоровительных технологий как условия повышения уровня физического здоровья учащихся.

Материал рассчитан на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре, руководителей методических объединений.

Образовательный продукт: интеграция знаний в традиционный урок и прочие виды физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

1.2 Цель и задачи физического фитнеса. / оздоровление через физические нагрузки/.

Цель физического фитнеса: уменьшение риска развития заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, оздоровление.

Задачи физического фитнеса: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и болезней наследственного характера.

Эта цель и задачи являются продолжением установки - избежать нарушения здоровья. Нарушения в состоянии здоровья, которые приводят к преждевременному старению организма, могут быть предотвращены с помощью тщательного обследования (скрининга) и профилактических мероприятий. В наше время, по-прежнему, немало людей, которым недостает базового уровня здравоохранения, а медицина и оздоровительная физическая культура в силах предоставить подобные услуги.

Двигательная активность играет большую роль в профилактике большинства заболеваний, а значит надо уметь показать взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем. Учитывая потребность в безопасных и эффективных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, современные специалисты сосредоточили усилия на создании такой программы, которая позволяет без сильного ударного воздействия, привлечения больших финансовых средств достичь высокоэффективных результатов, в том числе и аэробных. Расширенные и усовершенствованные направления программы по оздоровительной аэробике включают в себя разнообразные виды занятий: от базовой хореографии до программ, ориентированных на выносливость и силу мышц. Заставляя работать как крупные группы мышц, так и более мелкие, специальные упражнения активно воздействует на кардиореспираторную систему и опорно-двигательный аппарат.

1.3 История фитнеса.

Еще в V веке до н. э. древние греки, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и воплотилось в форме терм — первых древнеримских фитнес - клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений.

Официально термин «фитнес» родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время второй мировой войны. В 70-е годы XX века при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. Решение о популяризации фитнеса было принято после того, как масштабы распространений различных заболеваний и ожирения среди американцев приобрели характер эпидемии.

Доктор Кен Купер, известный как «отец современного фитнес движения», создал философию перехода от лечения болезней к предупреждению. «Легче поддерживать здоровье через постоянные упражнения, диету и душевную гармонию, чем восстанавливать его, когда оно уже потеряно».

1.4 Фитнес в России.

В конце восьмидесятых фитнес пришел в СССР. И если до того физическая культура страны ограничивалась официальными спортивными соревнованиями и обязательными уроками физкультуры в учебных заведениях, то с приходом фитнеса все изменилось. Спорт, доступный каждому, не мог не заинтересовать людей. Стало возможно заниматься фитнесом бесплатно практически в каждом доме культуры или школьном спортзале. К сожалению, с распадом СССР, такие мероприятия начали терять свою актуальность для населения. Но с утверждением России как независимой державы, популярность как спорта вообще, так и фитнеса в частности, стала возрождаться.

И теперь все вернулось на круги своя. И снова, как в древней Греции, откуда началась история фитнеса, одни из нас занимаются фитнесом для достижения профессионального уровня, а другие для того, чтобы достичь гармонии, предназначенной нам самой природой.

1.5 Понятие фитнеса и аэробики.

Фитнес - это двигательная активность предусматривающая занятия бегом, аэробикой и различными физическими упражнениями.

Цель фитнеса: уменьшение риска развития заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, оздоровление.

Задачи фитнеса: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и болезней наследственного характера.

Эта цель и задачи являются продолжением установки - избежать нарушения здоровья.

Фитнес – это не просто физическая мышечная нагрузка, это образ жизни, включающий в себя определённую систему питания, режим жизни и отказ от вредных привычек. Одним словом – бережное и продуманное отношение к своему здоровью и внешности.

В настоящее время фитнес для людей считается важным занятием в жизни. Любители, занимающиеся фитнесом, молоды душой независимо от возраста и реже болеют.

Регулярные занятия фитнесом способствуют похудению, укреплению мышц, укреплению сердечнососудистой системы, улучшению обмена веществ в организме.

Фитнесом можно заниматься где угодно, и дома, и на даче, и в парке, и в фитнес клубе. Но чтобы вы не выбрали из перечисленных пунктов, основная задача для начала занятий это умение заставлять себя заниматься фитнесом качественно и регулярно.

Аэробика – это оздоровительная ритмическая гимнастика, выполняемая под музыку без пауз в быстром темпе. Основная особенность аэробики – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения, а также подчинение движений музыкальному ритму. Музыка облегчает выполнение упражнений, подавляет утомление, создает оптимистический настрой. Физические нагрузки благотворно влияют и на дыхательную систему человека. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. Специалистами разработаны

комплексы и серии упражнений, учитывающие функциональные и возрастные особенности человека.

Занятия базовой аэробики проходят без каких-то особых аксессуаров, достаточно иметь подходящую одежду и запас выносливости. Нагрузка минимальная, а основная пластика движений взята из танцев.

Занятия стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма и выносливость, способствуют снижению веса.

Аэробика может быть:

- оздоровительной (детской, танцевальной, с оборудованием) - как направление массовой физической культуры;
- спортивной (классической, степ, хип-хоп) - как вид спорта, в котором выполняется интенсивный комплекс упражнений;
- прикладной - как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта или групп поддержки (*черлидинг*).

Существует около 40 различных направлений аэробики и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые ему необходимы.

1.6 Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая аэробика построена на основе танцевальных движений, способствует пластичности тела, исправляет сколиоз, укрепляет мышцы рук, ног и позвоночника.

Фитбол - аэробика. Это аэробика на мяче из особо прочной резины, выдерживающей вес до 300 кг, объем мяча от 45-65 см, приемлема для развития гибкости, равновесия, координации, силы мышц всего туловища, для реабилитации лиц с ограниченными двигательными возможностями. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник. Чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. При этом жёсткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума.

Степ - аэробика. Это специальная платформа с регулируемой высотой от 10-20 см. которая позволяет выполнять базовые движения вкуче с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Прекрасно подходит для профилактики и лечения артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. Она доступна практически всем. Движения не сложны, естественны - похожи на ходьбу по лестнице. Занятия отлично улучшают фигуру, в особенности прорабатывает мышцы проблемных зон. Меняя высоту степ - платформы, мы автоматически регулируем нагрузку, а тем самым повышаем или понижаем интенсивность практических занятий.

Слайд-аэробика. Этот вид аэробики выполняется на специальной скользящей дорожке, в специальных тапочках одетых на кроссовки. Большинство упражнений напоминают движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих укрепить проблемные зоны (ноги, бедра и ягодицы).

Аква - аэробика. Это занятия в воде с различным оборудованием. Это безопасный вид аэробики. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных.

Танцевальная аэробика представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Развивает гибкость и пластичность тела.

1.7 Требования к специалисту.

Специалист, его отношение к подопечным, личные профессиональные качества имеют большое значение для привлечения всех желающих к активным занятиям.

В обязанности специалиста по оздоровлению входит:

- построение и эффективное проведение занятий;
- умение обращать внимание на состояние здоровья (знать), контролировать реакцию участников на нагрузку в ходе занятий;
- умение рекомендовать виды занятий соответствующей интенсивности;
- умение реагировать на непредвиденные обстоятельства, решать проблемы с помощью медицинских работников;
- умение инструктировать новичков, а, в случае необходимости, давать рекомендации.
- умение создавать соответствующую рабочую атмосферу.

Личностные качества специалиста во многом определяют его способность эффективно мотивировать тех, с кем он занимается, его профессионализм, преданность своему делу.

Как показали проведённые исследования, среди общепедагогических характеристик преподавателя по оздоровительной аэробике главное место занимает комплекс психоэмоциональных качеств: отзывчивости, требовательности, дисциплинированности и др.

Специалист должен грамотно осуществлять постепенное увеличение нагрузок, составлять и подбирать программы различных упражнений и видов двигательной активности помогать занимающимся аэробикой определять реальные цели, периодически проводить оценку достижений уровня здоровья и физической подготовленности.

Чтобы стать профессионалом:

- нужно уметь двигаться;
- иметь физическую подготовку;
- иметь подтянутый вид;
- уметь работать с людьми.

2. Специализация.

2.1 Образование.

Тренеру по фитнесу желательно иметь физкультурное, медицинское образование или большой спортивный стаж плюс сертификат специализированных курсов. Можно приобрести необходимые знания, стажировавшись в самих клубах.

Стать тренером по фитнесу невозможно без глубоких знаний физиологии, анатомии, биомеханики.

Описание образовательных уровней:

1. Оздоровительная аэробика (частные методики) – это базовые инструкторские знания и практические навыки. Рекомендуются лицам, имеющим специальное образование.

2. Фитнес-аэробика (направления аэробики) – рекомендован лицам, имеющим среднее или высшее профессиональное образование в области физической культуры.

3. Физический фитнес (адаптивная физическая культура) – это инновационные методики преподавания, современные спортивные технологии с расширенной хореографией и углубленным изучением оздоровительных направлений физической культуры.

2.2 Куда пойти учиться?

- Центр подготовки профессионалов фитнеса «Олимп»

г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.55
тел.+7(495)761 75 13

- Федерация фитнес - аэробики России

г. Москва, Олимпийский проспект, дом16
тел. +7(495)510 68 13

- Тольяттинский государственный университет

г. Тольятти, ул. Белорусская, дом 16, корпус 6
тел. +7(8482)54 63 56

А также в средние специальные и высшие учебные заведения по профилю: физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура.

2.3 Деловая карьера.

В аэробике существует целый набор профессий, направленных на обучение различных слоев населения здоровому образу жизни. Специалист начинает свою работу с инструктора по аэробике и дальше продвигается по карьерной лестнице в таком порядке:

- инструктор по аэробике;
- инструктор групповых занятий;
- разработчик оздоровительных программ;
- фитнес – менеджер;
- фитнес-директор.

2.4 Специфика профессии.

Плюсы профессии:

1. Фитнес быстро развивается и требует все больше работников.
2. Приятно видеть результат, когда люди становятся здоровыми, радостными и красивыми.
3. Возможность постоянно поддерживать и собственную спортивную форму.

4. У хорошего специалиста со временем сформируется собственная клиентская сеть, которая обеспечивает финансовое благополучие.

Минусы профессии:

1. Большие физические нагрузки. Инструкторы двигаются по несколько часов в сутки.

2. Рабочий день начинается тогда, когда большинство людей заканчивают свою работу.

3. Несмотря на собственное самочувствие, тренер должен давать клиентам заряд бодрости и хорошего настроения.

3. Частная деятельность.

3.1 Открытие частного предприятия.

Что необходимо для создания собственного дела:

1. Первоначальный капитал для вложения в дело.
2. Знания в этой области.
3. Изучение предполагаемого рынка.
4. Создание команды партнеров, знающих отдельные виды деятельности.
5. Создание своего бизнес – плана.

Любой будущий предприниматель должен знать или хотя бы немного уметь работать в той области, в которой собирается создать собственное дело, а делать то, чего не умеешь и, тем более, не знаешь, обучаться чему-то впопыхах, и в это во все вкладывать свои, а то и занятые деньги, это, мягко говоря, глупо. Ещё нужно знать и помнить важнейшее правило, что любой будущий российский предприниматель должен рассчитывать только на собственные силы, ибо только малое предпринимательство пользуется определенной поддержкой со стороны властей. Следует помнить, что предприниматели имеют право заниматься только законной и лицензируемой деятельностью.

• СТРУКТУРА РАСХОДОВ ФИТНЕС-КЛУБА



4. Технология проведения занятий.

4.1 Музыкальная грамота.

Большую часть времени на подготовку к занятиям специалисты тратят на выбор музыкального сопровождения и разработку комплексов упражнений.

Музыкальное сопровождение не только обеспечивает синхронизацию движений, но и делает занятия более привлекательными. Поскольку музыка играет важную роль в проведении занятий, нужно иметь представление о подборе и записи музыкальных композиций.

Музыкальный ритм представляет собой «удары» в одном темпе, характеризующиеся непрерывным чередованием сильных и слабых звуков. Серия ударов образует ритм песни.

Ритм – чёткая структура звука, которую можно услышать во время прослушивания музыки. Самое главное – определить музыкальный темп. *Темп* – это скорость движения музыки (медленный, средний, быстрый) Темп определяет интенсивность всего занятия. Ударность – это пульс, просчитанный в течение 1 минуты. Медленный темп (ниже 100 ударов в минуту) обычно используется во время заключительных растягиваний, тогда как темп 120-135 ударов используют для разминки, предварительного растягивания и в заключительной части занятий. Аэробные виды активности проводятся в музыкальном темпе 130 – 160 ударов в минуту. Определив темп, целесообразно разбить музыку на музыкальные «фразы». Удары музыки, соединяясь, образуют такты, которые, в свою очередь, образуют музыкальные «фразы». В такт входит 4 удара. Таким образом, если вы прослушали 32 такта, образующих 16 музыкальных фраз (8 ударов/фраза), или 4 музыкальных предложения (32), то вы прослушали так называемый - *музыкальный квадрат*. Хотя многие движения выполняются на каждый

музыкальный удар, можно изменять ритм движения, чтобы оно выполнялось дважды на основной удар (1и 2и 3и 4и).

Ритм музыки нередко диктует стиль. В некоторых случаях музыкальное сопровождение используется для создания соответствующего настроения, в таких случаях необязательно подбирать музыку с правильным ритмом и ударами. Чаще изменяйте музыкальное сопровождение.

4.2 Команды инструктора.

Виды команд.

- Вербальные – голосовые.
- Невербальные – показ, жесты.

Требования к вербальным командам.

- Грамотные
- Лаконичные
- Информативные
- Краткие
- Громкие
- Предварительные
- Постоянные

Требования к невербальным командам.

- Четкие (не короткие)
- Уверенные
- Предварительные
- Доступны.

4.3 Основные движения руками.

Движения руками подразделяются следующим образом:

- малоамплитудные – ниже уровня талии;
- среднеамплитудные – от талии до груди;
- высокоамплитудные – от плеча и выше.

Руки (при выполнении упражнений) не должны выходить за пределы фронтальной плоскости. Движения рук бывают симметричные и асимметричные.

Малоамплитудные движения руками:

- Локти внизу, сгибание предплечья (может быть попеременным)
- Локти в стороны.
- Локти назад.
- Подтягивание ладоней к себе.
- Руки на бедрах, затем вперед.
- Скрестное движение рук.

Среднеамплитудные движения руками:

- Движение на уровне груди, подтягивания рук.
- Боковые горизонтальные подъёмы.
- Подъём плеч вперед – руки внизу, подъём рук до уровня груди.
- Руки на уровне груди, разведение в стороны.
- Скрестные движения.

- Руки к плечам.
- Одна вперед другая рука в сторону (асимметрично).

Высокоамплитудные движения руками:

- Одна вверх, другая рука в сторону (асимметрично, попеременно)
- Одна вверх, другая вниз (асимметрично, попеременно)
- Работа руками над головой.

4.4 Методы построения занятия.

Линейный – выполняются все движения и перемещения в «линейку», не возвращаясь к предыдущим.

Модификация шага или движения.

Вариация рук на базовых движениях.

Вариация комбинаций – составление небольших связок, меняя местами базовые шаги.

1→ 2→ 3→ 4 – скомбинировали, а далее- 2→ 4→ 3→ 1

Пирамида прогрессии:

1-й вариант: учим 1-е-движение, затем 2-е-движение, соединяем 1+2.

Учим 3-е-движение - соединяем 1+2+3 и т.д.

2-й вариант: учим 1-е движение, затем 2-е движение, соединяем 1+2, учим 3+4 и соединяем, а затем (1+2) +(3+4) и т.д.

Скелетный метод:

1-й вариант: сначала учим базовые шаги, отрабатываем, модифицируем одно движение

отрабатываем и модифицируем следующее. Учим вправо, влево, а затем соединяем.

2-й вариант: делаем схему из базовых шагов – отрабатываем, потом модифицируем по одному базовому шагу – поэтапно. Если движение не получается необходимо отдельно его отработать или видоизменить.

4.5 Основные этапы разучивания.

1. Базовый шаг.
2. Модификация базового шага.
3. Добавление движения руками.
4. Смена направлений (изменение направлений) .

4.6 Базовые движения и перемещения.

Базовые шаги.

№	Название группы	Название шагов	Произношение	Выполнение шагов
1	Маршевые	Marsh	Марш-марш	Ходьба на месте
		V-step	Ви-степ	Шаги врозь - врозь, назад - назад
		Cross-step	Бокс, кросс-стэп	Скрестный шаг на месте
		Straddle	Страдл	Шаг врозь - врозь, вместе
		Mambo	Мамбо	Шаги на месте с переступанием

2	Приставные	Step-touch	Степ-тач	Шаг в сторону, вправо и назад
		Open-step	Опен-степ	Открытый шаг
3	Сложно-составные	Grapevine	Грейпвайн (скрестный)	Скрестный шаг в сторону
		Shasse	Шоссе (подбивной, перескок)	Приставные шаги в сторону с подскоком
		Shuffle	Шаффо	Приставные шаги вперед с подскоком

Базовые движения

№	Название группы	Название движений	Произношение	Выполнение движений
1	Подъемы	Squat LungeCurln Knee up Side Kick turning	Сквот Керлн Ни-ап Сайт Кик Тён	Полуприсед ноги врозь Захлест ноги назад Колено вверх Подъем ноги в сторону Выброс ноги вперед Поворот
2	Переходные	Cha-cha-cha	Ча-ча-ча	На 1-2-3
3	Повторяющиеся движения	Kick front Kick side Kick back	вверх в сторону назад	Движения выполняются по несколько раз в соответствии с названием:

Базовые прыжки

№	Название группы	Название прыжков	Произношение	Выполнение прыжков
1	Прыжковые	Running Hopping Jaeck Jumping	Ран-ран Хоп Джек Джампинг	Бег Подскок на одной ноге Прыжок ноги врозь, вместе 2 - джека подряд

Начнем с изучения базовых шагов.

Все шаги в аэробике являются базовыми для построения сложных танцевальных движений.

Исходное положение перед выполнением основных шагов следующее:

- стопы находятся параллельно друг другу или развернуты немного наружу;
- колени расслаблены;
- мышцы ягодиц и мышцы живота находятся в напряженном состоянии;
- спина прямая;
- таз находится в ровном положении;
- плечи расправлены.

К основным шагам относятся:

Базовый шаг.

Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сначала делайте шаг вперед одной ногой, а затем приставляйте к ней другую ногу. Возвратитесь в первоначальное положение. Базовый шаг имеет множество вариаций:

Степ-тач – приставной шаг. Выполняйте шаг на «2» счета. Сначала сделайте в сторону шаг одной ногой. Потом левую ногу приставьте к правой ноге.

Дабл-степ – два приставных шага. Этот шаг делайте на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приставьте к ней другую ногу. Затем сделайте повторный шаг правой ногой в том же направлении и приставьте к ней другую ногу.

Ви-степ – ходьба, ноги врозь, вместе. Выполняйте шаг на «4» счета. Сделайте шаг правой ногой вперед в сторону, шаг левой ногой перед в сторону. Шаг правой назад, шаг левой назад.

Мамбо. Выполняйте на «4» счета. Сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите тяжесть тела на левую ногу и сделайте шаг правой ногой назад, перенесите тяжесть тела на левую ногу.

Скрестный шаг. Этот шаг делайте на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приставьте другую ногу за ногой скрестно. Затем сделайте повторный шаг правой ногой в том же направлении и приставьте к ней другую ногу. И в обратном направлении с левой ноги.

Подъем колена. Выполняйте движение на «2» счета. Согните ногу в коленном суставе и поднимите ее максимально вверх. Носок при этом оттяните, а положение туловища сохраняйте в вертикальном положении. Затем возвратите ногу в первоначальное положение. Сгибайте другую ногу в колене и выполняйте его подъем также на «2» счета. Этот шаг укрепляет мышцы бедра, а также эффективно разрабатывает коленные и тазобедренные суставы.

Опен-степ – открытый шаг. Выполняйте движение на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приподнимите другую прямую ногу над полом и поставьте её на носок немного назад, поставить на спупню и то же самое с другой ногой.

Степ-керлн – шаг захлест. Выполняйте шаг захлест на «2» счета. Сначала сделайте шаг ногой в сторону. Другую ногу согните в коленном суставе и наоборот.

Степ-лифт – шаг мах. Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сделайте шаг, вынесите прямую ногу в определенном направлении, выполните мах и возвратитесь в исходное положение. В зависимости от направления движения Степ бывает: мах вперед, мах назад, мах в сторону.

Марш-марш - ходьба на месте. Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза.

Кик-степ – шаг удар. Выполняется на «2» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, а левую ногу разгибайте в колене вперед перед правой ногой, делая удар.

Бег. Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в без опорное положение. В без опорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад.

5. Практическая «проба».

5.1 Схема занятия по классической аэробике.

Упражнения, используемые во время занятий, должны отвечать целям каждого компонента структуры занятий по оздоровительной аэробике.

Структура занятия

Разминка и предварительное растягивание (5-7 мин), ударность 130-135. Цель: поднять температуру тела, пульс, подготовить организм к основной нагрузке.

Предварительный стретчинг: слегка растянуть разогретые мышцы (2-3 мин), задержка положения на 8-10 сек. Цель: снижение травматизма.

Основная часть (20-30 мин) выполняется непрерывно, ударность 130-160, в зависимости от уровня подготовленности группы. Цель: тренировка ССС, повышение метаболизма (обмен веществ), сжигание жира, укрепление мышц, суставов, связок, снижение холестерина в крови, улучшение пластики, психо-эмоциональный подъем.

Заминка (2-5 мин). Цель: постепенное снижение интенсивности, восстановление дыхания, ударность 130-135.

Изолированная работа (15-20 мин) прорабатывается определённая группа мышц, ударность 130-140, не всегда включается в схему урока. Цель: улучшить силовую и общую выносливость, улучшить внешний вид, сохранять правильную осанку.

Стретчинг (растягивание 5-10 мин), ударность 100-110. Цель: предотвращает мышечные боли, восстановление мышечного баланса, уменьшение оттока крови и температуры тела, удаление молочной кислоты.

Очень важно вовремя начинать и заканчивать каждое занятие. Специалисты, планирующие свои занятия, определяют, сколько времени уходит на тот или иной компонент занятия.

Разминка

Задача разминки – подготовить организм к более интенсивным компонентам оздоровительного занятия путём повышения внутренней температуры тела. Кроме того, при более высокой температуре, усиливается кровоснабжение работающих мышц, а также снабжение и обогащение их кислородом.

Разминка состоит из следующего набора упражнений.

- Упражнения на дыхание.
- Упражнения на месте.
- Небольшие перемещения:
- Большие перемещения, включая руки.
- Небольшая связка (необязательна)
- Упражнения, снижающие нагрузку
- Стретчинг (растягивание) обязателен, но не следует делать долгие и глубокие растягивания.

Обязательные зоны растягивания:

- мышцы голеностопных суставов;
- икроножные мышцы;
- мышцы поясничного отдела и спины;
- мышцы области плеча и груди;
- подколенное сухожилие;
- сгибатели бедра.

Специалист должен продемонстрировать правильное выполнение упражнений, а затем контролировать, насколько правильно они выполняются.

Основная часть

Задача основной части: развить аэробные качества, мышечную выносливость, гибкость, музыкальность, двигательную память является главной

для достижения оздоровительного эффекта. В этой части выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики (базовые элементы и усложнения движений, танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук). Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Увеличить интенсивность можно за счёт:

- увеличения темпа музыки;
- увеличения амплитуды;
- резкости движений;
- хореографии движений.

Интенсивность - это количество выполняемых движений за единицу времени. Существует несколько видов аэробной части:

- аэробика низкоударная, может быть низкоинтенсивной и высокоинтенсивной.
- аэробика высокоударная, высокоинтенсивная.
- аэробика (смешанный ритм)

Заминка.

Самое важное после аэробной нагрузки - продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Это базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

Изолированная работа (силовая).

Изолированная работа должна состоять из безопасных эффективных силовых упражнений в положении лежа на полу, выполняемых в 2 –3 подхода по 8 – 16 повторов, с соответствующим сопротивлением (отягощением). Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам.

Стретчинг (растягивание)

Гибкость – это способность сустава выполнять движения с определённой амплитудой.

Цели и задачи стретчинга:

1. Восстановление мышечного баланса.
2. Уменьшение оттока крови и температуры тела.
3. Снижение риска получения травмы.
4. Улучшение нейромышечной координации.

Виды стретчинга:

- Статический – удержание исходного положения за счет мышечного тонуса.

- Динамический – малоинтенсивные покачивания без максимальной амплитуды.

Принципы подбора и построения стретчинга:

- Определение функции мышечной группы.
- Движение обратной функции.
- Направление мышечных волокон.

Обязательный стретчинг:

- Голеностопный сустав, икроножные мышцы.
- Поясничный отдел.
- Задняя область плеча (трицепс)
- Сгибатели бедра.
- Подколенное сухожилие.
- Паховый отдел.

При выполнении стретчинга крупные группы мышц удерживать в состоянии растягивания до 1 минуты, а более мелкие - 10 секунд.

6. Рекомендации по использованию мультимедийной презентации.

Предлагаемая презентация ориентирована на расширение знаний в области современных методик и новых форм физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, на формирование стремления к расширению и углублению умений и навыков, а также на поиск творческих решений педагогических задач в области здоровьесбережения.

Специалисту необходимо помочь обучающимся реализовать свои возможности, создавая благоприятный психологический климат на занятиях, стимулирующих готовность к здоровому образу жизни. На примере различных направлений показать важность сохранения и укрепления здоровья.

Материал рассчитан на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре, руководителей методических объединений.

Цель и задачи физического фитнеса.

/ оздоровление через физические нагрузки/.

Цель физического фитнеса: уменьшение риска развития заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, оздоровление.

Задачи физического фитнеса: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и болезней наследственного характера.

Эта цель и задачи являются продолжением установки - избежать нарушения здоровья. Нарушения в состоянии здоровья, которые приводят к преждевременному старению организма, могут быть предотвращены с помощью тщательного обследования (скрининга) и профилактических мероприятий. В наше время, по-прежнему, немало людей, которым недостает базового уровня здравоохранения, а медицина и оздоровительная физическая культура в силах предоставить подобные услуги.

Двигательная активность играет большую роль в профилактике большинства заболеваний, а значит надо уметь показать взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем. Учитывая потребность в безопасных и эффективных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, современные специалисты сосредоточили усилия на создании такой программы, которая позволяет без сильного ударного воздействия, привлечения больших финансовых средств достичь высокоэффективных результатов, в том числе и аэробных. Расширенные и усовершенствованные направления по оздоровительной аэробике включают в себя разнообразные виды занятий: от базовой хореографии до программ, ориентированных на выносливость и силу мышц. Заставляя работать как крупные группы мышц, так и более мелкие, специальные упражнения активно воздействует на сердечнососудистую систему и опорно-двигательный аппарат.

Использование презентации

Данную презентацию можно использовать специалистам во фронтальной, групповой и индивидуальной работе, в урочной и внеурочной деятельности по предпрофильной и профильной подготовке. Для этого необходимо использовать компьютер с проектором или компьютерный кабинет.

7. Приложения.

Приложение № 1

Противопоказания для занятий аэробикой, фитнесом.

1. Температура тела.
2. Несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами.
3. Переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача.
4. Наличие искусственного сустава.
5. Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности.
6. Аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния.
7. Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
8. Болезнь Бехтерева.
9. Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
10. Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
11. Выраженные и частые головокружения.
12. Психические заболевания различной степени выраженности.
13. Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т. д.).
14. Наличие онкологических заболеваний.
15. Сколиоз требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника.

Приложение №2

Оптимальный режим тренировок

Весьма актуальным представляется вопрос о режиме тренировок. Он зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые характеризуются аббревиатурой ЧИВТ, где Ч - частота занятий, И - интенсивность, В - время (продолжительность) одного урока, Т - тип тренировки. Наиболее оптимальная частота занятий - три раза в неделю (для инструкторов - не более 12 уроков), поскольку именно такое распределение нагрузок даёт возможность организму полностью восстановиться (процесс может продолжаться до пятидесяти часов) и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне, без дальнейшего улучшения.

Однако следует иметь в виду, что вышесказанное будет справедливо только в том случае, если интенсивность уроков будет соответствовать уровню подготовленности и возрасту занимающегося; при малоэффективной нагрузке (т.е. когда интенсивность ниже оптимального уровня) частота тренировок может быть увеличена до пяти раз в неделю.

Под интенсивностью следует понимать степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать данный предел не рекомендуется. Урок имеет низкую интенсивность, если частота сердечных сокращений в процессе тренировки не превышает 60% от максимального показателя, 60 -80% от максимального показателя соответствуют режиму средней интенсивности, 80 - 90% - режиму высокой интенсивности, 90% и выше - запредельный показатель.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часов. Следует тщательно взвешивать возможности занимающегося и выбирать уроки, время проведения которых более всего соответствует уровню его подготовленности. Весьма важен также выбор самого типа тренировок (разновидности уроков оздоровительной аэробики). В зависимости от целей и задач, которые ставит перед собой занимающийся, отдаётся предпочтение тому или иному направлению оздоровительной аэробики.

Приложение №3

Аэробика и ваше здоровье.

Прежде чем заняться аэробикой, следует убедиться, что вам это не повредит. Существуют медицинские противопоказания к занятиям. В первую очередь это хронические заболевания: порок сердца, сердечная и легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, заболевания почек, артериальная гипертония, выраженные нарушения ритма сердца. В этих случаях можно заниматься только лечебной физкультурой под строгим контролем врача. При таких заболеваниях, как хронический гастрит, холецистит, занятия аэробикой не противопоказаны, если нет обострений. Следует подчеркнуть, что при ОРЗ, простуде, гриппе, заболеваниях зубов, то есть при всяком воспалительном процессе, заниматься аэробикой нельзя.

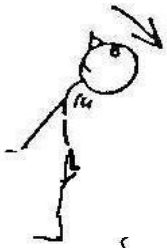
Перед началом занятий необходимо усвоить главные советы.

До тренировки: наедаться непосредственно перед началом занятий не стоит, потому что прыгать и бегать будет тяжело и некомфортно. Но и заниматься на голодный желудок тоже тяжело, поэтому специалисты советуют за 1,5-2 часа до начала занятий съесть что-нибудь легкое (например: фрукты, овощи, йогурты или другие кисломолочные продукты).

Во время тренировки: необходимо пить простую негазированную воду или минералку (только в том случае, если пить действительно хочется).

После тренировки: желательно в течение 30-60 минут употреблять белки и углеводы. Все, что будет съедено в этот период, пойдет на восстановление мышц и прирост мышечной массы, ни одной калории из пищи не пойдет на образование жира и жировых клеток.

Упражнения, не рекомендованные к выполнению



Наклон головы назад

Проблема: резкий наклон головы назад сжимает дорсальные части тел позвонков, возможно, являясь причиной травм позвонков (тел и отростков)

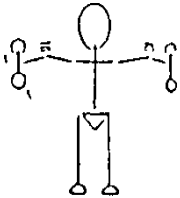
Предотвращение: легкие контролируемые движения, небольшие по амплитуде. Не совмещать эти движения с вращением



Чрезмерная амплитуда

Проблема: чрезмерная амплитуда движений может травмировать плечевой сустав (разрыв связок и бурсит)

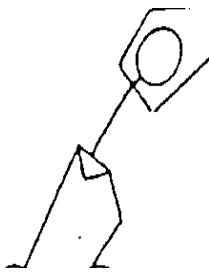
Предотвращение: легкое контролируемое движение; вращать ладонями вверх, когда руки находятся над уровнем плеч



Переразгибание в локтевом суставе

Проблема: травмирует связки вокруг сустава, суставные поверхности

Предотвращение: сохранять мягкие локти



Боковой стретч

Проблема: глубокие наклоны в сторону без опоры создают сильное напряжение на косные мышцы живота, широчайшую мышцу спины; большая нагрузка а поясничный отдел позвоночника

Предотвращение: выполнять наклоны, опираясь одной рукой на бедро; не принуждать себя к растяжению до боли в спине



Наклон вперед

Проблема: наклоняться вперед легко; возвращаться в исходное положение – вот в чем проблема! При прямых коленях позвонники поясничного отдела сходятся вместе. Это сильно увеличивает давление в наполненных синовиальной жидкостью суставах между позвонками, ведя к смещению позвонков

Предотвращение: сгибать колени; не наклоняться более 90 градусов. Это упражнение не для людей с больной спиной



Наклон назад

Проблема: большое давление на межпозвоночные диски

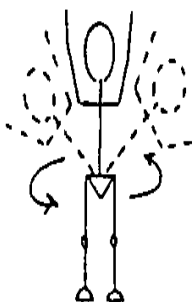
Предотвращение: растяжение *мышц* живота, лежа на животе, поднимая одновременно противоположные руку и ногу



Приседание

Проблема: давление на четырехглавую мышцу бедра и смещение надколенника в суставе. Равновесие неустойчивое.

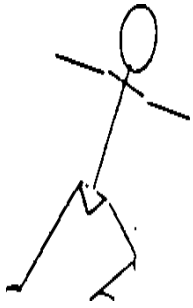
Предотвращение: контролируемое неглубокое сгибание ног в коленном суставе.



Круговые вращения туловищем

Проблема: совмещение вращательных движений туловищем и напряжения приводит к разрыву и высокому давлению на межпозвоночные диски. Это также может привести к разрыву связок, находящихся вдоль позвоночного столба.

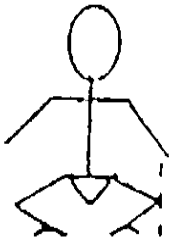
Предотвращение: контролируемые вращения туловищем при вертикальном положении. Не превышать допустимой амплитуды вращения.



Выпад – острый угол между бедром и голенью

Проблема: когда сгибание колена превышает 90 градусов, давление на четырехглавые мышцы бедра смещает надколенник (надколенную чашечку) в область между бедренной и большой берцовой костями по направлению вниз. Когда колено выпрямляется, мышца сокращается и надколенник возвращается в первоначальное положение.

Предотвращение: ограничить сгибание до 90 градусов (не давать колену выступать за уровень носка).



Плие.

Проблема: вращение колена наружу в такой слабой позиции может привести к повреждению связок вне и внутри коленного сустава. Плохое равновесие в этой позиции может привести к вывиху.

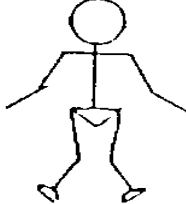
Предотвращение: сгибание колена должно происходить вокруг горизонтальной оси (сгибание - разгибание).



Вращательные движения коленями.

Проблема: для коленных суставов характерно движение сгибание – разгибание. Возможно вращение при полусогнутом голени является травмоопасным, т. к. оказывается большое давление на внутренние и внешние связки колен

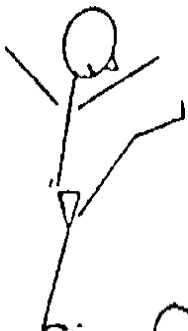
Предотвращение:



Пронация.

Проблема: это опасная зона движений для связок колен и голени

Предотвращение: выполнять движения голенью в поддерживаемом положении (сидя или лежа)



Высокие махи ногами.

Проблема: большинство упражнений не имеют “азбуки”, необходимой для поддержания безопасной позы во время высоких махов ногами. Тело оседает в талии, давя на поясничный отдел. Среднегодовая мышца находится под большим давлением при высоких махах. Так как эта мышца прикреплена к поясничному отделу, то она тянет его под острым углом.

Предотвращение: ограничить высоту махов до 90 градусов, сосредоточиться больше на форме, контроле и скорости



Растяжка в позе барьериста.

Проблема: большое давление на надколенник вследствие напряжения четырехглавой мышцы бедра, а также вращательное движение в коленном суставе согнутой ноги создают условия возникновения травмы нарушения целостности внутренних и внешних связок обоих коленных суставов

Предотвращение: наклоны вперед из положения сидя с прямыми ногами



Проблемы: очень большое давление на шейный отдел и связки позвоночного столба.

Предотвращение: растяжка “кота” из положения стоя на

коленях.



Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти.

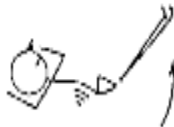
Проблема: изогнутая спина, давление на поясничный отдел.

Предотвращение: не поднимать ногу выше уровня позвоночника.
“Кобра”.



Проблема: оказывает огромное давление на поясничный отдел позвоночника.

Предотвращение: поднимать противоположную руку и ногу из положения лежа на животе.



Подъем выпрямленных ног.

Проблема: напряжены позвоночно–поясничная и средняя ягодичная мышцы. Вес двух ног ведет к чрезмерному изгибу позвоночника в поясничном отделе.

Переход в
Проблема:
ягодичной

положение
ягодичная

положении
позиции
рук за

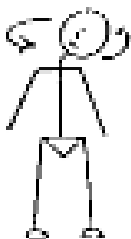
отдел позвоночника



положение сидя с выпрямленными ногами.

вес ног используется в качестве якоря для средней мышцы. Переход в положение сидя осуществляется поясничным отделом. Даже при переходе в сидя с согнутыми ногами может вовлекаться средняя мышца

Предотвращение: выполнять упражнение при спине 30 градусов к поверхности пола. Вне этой мышцы живота не получают пользы. Не замыкайте головой, т. к. это может оказать давление на шейный



Круговые движения головой.

Проблема: при быстром движении движущая сила головы может переразогнуть позвонки и защемить нерв или растянуть связки шеи, резко уменьшить толщину межпозвоночных дисков

Предотвращение: медленное контролируемое вращение головой, не превышающее амплитуды движения.

Приложение №5

Взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем.

Цель	Составляющие	Действия
Физическая подготовленность		

<p>Снижение риска развития заболеваний</p>	<p>Хорошие наследственные показатели. Оптимальные уровни: содержания холестерина, артериального давления, жировой ткани, чувствительности к глюкозе и функциональной активности. Отсутствие вредных привычек. Способность к релаксации</p>	<p>Здоровое питание, низкое содержание соли и жиров; сбалансированные по калорийности потребление и траты энергии; регулярная двигательная активность средней интенсивности. Отказ от вредных привычек, адекватный сон, умение расслабляться и преодолевать стрессовые ситуации.</p>
<p>Поддержание физического здоровья.</p>	<p>Оптимальные уровни жировой ткани в составе тела в период функциональной активности.</p> <p>Отсутствие вредных привычек.</p> <p>Борьба со стрессом.</p> <p>Гибкость позвоночника.</p> <p>Выносливость и сила мышц пресса.</p> <p>Мышечная сила и выносливость</p>	<p>Здоровое питание, низкое содержание соли и жиров; сбалансированные по калорийности потребление и траты энергии; регулярная двигательная активность высокой интенсивности.</p> <p>Отказ от курения, наркотиков; ограниченное потребление спиртных напитков.</p> <p>Адекватный сон, умение расслабляться и преодолевать стрессовые ситуации.</p> <p>Статические упражнения на растягивание мышц поясничной области туловища и ног.</p> <p>Комплекс упражнений на область пресса. Статические растягивания (стретчинг)</p> <p>Упражнения силовой направленности.</p>
<p><i>Физические возможности</i></p>		
<p>Успешная реализация повседневных задач.</p> <p>Достижение желаемого уровня в избранном виде активной деятельности.</p>	<p>Адекватный уровень: сила и выносливость мышц, гибкость, аэробная мощность, высокий уровень двигательных навыков</p> <p>Специфический уровень ловкости, координации, силы, выносливости и мощности, динамического равновесия, аэробной и анаэробной нагрузки. Специальные двигательные навыки.</p>	<p>Упражнения силовой направленности. Статические растягивания (стретчинг)</p> <p>Регулярные интенсивные тренировочные занятия. Ходьба, разновидности.</p> <p>Специальные упражнения для отработки движений, характерных конкретному виду двигательной активности.</p> <p>Соответствующая интервальная тренировка</p> <p>Практическая отработка навыков.</p>

	Тактическая подготовленность.	
--	----------------------------------	--

8.Рекомендуемая литература для педагога.

1. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.
2. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М. : Астрель, 2006. – 208 с.
3. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы – Ростов- на - Дону : Феникс, 2005. – 157с.
4. Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - а. Москва: Просвещение, 2007-425с
5. Ковшура Е. О. «Оздоровительная классическая аэробика»- «Феникс» Ростов - на - Дону, 167 с.
6. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. «Аэробика. Теория и методика»
7. М.:Федерация аэробики,2002.
8. Литвинова О.М. «Спортивные упражнения и игры»- М.: Учитель. 2007.
9. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н.«Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», 2001.- 258с.
10. Смирнов Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе». – М.: «Сфинкс», 2006. - 318с.
11. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. – 2005. – с. 186.
13. Турлова, Л. В. Программа по дисциплине «Ритмика» Троицкое, 2008. – 12 с.
14. Тери О Брайен «Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера», 2001.
15. Хоули Э.Т., Дон Френкс Б. «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса». К: Олимпийская литература, 2004. – 168с.
16. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта»
17. Москва: Просвещение, 2008.- 489с.
18. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».
19. М.: Айрис-пресс, 2008. – 146с.
20. Эдвард Т. Хочли, Дон Френкс Б. «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса» М.: Сфинкс, 2004.

Интернет ресурсы:

- www.strelnihova.ru
- www.sarph.ru
- forum.maminsite.ru
- www.phoenixrostov.ru
- www.phoenixbooks.ru
- do.sosh1020.ru
- knowledge.allbest.ru
- f-journal.ruistoriya-fitnessa/

Рекомендуемая литература для обучающихся.

1. Гальцова Е.А., Власенко О.П. «Спортивный серпантин» - В: «Учитель», 2007- 128с
2. Зорина И.В. «Стратегия успеха в личной жизни» СП: ОЛМА-ПРЕСС, 2002- 268с
3. Куркина И.Б. «Здоровье - стиль жизни» С-П: «Москва», 2008.-205с.
4. Плотникова Т.В. «Фитнес для лентяек» Ростов-на-Дону «Феникс», 2005.-125с.
5. Рунова М.А. «Движение день за днём» М.: «Линка-пресс», 2007.- 67с.
6. «Учебник инструктора групповых фитнес занятий». М: Сфинкс, 2008 – 180с