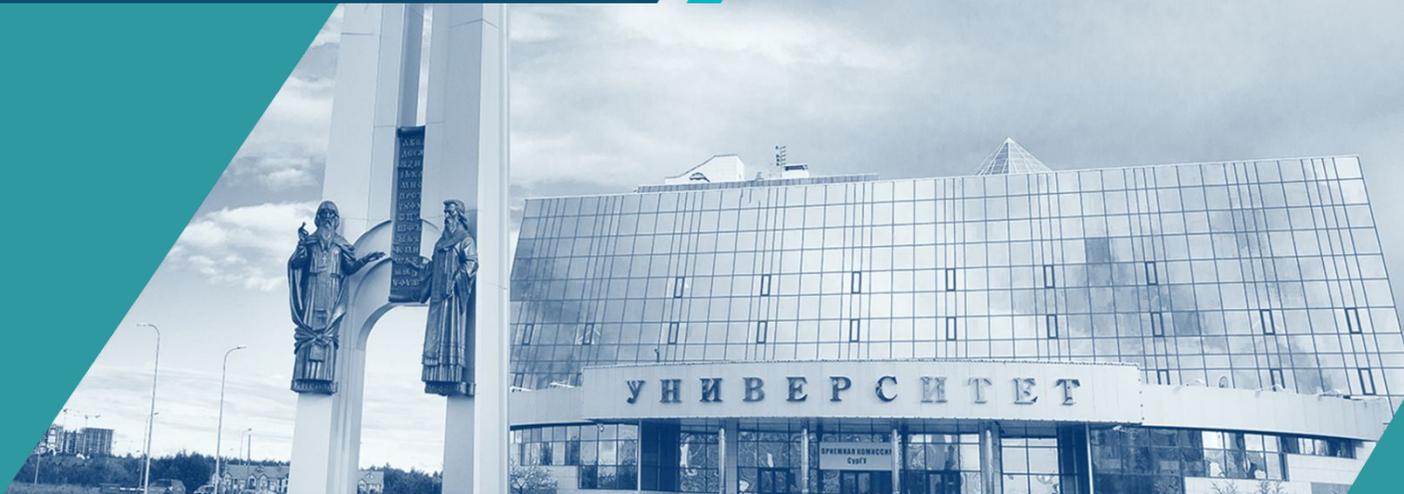


СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## ПЛАН

1. Структура занятия по аэробике.
2. Подготовительная часть занятия.
3. Основная часть занятия.
4. Уровни интенсивности.
5. Заключительная часть занятия.
6. Типы занятий.
7. Характеристика и преимущества различных танцевальных направлений в фитнес-аэробике.
8. Вопросы для самоконтроля.
9. Список рекомендуемой литературы.



*Занятие по фитнес-аэробике включает три части:*

- ✓ подготовительную,
- ✓ основную
- ✓ заключительную.

Продолжительность стандартного занятия составляет 60–90 мин. Схема занятия может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики и уровня подготовленности занимающихся.





*Подготовительная часть в занятиях аэробикой представлена разминкой.*

*Цель разминки* — подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление лёгкой испарины. Продолжительность разминки составляет от 10 минут, при условии тёплой погоды или хорошо отапливаемого помещения, до 15 минут.

Движения выполняются в умеренном темпе (частота сердечных сокращений (ЧСС) от 50 до 60 % от максимума) с постепенным повышением. Темп музыки в подготовительной части не превышает 124–136 уд/мин.

*Разминка состоит из трёх частей:*

- ✓ вводной;
- ✓ аэробной;
- ✓ prestretch (предстретчинг).



**Первый блок (вводный) подготовительной части** урока включает упражнения локального и регионального характера: для мышц шеи, мало амплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза, бёдер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединённые в соединения и комбинации и воздействующие на отдельные мышцы или группы мышц сверху вниз — от головы к ногам, или снизу вверх, начиная с ног и заканчивая головой. Основным методом проведения упражнений в этом блоке — линейный.

**Второй блок (аэробный)** включает упражнения для всего тела — различные базовые шаги аэробики. Возможно выполнение простых комбинаций, элементы которых составляют содержание основной части, но в облегчённом варианте, в более спокойном темпе, — без скачков и подскоков, без движений руками.

**Третий блок (предстретчинг):** упражнения на растяжку и подвижность суставов небольшой амплитуды в положении стоя.

### ***Задачи prestretch:***

1. Увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований.
2. Увеличить подвижность в суставах.
3. Усилить кровоток мышечных волокон.



*Основная часть* составляет 75–80 % всего времени занятия, упражнения проводятся в высоком темпе, ЧСС достигает зоны 80–90 % от максимальной (максимум определяется по формуле:  $220 - \text{возраст}$ ). Для начинающих рекомендуется нагрузка в пределах ЧСС, равной 60 % от максимума.

Основная часть занятия включает в себя аэробный и силовой сегменты, но в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность сегментов может быть различной.

Длительность аэробного сегмента составляет 30–35 мин.

*Задачи аэробного сегмента:*

1. Повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие координационных способностей.
3. Изменение состава жирового компонента массы тела.
4. Улучшение эмоционального состояния.

В аэробном сегменте проводится обучение технике базовых шагов аэробики, соединение шагов в связки, блоки и комбинации, а также многократное повторение разученных движений — прогон.



### *1. Зона низкой интенсивности (Low intensity).*

Во время этого режима системные механизмы регуляции кровотока и артериального давления обеспечивают адекватный кровоток через мышцы. При этом наибольший процент энергии вырабатывается за счёт окисления внутримышечных запасов жиров.

Низкая интенсивность занятия характеризуется выполнением мало амплитудных движений, с небольшим сопротивлением. Максимальная ЧСС при данной работе не должна превышать 120–148 уд/мин.

### *2. Зона средней интенсивности (Middle intensity).*

Эта зона считается оптимальной. Тренировка в этой зоне интенсивности может эффективно:

- ✓ улучшать окислительные способности всех типов мышечных волокон;
- ✓ в большей степени, чем при обычной тренировке в средней зоне интенсивности повышать мышечную силу;
- ✓ значительно увеличить нагрузки на опорно-двигательный аппарат (ОДА).

Зона средней интенсивности характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высокоударной нагрузки или низкоударной нагрузки, но с большой амплитудой движений. Максимальная ЧСС должна достигать 136–168 уд/мин.

### *3. Зона высокой интенсивности (High intensity).*

Задействовано максимальное количества мышечных групп, режим работы в условиях адекватного кровоснабжения и нормального обеспечения мышц кислородом.

В данной зоне высокая интенсивность занятия осуществляется исполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением. При использовании высоко ударной нагрузки максимальная ЧСС достигает 154–200 уд/мин.

Силовой сегмент занимает 15– 20 минут, начинается после стретчинга в положении стоя и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп.

*Задачи силовой части:*

1. Повышение уровня развития силовых способностей отдельных мышечных групп.
2. Повышение уровня общей и специальной силовой выносливости.
3. Формирование мышечного корсета.
4. Коррекция фигуры путём целенаправленного воздействия на проблемные зоны.



### *Силовые упражнения выполняются:*

- ✓ со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 3 до 12 кг, утяжелителями и т. д.;
- ✓ в преодолении сопротивления упругих предметов: резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т. д.; — в преодолении веса собственного тела и его частей.

Силовая часть занятия в положениях сидя и лёжа, называется *партерная*. Проработку мышц в силовой части начинают, как правило, с мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами — мышцами рук.

Доля упражнений в партере, во избежание снижения интенсивности занятия, не должна превышать 20 % от общего количества силовых упражнений. Партерная часть состоит из комплекса силовых упражнений с чётко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определённые мышечные группы.



**Продолжительность заключительной части** составляет 5–10 минут.

Темп музыки спокойный – 90–100 уд./мин. ЧСС постепенно снижается до 90–110 уд./мин.

Заключительной частью занятия является стретчинг, который решает следующие задачи:

1. Восстанавливает до исходного состояния длину мышечных волокон, так как во время силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорачиванию.
2. Развитие гибкости — возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой, которые выполняются обычно в положении лёжа или сидя на полу.
3. Эмоциональная разрядка после интенсивной физической нагрузки.

Не следует забывать и об упражнениях на расслабление.

При применении упражнений на расслабление используют плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга.



В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов занятий:

1. **Обучающий**, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих.
2. **Контрольный**, на котором осуществляется тестирование занимающихся.
3. **Однонаправленный**, при котором в основном решается одна основная задача.

Например, выполняется программа классической аэробики, направленная на воспитание выносливости, основное содержание которой – различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации и др. К данному типу можно отнести и программы силовой направленности, с использованием эспандера или отягощений.

4. **Комплексные**, на которых одновременно решаются задачи развития нескольких физических качеств. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется классическая или танцевальная аэробика, а в другом – силовая;

5. **Комбинированные**, на которых одновременно, а не в разных блоках используются различные виды аэробики, например степ- и отягощения (гантели) или резиновый эспандер и т.п.

6. **Групповые занятия.**

7. **Индивидуальные занятия.**

Фитнес-аэробика с элементами танца – это один из самых легких и приятных способов поддержания организма в тонусе. Тренировка проходит под зажигательную и веселую музыку, что повышает настроение и тонизирует. В процессе тренировки прорабатываются все мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер, плеч, спины. Даже самые глубокие мышечные ткани не остаются без действия. Развивается пластика и грациозность.





### *Латина в фитнесе*

Фитнес-латина (латина) – это танцевальная аэробика (не путать с бальными танцами) с элементами популярных латиноамериканских танцев (самбы, мамбы, румбы, ча-ча-ча, джайва, меренге и, конечно, сальсы). Это направление, которое объединило принципы фитнес-тренировки с эмоциональностью и темпераментом латиноамериканских танцев.

Фитнесом такая тренировка является потому, что все движения и связки специально составлены для того, чтобы можно было достичь конкретных целей, связанных со здоровьем (укрепляются и подтягиваются мышцы рук, ног, корпуса и живота, а также формируется правильная осанка). Фитнес-латина относится к группе кардиотренировок и в первую очередь повышает выносливость всего организма, развивая сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Музыка, используемая в тренировках, также латиноамериканская, но смикшированная таким образом, чтобы легко было выполнять множество повторов одного и того же движения, не нарушая ритма самой тренировки.



### *История возникновения зумбы*

ZUMBA – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.

ZUMBA фитнес – это всемирный бренд, который соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку.

Программа ZUMBA существует с 2001 года, когда три Альберто - инструктор по фитнесу Альберто Перес и бизнесмены Альберто Перельман и Альберто Агион – создали глобальную компанию Zumba Fitness, LLC. На сегодняшний день их фирма представляет собой сеть по подготовке лицензированных инструкторов (*Zumba Instructor Network ZIN*) в 186 странах мира.

## *Зумба в фитнесе*

Тренировки ZUMBA подразумевают собой фитнес-вечеринку, где зажигательные латиноамериканские ритмы сочетаются с простой в исполнении и следовании за инструктором хореографией, что позволяет обеспечить эффективную тренировку всего тела. В дополнение к своей основной программе – ZUMBA – также предлагает разнообразные специальные классы – такие, как ZUMBA Step – танцевальная программа с использованием степ-платформы, ZUMBA Gold – программа, адаптированная для активных людей старшего возраста, AQUA ZUMBA – танцевальная фитнес-тренировка на основе латинских и мировых ритмов, адаптированная к водной среде, ZUMBA Sentao – интенсивная тренировка с использованием стула, ZUMBA Toning – программа с использованием гантелей (стиков) легкого веса в виде маракасов, звук которых добавляет особый драйв, ZUMBA Kids – для детей.



## *Риверданс в фитнесе*

Данный вид тренировок сочетает в себе, так сказать, приятное с полезным: вы разучиваете новый танец и в то же время повышаете гибкость, выносливость и сжигаете лишние килограммы. Причем оздоровительный эффект окажут как занятия обычными танцами, так и в специальных классах, которые сочетают в себе определенные танцевальные движения с различными упражнениями на проработку мышц и кардиоэлементами.

В ривердансе широко применяются несколько принципиальных движений, один из которых носит название мультипликация. Данный вид танцевальной аэробики характеризуется особой активностью ног, присутствием основной массы движений с их участием. Это преимущественно дробные движения, разного рода повороты, передвижения. Также присуще и изменение ритма, скорости исполнения элементов, что придает тренировке большую интенсивность и физическую весомость.



### *Рок-н-ролл в фитнесе*

Основой фитнес-направления являются шаги, прыжки, раскачивания и повороты. Всё в духе самого названия – кружимся и раскачиваемся. Занятия проводятся в групповой форме. Сначала, в медленном темпе, разучиваются основные элементы: шаги, повороты, прыжки. Затем всё это собирается в связки, которые выполняются без разрыва.

Акробатические элементы не входят в состав этой групповой программы. Некоторые инструкторы проводят занятия без парных элементов. Но, очень часто, по мере совершенствования выученных упражнений, группа сочетает одиночные движения с парными. В результате занятия получают ещё более яркую и выраженную танцевальную составляющую.



### *Полезьа рок-н-ролл аэробики*

1. Плюсами этого танцевального направления можно назвать: музыкальное сопровождение, под которое не затанцевать невозможно;
2. Позитивные эмоции;
3. Возможность дозирования нагрузки;
4. Отличное совершенствование координации, ориентации в пространстве; развитие выносливости, силы, гибкости.
5. Нет никаких возрастных ограничений, при условии отсутствия серьёзных хронических заболеваний сердца, сосудов и опорно-двигательной системы.



## *Танго в фитнесе*

*Танго* – это уникальный сплав традиций, фольклора, чувств и переживаний многих народов, имеющий более чем вековую историю. Оно появилось в конце XIX века в бедных эмигрантских кварталах Буэнос-Айреса, куда съезжались эмигранты в поисках счастья, здесь встретились культурные традиции стран всего мира.

В начале XX века танго и его музыка вошли в жизнь европейских стран. Это был золотой век танго, период тангомании.

Танцевальные тренировки с элементами танго способствуют улучшению самочувствия, укреплению сердечнососудистой и дыхательную системы, улучшению координации движений и осанки, развитию пластичности и гибкости, и что самое важное для каждой женщины - улучшению фигуры. Импровизация в стиле танго раскрывает артистический потенциал, чувственность, поможет научиться управлять телом в унисон музыкальному сопровождению, передавая эмоциональное состояние в движениях.





1. Перечислите части занятия по фитнес-аэробике.
2. Какова продолжительность стандартного занятия по фитнес аэробике?
3. Охарактеризуйте цель разминки.
4. Из каких трех частей состоит разминка?
5. Опишите три блока подготовительной части.
6. Сколько процентов всего занятия составляет основная часть?
7. Охарактеризуйте уровни интенсивности.
8. Перечислите задачи силовой части занятия.
9. Что является основой заключительной части занятия?
10. Охарактеризуйте типы занятий.
11. Какие танцевальные направления в фитнес-аэробике Вы знаете?



1. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе : лекции 1–4. Учебно методическое пособие – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с.
2. Морозова Л. В. Классическая аэробика : учебное пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.
3. Удалова Е. П., Южакова Н. В. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / Е. П. Удалова, Н. В. Южакова.; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
4. Материалы IV Уральского конгресса по формированию здорового образа жизни, под ред. ГУЗ Свердловский областной центр медицинской профилактики, Екатеринбург, 2012, с.51.
5. AFAA (Американская ассоциация аэробики и фитнеса): Теория и практика фитнеса, 2002 г.
6. Francis, P.; Sherman, R. Cycle: Руководство по обучению от компании Reebok. Reebok International Ltd., 1996 г.
7. Krieger, J.: Высокоинтенсивная интервальная тренировка: Оптимальная программа для снижения веса. Государственный университет Вашингтона, Легкая атлетика (Washington State University – Cougar Athletics).
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Танго>





## Контактная информация кафедры физической культуры



**Адрес:** г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 9а



**Телефон:** 8 (3462) 763-077



**Сайт:**

<http://www.surgu.ru/instituty/institut-gumanitarnogo-obrazovaniya-i-sporta/kafedry/kafedra-fizicheskoy-kultury/>



**E-mail:** [kafedra.fk.surgu@gmail.com](mailto:kafedra.fk.surgu@gmail.com)