

ИДК 02.01
БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
МЕТОДИКОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКИ «ФИТНЕС.
РИТМИКА»

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АЛЕКСЕЕВА АННА ВИТАЛЬЕВНА



Тема учебного занятия; Особенности оздоровительной аэробики

Задачи учебного занятия:

1. **Образовательные**-ознакомить студентов с историей возникновения аэробики, оздоровительным эффектом аэробных упражнений, структурой и содержанием тренировки, основами музыкальной грамоты.
2. **Развивающие**-развивать устойчивый интерес к занятиям аэробикой
3. **Воспитательные**-воспитывать морально-волевые качества

Содержание учебного занятия:

1. История возникновения и развития аэробики.
2. Техника безопасности при занятиях аэробикой.
3. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
4. Основы музыкальной грамоты.
5. Структура и содержание тренировки по аэробике.
6. **Основные группы мышц, активных при выполнении базовых шагов аэробики.**

Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аэро», имеющего значение «воздух» и «биос» - жизнь.

Предшественницей всех существующих ныне видов ритмических упражнений является греческая орхестрика, гимнастика танцевального направления.

В конце XIX – начале XX века возникает новое направление гимнастики, которое связано с именем французского физиолога Жоржа Демени. Он основал систему физических упражнений на ведущем значении ритма и гармонии движений, на чередовании расслабления и напряжения мышц. Большое значение Ж. Демени придавал развитию ловкости и гибкости. Автор подчеркивал необходимость непрерывного движения, заложив тем самым основу поточного метода.

Ж. Демени имел много последователей, в их числе Б. Менсендик, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными задачами ее были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца.

В середине XIX века началось увлечение выразительностью движений.

Основателем такой гимнастики является Франсуа Дельсарт. В дальнейшем

она легла в основу пантомимы.

Последовательницей выразительной гимнастики Ф. Дельсарта стала знаменитая американская танцовщица Айседора Дункан. Она создала танцевальную гимнастику для женщин, отстаивая идею всеобщего художественного воспитания.



В начале XX века увеличился интерес к танцам и ритмике. Он связан с

открытием значения чувства ритма в физической деятельности человека профессором Женевской консерватории Жаком Далькроза. Именно ему принадлежит основа метода – органическое совпадение музыки и движения.

Впервые Ж. Далькроза был применен термин «ритмическая гимнастика». В дальнейшем от простой помощи музыкантам ритмическая гимнастика перешла к широким задачам воспитания через движение воспитанию.



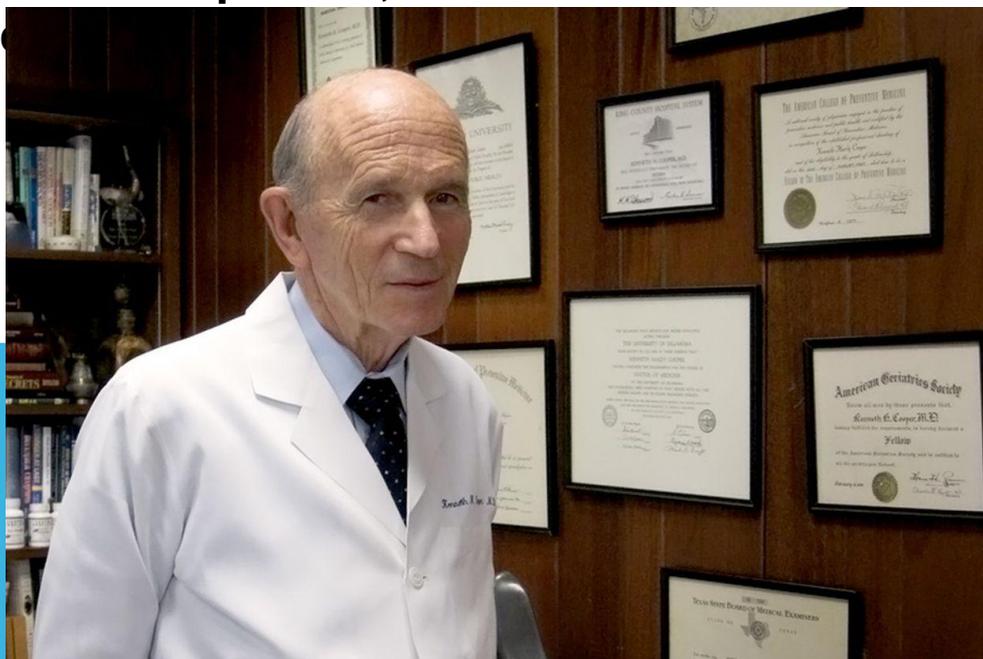
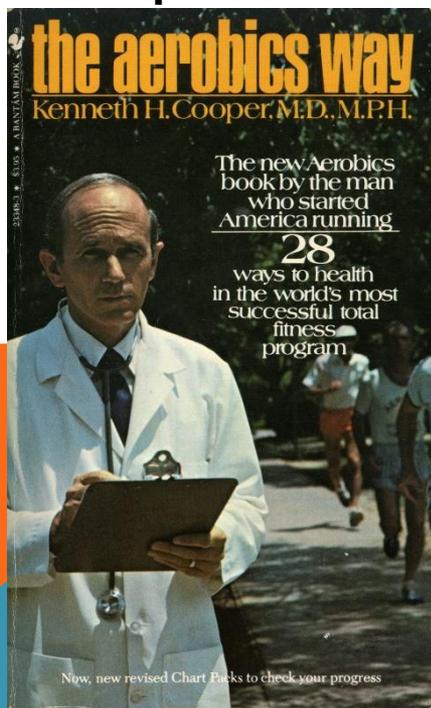
В 1905 году в Женевской консерватории появились курсы музыкальной ритмической гимнастики, которые пользовались большой популярностью у населения. Далее, в 1911 году, Эмиль Жак - Далькроз создал Институт, в котором преподавали ритмическую гимнастику, обучаться ей мог любой желающий.



Эмиль Жак – Далькроз с ученицами.

Известный американский специалист в области физической культуры

доктор **Кеннет Купер** назвал «аэробикой» оздоровительную систему физических упражнений для всех возрастов, которая первоначально была создана для военных, а потом перенесена на широкие массы. В конце 60-х годов К. Купер выпустил книгу «Аэробика». Этим словом в широком смысле называют физическую деятельность средней интенсивности, в ходе которой устанавливается равновесие в работе жизненно важных органов, обеспечивается





Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). С помощью таблиц, автор предложил четкую систему самооценки, которые позволяют оценить свое физическое состояние и тот прогресс, которые приносят регулярные физические упражнения.

Вначале Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он включил в нее и гимнастическую аэробику.

В России последователем Купера стал Николай Амосов.

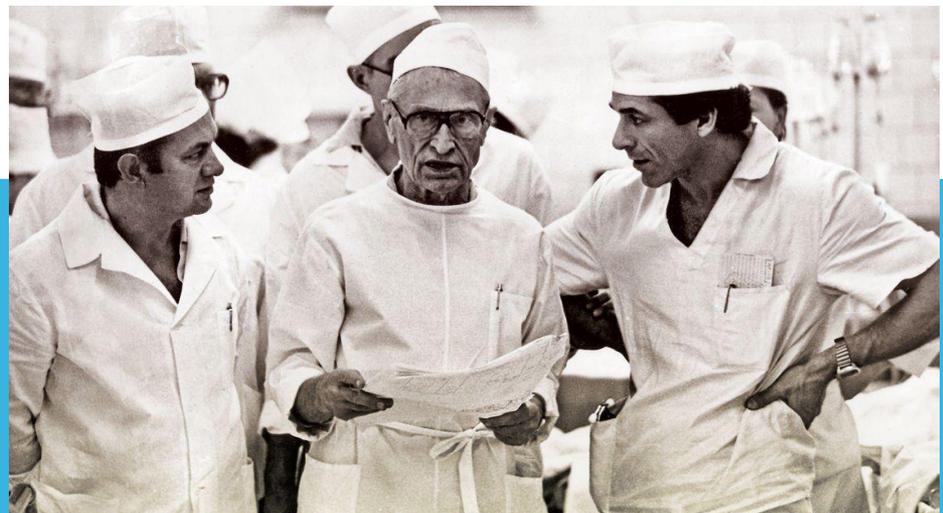
Сам термин «аэробный» заимствован из физиологии. Во время физической работы мышцы представляют собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. Значительно большее количество энергии вырабатывается при аэробных процессах, чем при анаэробных реакциях. Основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии являются углекислый газ и вода. Они выводятся из организма при помощи дыхания и пота.

Амосов Николай Михайлович – кардиохирург с мировым именем. Уроженец с. Ольхово Череповецкого уезда. Несмотря на то что родители академика умерли, не достигнув и 60-ти, сам Николай Михайлович, победив гены, прожил до 89 лет.

Он утверждал, что долголетие держится на трех китах: физических нагрузках, вере в себя и правильном питании.



1913 – 2002 г.г.



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АМОСОВА



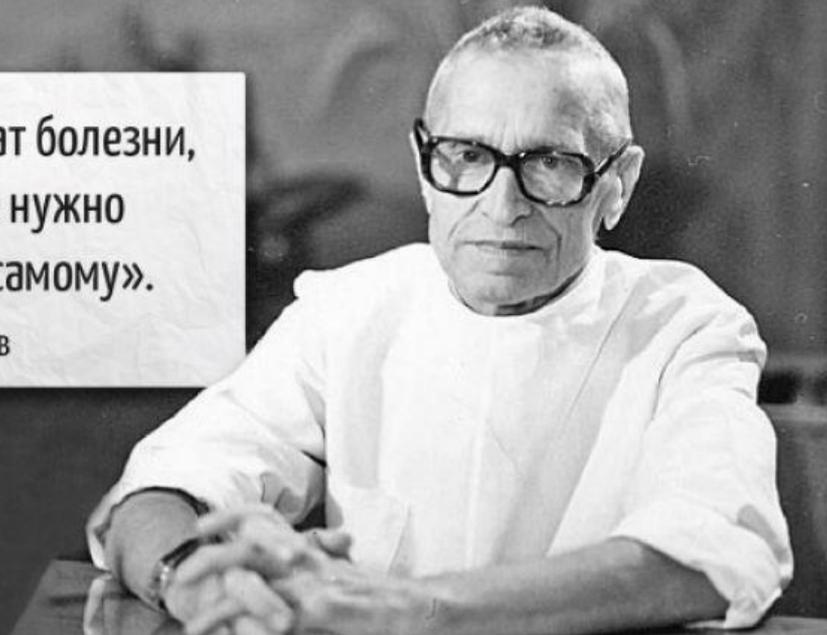
НИКОЛАЙ АМОСОВ: ЧАЩЕ
ВСЕГО ЧЕЛОВЕК БОЛЕЕТ
ОТ ЛЕНИ И ЖАДНОСТИ

Алгоритм здоровья

Воспитание ребенка • О механизмах болезней
Алгоритм здоровья • Преодоление старости • Разум
Человек и общество • Прогноз будущего

«Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно
добывать самому».

Николай Амосов



9 цитат Николая Амосова из книги «Эксперимент по преодолению старости».

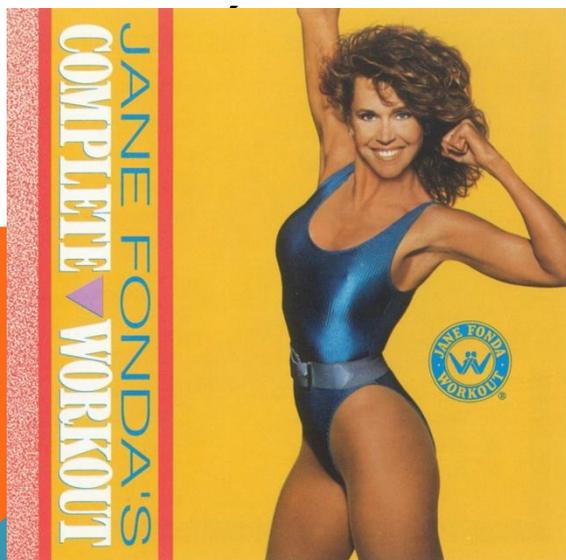
- 1.Если бы человек придерживался верного образа жизни, то есть соблюдал режим ограничений и нагрузок (ежедневная гимнастика, бег трусцой и ограничение питания), то старость должна бы отступить гораздо дальше.**
- 2.Врачи лечат болезни, а здоровье и долголетие надо добывать самому – тренировкой.**
- 3.Аппетит – вот наше удовольствие и наш крест.**
- 4.Ни один естественный продукт не вреден, если его употреблять в меру.**
- 5.Методы закаливания просты – не кутаться и терпеть холод.**
- 6.Не экономьте на сне, но и не бойтесь бессонницы.**
- 7.Тормозы здоровья и долголетия – лень, аппетит, мода и страх-остаются превыше всего. Даже сильные люди не могут против них устоять.**
- 8.После 40 лет всем необходимы физкультура и ограничения в пище по весу (рост минус 100), 1000 движений за 20-30 минут.**
- 9.Главное содержание жизни – в думании над сложными вопросами, в творчестве.**

Аэробика в узком смысле слова создала Джейн Фонда.

В начале 80-х годов был взрыв популярности аэробики «по-американски». Актриса начала пропаганду этой системы упражнений во многих странах мира (Австралия, Швеция, Франция, Япония).

Общественное внимание привлек переход от монотонного бега и ходьбы к разнообразным, интересным и эмоциональным упражнениям гимнастического стиля, которые выполнялись под ритмичную музыку. Начались создаваться своеобразные течения, разновидности, системы. Идеи аэробики развивали и другие специалисты.

Workout [ˈwɜːkaʊt] «тренировка»)





Джейн Фонда-82 года



Средства аэробики складывались,
видоизменялись и совершенствовались на
протяжении не одного столетия.

Упражнения создавали лучшие специалисты
мира на основе опыта различных
гимнастических школ, достижений
современных танцев, мюзик-холла, которые
активно воздействовали на организм. Именно
поэтому в основе аэробики лежит синтез
упражнений спортивно-гимнастического
стиля, элементов танца и музыки. Элементы
других гимнастических систем (китайской
йоги и др.) успешно используются в
отдельных частях занятий аэробики.

В танцевальной аэробике утвердилась классификация применяемых в основной части занятия упражнений по принципу так называемой «ударности», которая в данном случае является критерием интенсивности.

Упражнения по технике выполнения делятся на «безударные» (super low impact) и «низко-ударные» (low impact), а также «высокоударные» (high impact).

Упражнения «низкоударные» характеризуются тем, что при их выполнении хотя бы одна нога находится на опоре и выполняет пружинистые движения в голеностопном суставе. При «безударной» технике движений вся подошва хотя бы одной ноги постоянно находится в контакте с полом. Вариант «высокоударной» техники выполнения упражнений характеризуется наличием безопорной фазы, то есть включает элементы бега и прыжков.

Правила по технике безопасности на занятиях по фитнес-аэробике.

- 1. На занятиях по фитнес-аэробике допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.**
- 2. К занятиям по фитнес-аэробике допускаются студенты, имеющие допуск врача.**
- 3. Студенты обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.**
- 4. Студенты переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.**
- 5. В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим студентам**
- 6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать преподавателю.**
- 7. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнес-аэробике.**
- 8. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения преподавателя.**
- 9. Вход делать носом, выдох через рот.**
- 10. Шаги делать с пятки, ногу ставить на полную стопу. Колени чуть согнуты, до конца не выпрямлять. Во время выполнения**

- 11. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.**
 - 12. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.**
 - 13. В случае плохого самочувствия на уроке студент должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнес-аэробике**
 - 14. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.**
- 

Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Эффективность аэробики общепризнана. Главный смысл оздоровления

на занятиях аэробикой заключается в укреплении тела и духа. Эти занятия

способны улучшить здоровье и психическое состояние людей (снизить риск

многих заболеваний, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, регулировать работу организма, улучшить повседневное самочувствие, настроение, и т. п.), улучшать физические кондиции (повысить силу, выносливость мышц, развивать гибкость и координационные способности) и фигуру (исправить осанку, изменить пропорции тела, снизить количество жира) и т. д.

Аэробная тренировка приводит к повышению фибриналитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходят не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени и других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы.

Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях.

Занятия аэробикой состоят из комплекса упражнений на
ВЫНОСЛИВОСТЬ,

которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную и секреторную функцию.

Как рассчитать нагрузку и определить интенсивность тренировки по оздоровительной аэробике?

Формула Карвонена

$(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС покоя}) \times \text{интенсивность тренировки от максимума в \%} + \text{пульс покоя}$

Если вам 18 лет, ЧСС в состоянии покоя 60 ударов в минуту

Нижний аэробный порог :

$$(220 - 18 - 60) \times 0,5 + 60 = 142 \times 0,5 + 60 = 71 + 60 = 131$$

Верхний аэробный порог:

$$(220 - 18 - 60) \times 0,7 + 60 = 142 \times 0,7 + 60 = 99,4 + 60 = 159,4$$

Если вам 50 лет при том же ЧСС в покое:

$$\text{НАП } (220 - 50 - 60) \times 0,5 + 60 = 110 \times 0,5 + 60 = 115$$

$$\text{ВАП } (220 - 50 - 60) \times 0,7 + 60 = 110 \times 0,7 + 60 = 137$$

Структура и содержание тренировки по аэробике

Подготовительная часть (разминка)

Подготовительная часть занятия по аэробике (разминка) должна состоять

из общей и специальной частей. В общей выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящего занятия. Упражнения в разминке должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

Подготовительная часть обычно продолжается 5 – 10 минут. Начало разминки связано с изолированными движениями отдельных частей тела (головы, стопы, кистей рук и т. д.) Далее выполняются простые и медленные движения, ограниченные по интенсивности и амплитуде (полуприседания, приставные шаги). Исключаются глубокие выпады, бег, прыжки.

Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3 – 5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (slow-impact). Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Короткая серия упражнений для растягивания мышц (стретчинг) составляет заключительную фазу разминки. Эти упражнения устраняют мышечный дискомфорт, развивают гибкость. Отсутствие или недостаточная разминка перед основной частью существенно повышают вероятность мышечных травм.



Основная часть занятия содержит два основных раздела: аэробную тренировку и силовой раздел (калистенику).

Калистеника – это разновидность физической подготовки, в которой используются упражнения с весом тела тренирующегося.

Задачами этой части занятия являются:

- воспитание выносливости или поддержание ее на определенном уровне;**
- воспитание координационных способностей;**
- уменьшение жировой массы тела;**
- увеличение тонуса и силы мышц.**

Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части составляет 20 минут.

В содержание аэробной части включаются вариации ходьбы, бега, подскоков, прыжков. Для большего физического и эмоционального эффекта, добавляются танцевальные шаги (полька, галоп, самба, мамба, ча-ча-ча ит. д.)

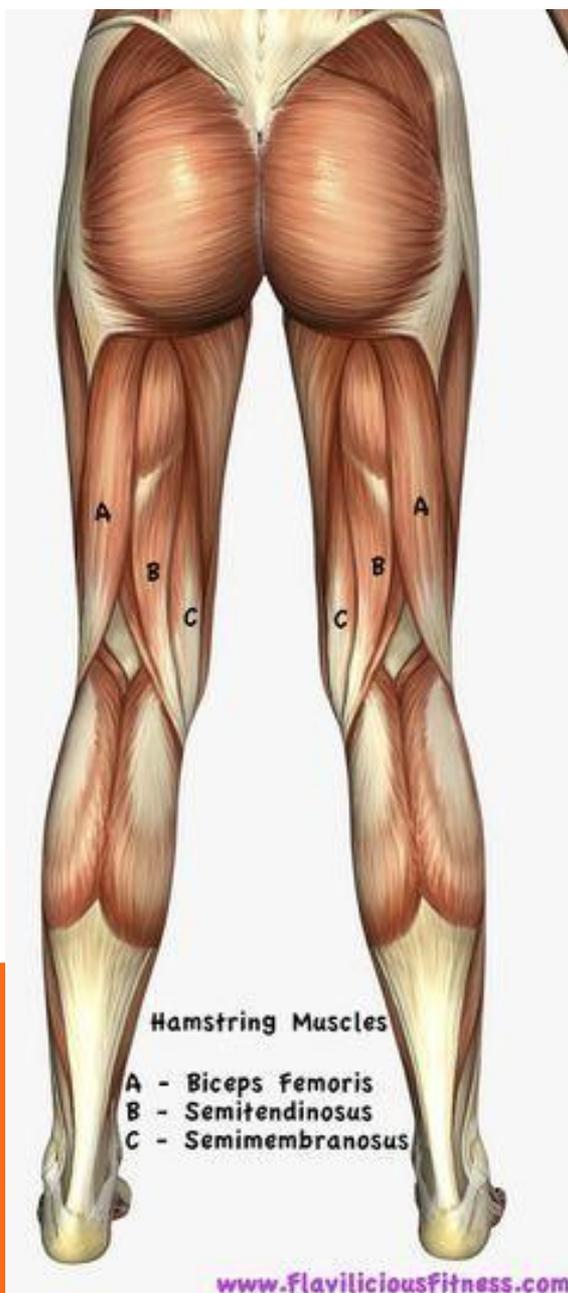
На занятиях аэробикой преподаватели применяют поточный метод проведения упражнений, используют различные формы построения занятий: блоковая хореография, когда движения формируются в блоки и после изучения одного блока, занимающиеся приступают к освоению другого.

2.5. Заключительная часть

Так называемая «заминка» является структурным компонентом заключительной части занятий по аэробике.

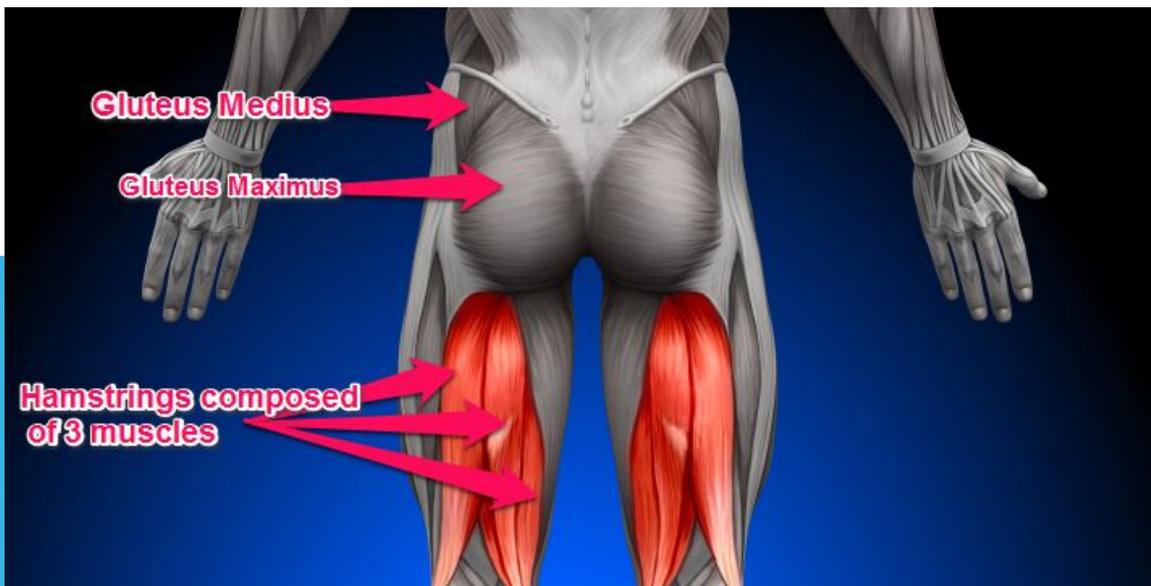
Задачи заминки:

- 1) постепенно снизить обменные процессы в организме;**
- 2) понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к норме.**



Мышцы, активные при выполнении базовых шагов аэробики: **медиально-1. полуперепончатая (с), 2-полусухожильная (в) и латерально-3. двуглавая (а)**

Хамстринг мышцы — группа мышечных волокон, расположенных вдоль задней поверхности бедра от седалищного бугра до начала голени. Задача данного соединения — удерживать голень в естественном положении, сгибать ее вместе с коленом при активном движении — беге, ходьбе, приседаниях.



Анкета самообследования:

- 1. Что вам запомнилось больше всего из лекции? (ответ из 2-5 предложений)**
 - 2. Понравилась ли вам лекция?
Обоснуйте свой выбор. Если «да», то почему. Если «нет», то почему.**
- 

Переходим к практике!

С



ал!