

# **«Инновационные виды оздоровительной гимнастики»**

**учебный материал для лекционных занятий  
ПМ 02. Организация физкультурно-  
спортивной деятельности различных  
возрастных групп населения**

**Преподаватель ТСПК  
Петрова Ирина Алексеевна**

- 1. Аэробика в системе оздоровительной тренировки.**
- 2. Силовой тренинг и особенности их использования для школьников.**
- 3. Характеристика средств фитбол-аэробики, используемых в системе школьного физического воспитания**

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

- **Аэробика** - это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.
- Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.

# Основные направления аэробных программ

## Аэробные классы

|            |   |
|------------|---|
| Low        | Введение в аэробику. Разучивание базовых шагов классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно - сосудистой системы и снижения веса.<br>Рекомендуется для начинающих.  |
| Just Low   | Классическая аэробика с танцевальными элементами более сложной хореографией. Разнообразие стилизаций, чередующихся от занятий к занятию. Занятие для тренировки сердечно - сосудистой системы и снижения веса. Занятие средней и высокой интенсивности. |
| Step A     | Аэробика с использованием степ платформы. Разучивание базовых шагов степ аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно - сосудистой системы и снижения веса.  |
| Калланетик | это уникальный комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетик включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения.                            |

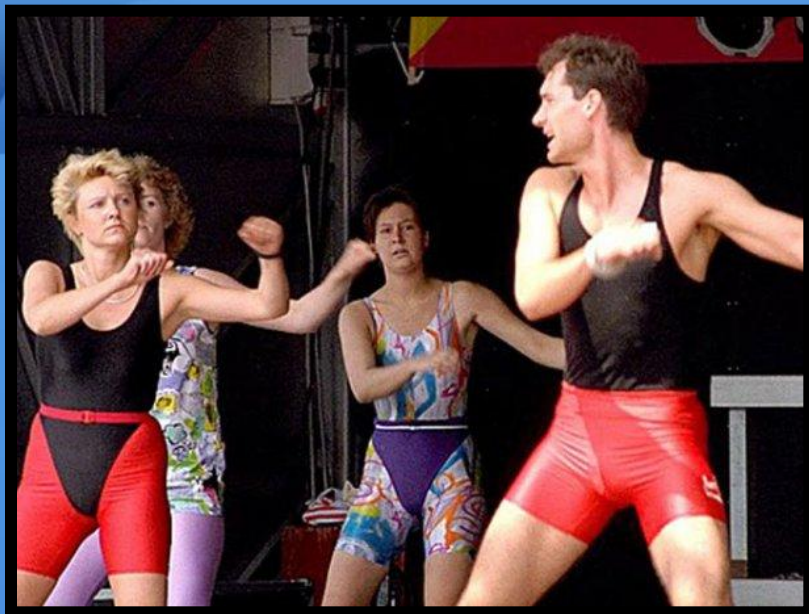


# СИЛОВЫЕ КЛАССЫ

|            |   |
|------------|---|
| Power Body | Класс для тренировки всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Занятие направлено на коррекцию фигуры. Средняя интенсивность.  |
| Fit-ball   | Класс с использованием мяча, направлен на укрепление всех основных мышечных групп.  |
| Mind Body  | разумное тело.  |
| Pilates    | Класс, включающий в себя упражнения, направленные на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработку поверхностных и глубокий мышц. Улучшение баланса и контроля над телом.  |
| Йога       | Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Выполнение различных асан (поз) усиливает воздействие не только на мышцы, суставы и связки, а так же и на внутренние органы и системы, эмоциональное состояние и ум. |

# Аэробика в школе

- Главной целью урока физической культуры в школе является физическое совершенствование, всестороннее развитие и подготовка к профессиональной деятельности подрастающего поколения. Включая оздоровительную аэробику в программу, достигается повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей учащихся. Многократно увеличивается моторная плотность урока, а сами занятия становятся более эмоциональными и интересными.
- Оздоровительная аэробика включает в себя - танцевальную аэробику, степ-аэробику, фитбол - аэробику. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что обогащает уроки эстетическим содержанием, выразительными, точными и красивыми движениями.



## Танцевальная аэробика





# Танцевальная аэробика

- К танцевальной аэробике относятся фанк-аэробика (Funk-Aerobic), сити-джэм (City-Jam), хип-хоп (Hip-Hop), латин-аэробика (Latin-Aerobic), афро-аэробика (Afro-Aerobic), кардио-фанк (Cardie-Funk), самба-аэробика (Samba-Aerobic) и др. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу. Важным эмоциональным и мобилизующим фактором в этих программах является музыка. Следует отметить, что в основе большинства упомянутых танцев лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейский способ танца, а также общеразвивающих и гимнастических движений требует удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Эти характерные черты присущи и базовой аэробике. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются как бы независимо друг от друга.

# Степ-аэробика



# Степ-аэробика

- **Степ-аэробика появилась в 80-х гг. и быстро завоевала популярность. Уже в середине 90-х гг. в США ею занималось около 9 млн людей. В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и др., степ-аэробика составляет около 50 % от всех видов аэробики. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Ее можно применять для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса, спины, а также использовать как отягощение для развития силы и силовой выносливости рук и плечевого пояса. Регулируемая высота платформы позволяет заниматься в одной группе людям различного уровня физической подготовки. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивается к бегу со скоростью 12 км/ч.**
- **В основе степ-аэробики лежит в основном хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, некоторой танцевальной**





## Фитбол - аэробика



# Фитбол - аэробика

- Фитболл - это разновидность аэробики с использованием большого мяча. Вы выполняете упражнения сидя на мяче или опираясь на него. При этом Вы получаете достаточно высокую нагрузку и великолепный оздоровительный и укрепляющий эффект.
- Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.
- В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.



- **Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора.**



- **Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:**

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

- **В проведении занятий по оздоровительной аэробике просматривается большой интерес у учащихся к нетрадиционным занятиям. Учащиеся не пропускают занятия, с большим желанием выполняют домашнее задание по аэробике. По проведению тестирования учащиеся выделяют хорошее самочувствие, нервно-психическую устойчивость, уверенность в своих силах, умение контролировать свое поведение и эмоции. Все эти качества дают возможность в будущем стать профессионально-компетентными специалистами.**

# Силовая подготовка школьников

- В настоящее время, несмотря на огромную популярность атлетической гимнастики, весьма остро ощущается недостаток научно-методической литературы, посвященной вопросам планирования силовой подготовки школьников разного возраста.
- Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.
- Применение тренажеров как средства интенсивного развития различных мышечных групп можно рассматривать как одно из эффективных средств, которое необходимо использовать при силовой подготовке школьников 10–17 лет, так как именно локальные, изолированные упражнения наиболее соответствуют особенностям развития детского организма в этом возрасте.
- Силовая подготовка школьников в этот период должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при ее организации целесообразно руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей особенностями.

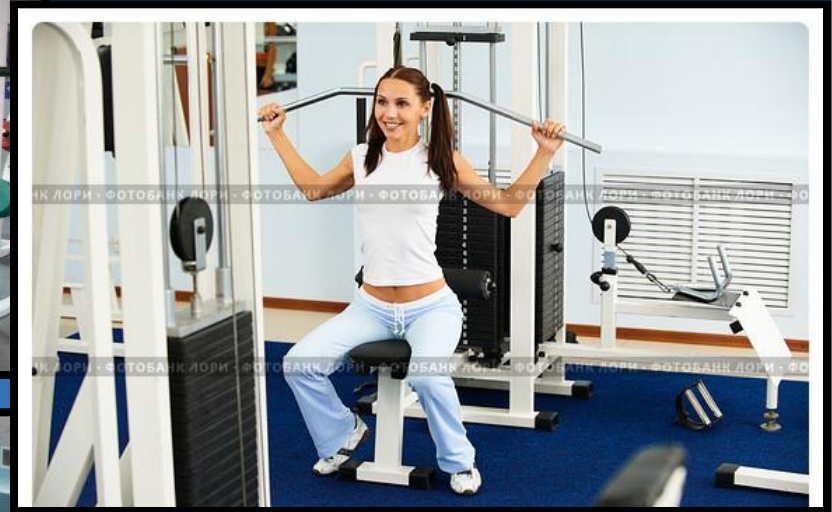
# Примерная программа силовой подготовки школьников 10–17 лет, состоящая из трех основных этапов

- **Первый этап - Развитие интереса к силовой подготовке (4–5-е классы)**
- **Цели:** освоение техники выполнения силовых упражнений без отягощений и с облегченными отягощениями; ознакомление с упражнениями статического, динамического и изокинетического характера.
- **Задачи:** постепенное приобщение школьников к тренировочным занятиям силовой направленности, к выполнению силовых упражнений с облегченными отягощениями; обучение школьников технике выполнения упражнений с отягощениями статического, динамического характера и в изокинетическом режиме, основам построения учебно-тренировочного занятия – правильному проведению общей и специальной разминки, сочетанию упражнений силовой направленности и на гибкость; ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями.
- **Количество тренировочных занятий в неделю: 1–2.**
- **Продолжительность занятия: 40–50 мин.**



- **Второй этап - Развитие потребности в силовой подготовке (6–8-е классы)**
- **Цели: повышение уровня физической подготовленности школьников на основе применения интегральных методов развития силы; использование в учебно-тренировочном процессе интенсивных методов воспитания силы.**
- **Задачи: всесторонняя силовая подготовка; повышение функциональных возможностей организма; закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных и соревновательных упражнений с отягощениями; выполнение разрядных нормативов в силовых видах спорта; участие в соревнованиях по силовым видам спорта.**
- **Количество тренировочных занятий в неделю: 2.  
Продолжительность занятия: 50–70 мин.**

- Третий этап - Развитие потребности в интенсивной силовой подготовке (9–11-е классы)
- Цель: развитие и совершенствование силовых возможностей школьников с целью получения спортивного разряда в силовых видах спорта (от юношеского до II разряда).
- Задачи: более выраженная силовая подготовка; повышение общей физической подготовки; совершенствование техники выполнения соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в силовых видах спорта; выполнение разрядных нормативов в силовых видах спорта; участие в соревнованиях по силовым видам спорта.
- Количество тренировочных занятий в неделю: 2–3.  
Продолжительность занятия: 70–90 мин.



Благодарю за внимание!