Автор: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья Андреева С.В.

**Фитнес-аэробика и спортивная аэробика**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* 1. **Особенности вида**.

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

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

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

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

**1.3** **Оборудование и основные термины**

Материально техническое обеспечение:

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

  - спортивные мячи

  - гимнастические обручи

- скакалки

- гантели

- фитболы

- эспандеры

- гимнастические коврики

- упоры для отжиманий

- боди-бары

- степ-платформы

- музыкальное оборудование.

Основные термины:

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

* 1. **Виды соревнований**

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

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

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

2.3 Основными формами учебно - тренировочного процесса являются:

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

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

**Разминка (шаги базовой аэробики на месте)**

№ 1

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

5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

1. 1 – 8 – 4 step touch (шаг в сторону)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

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

5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

1. 1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

1. 1 – 8 – 2 mambo

№ 5

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

5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

1. 1 – 8 – step touch ∟→↑↓←
2. 1 – 4 – mambo

 5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

**Стретчинг** – упражнения для развития гибкости.

1. И.п. – стойка ноги врозь;

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

2-поменять положение рук;

3-руки вперед;

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

1-8 – 8 пружинок на правую ногу и 1-8 – 8 пружинок на левую ногу;

1. И.п. – стойка ноги врозь;

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

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

2-3- пружинящие движения;

4-выпрямиться в и.п.

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

1. И.п.- стойка, руки на пояс;

1-шагом левой выпад вперед (оба колена сгибаются под углом 900);

2-приставляя левую к правой, полуприсед, руки вперед;

3-шагом правой выпад вперед (оба колена сгибаются под углом 900);

4- приставляя правую к левой, вернуться в и.п.

1. И.п. – основная стойка;

1-широким шагом левой в сторону, полуприсед, руки за голову;

2-наклон влево;

3-выпрямиться, руки вверх (ноги остаются в положении полуприседа);

4-наклон вправо, руки за голову;

5-выпрямиться, руки вверх;

6-приставляя левую, наклон прогнувшись;

7-выпрямиться, руки вверх; 8- и.п.

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс;

1-полуприсед, руки вперед;

2-встать в и.п.;

3-прыжком ноги вместе, упор присев;

4-встать, прыжком в и.п.

1. И.п. – упор присев;

1-прыжком упор лежа;

2-сгибание рук;

3-разгибание рук;

4-прыжком в и.п.

1. И.п. – лежа на правом боку с опорой на предплечье;

1-подъем левой ноги в сторону, стопа на себя;

2-3-пружинящие движения, не опуская ноги;

4-опустить ногу в и.п.

5-8 ТО ЖЕ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову;

1-подъем туловища вверх;

2-опустить;

3-подъем правого плеча к левому колену;

4-опуститься в и.п.

5-подъем левого плеча к правому колену;

6-опуститься в и.п.

7-подъем туловища и ног друг к другу в положение «группировки»;

8-вернуться в и.п.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища;

1-подъем правой ноги вверх;

2-опустить;

3-подъем левой ноги вверх;

4-опустить;

5-подъем двух ног (ноги держать прямыми, таз не отрывать от пола);

6-опустить;

7-подъем двух ног, отрывая таз от пола (ноги держать прямыми);

8-вернуться в и.п.

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх;

1-подъем правой руки и левой ноги;

2-опустить;

3-подъем левой руки и правой ноги;

4-опустить;

5-подъем туловища (выполнять на вдохе, ноги прижаты к полу);

6-опустить;

7-подъем ног (ноги держать вместе, прямыми);

8-вернуться в и.п.

