



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

УДК 796.41(07)
ББК 75.656.6я73
Б907

Р е ц е н з е н т ы:

Д. А. Шубин, кандидат педагогических наук, доцент Красноярского государственного аграрного университета;

Т. В. Брюховский, кандидат педагогических наук, доцент Сибирского федерального университета

Булгакова, О. В

Б907 Фитнес-аэробика : учеб. пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. – 112 с.
ISBN 978-5-7638-4017-9

Рассмотрены современные направления аэробики, представлена краткая история её возникновения и развития, раскрыты основные вопросы организации и методики проведения занятий по классической аэробике и степ-аэробике, детально разобрана техника выполнения базовых шагов.

Предназначено для студентов и преподавателей вузов и средних учебных заведений, руководителей системы образования.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.41(07)
ББК 75.656.6я73

ISBN 978-5-7638-4017-9

© Сибирский федеральный университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. АЭРОБИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
1.1. История возникновения и развития аэробики.....	8
1.2. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека.....	12
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ.....	15
2.1. Направления оздоровительной аэробики.....	19
3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ.....	22
3.1. Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям для занятий аэробикой.....	22
3.2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях аэробикой.....	23
3.3. Травмоопасные движения в оздоровительной аэробике.....	24
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ И СТЕП-АЭРОБИКОЙ.....	28
4.1. Структура занятия по оздоровительной аэробике.....	28
4.2. Содержание занятий оздоровительной аэробикой.....	34
4.2.1. Термины движений руками, используемые в оздоровительной аэробике.....	38
4.2.2. Основные виды перемещений в аэробике.....	41
4.3. Степ-аэробика.....	42
4.3.1. Основные требования, предъявляемые к занятию степ-аэробикой.....	42
4.3.2. Структура занятия по степ-аэробике.....	44
4.3.3. Обобщенная классификация занятий степ-аэробикой.....	46
4.3.4. Классификация базовых шагов степ-аэробики.....	47

5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ	52
5.1. Методические особенности составления комбинаций	53
5.2. Методы обучения	55
5.2.1. Метод прибавления.....	56
5.2.2. Метод деления пополам	57
5.2.3. Метод модификации	58
5.3. Методические приемы обучения.....	60
5.4. Подача команд в аэробике.....	61
5.4.1. Требования, предъявляемые к голосовым командам.....	66
5.5. Музыкальное сопровождение в аэробике.....	66
6. ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ	71
6.1. Способы повышения интенсивности на занятиях аэробикой	74
6.2. Измерение интенсивности.....	75
7. САМОКОНТРОЛЬ	79
7.1. Самостоятельное тестирование физической подготовленности.....	82
8. ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ГРУППАМИ ЛЮДЕЙ.....	86
8.1. Особенности методики проведения занятия аэробикой с детьми	86
8.2. Особенности методики проведения занятия аэробикой в среднем и пожилом возрасте.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	90
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	91
ПРИЛОЖЕНИЯ	93
ГЛОССАРИЙ.....	110

1. АЭРОБИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В настоящее время физкультурно-спортивная направленность предполагает воспитание физических качеств и овладение базовыми (жизненно важными) движениями. Аэробика является одним из физкультурно-оздоровительных направлений и предполагает не только общую физическую подготовку, но и, прежде всего, укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области аэробики, мотивы и способы осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании и на выполнение различных комплексов упражнений под музыку.

В настоящее время интерес к здоровому образу жизни резко повысился: строятся спортивные комплексы, открываются новые направления спортивных секций, возрастает количество желающих заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, а аэробика сегодня является актуальным видом физической культуры.

Термин «аэробный» (*от греческого корня «аеро» – «воздух» и «биос» – жизнь*) 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.

Оздоровительная аэробика – это вид аэробики, где используются комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), выполняемых под музыку, без пауз для отдыха, в быстром темпе, с большой амплитудой движения рук, ног, туловища, осуществляемых легко, эмоционально, со свободной импровизацией [13].

Цель оздоровительной аэробики – воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие силы и общей выносливости, совершенствование гибкости, координации движений [4].

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

I. Образовательные задачи

1. Формирование знаний об истории возникновения и развития аэробики, её значимости для оздоровления организма, об основах техники движений в аэробике, о методах построения танцевальных комбинаций в аэробике.

2. Формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков для обеспечения жизнедеятельности.

3. Изучение и освоение техники движений аэробики (базовые и альтернативные шаги, движения рук, перемещения в разных направлениях).

4. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости.

5. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, двигательной памяти, внимания, согласованности движений и музыки.

6. Формирование навыков выразительности, пластичности и грациозности движений.

II. Воспитательные задачи

1. Развитие творческих способностей занимающихся.

2. Развитие образного мышления, познавательной активности, умения эмоционального самовыражения.

3. Формирование коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, чувства такта, взаимовыручки).

4. Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели.

5. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом, а также потребности в физическом самосовершенствовании.

6. Воспитание ответственности и культуры поведения во время групповых занятий.

III. Оздоровительные задачи

1. Развитие опорно-двигательного аппарата (ОДА) и оптимизации роста.

2. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

3. Профилактика плоскостопия, заболеваний ОДА, коррекция массы тела.

4. Улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

5. Улучшение обменных процессов, повышение защитных сил организма (закаливание).

6. Развитие психомоторных способностей и улучшение физической подготовленности.

7. Улучшение эмоционального фона и снижение нервно-психического напряжения.

Каждый человек, увлекающийся оздоровительной аэробикой, может выбрать для себя удобные и приятные оздоровительные программы, дающие большую или меньшую тренировочную нагрузку. Но прежде, чем принять решение о занятиях, тем или иным популярным направлением в аэробике, необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др.).

Оздоровительная аэробика пригодна для занимающихся всех возрастов, новичкам следует помнить о необходимости постепенного увеличения аэробной нагрузки, которая должна быть умеренной. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам и нарушениям функций организма, а малые – не дают ожидаемого эффекта. Лучших успехов можно добиться при систематических занятиях под руководством квалифицированных тренеров (преподавателей), учитывающих интересы занимающихся и их возможности.

Оздоровительная аэробика имеет очень большое значение в жизни тех людей, которые ведут сидячий образ жизни. Данный вид оздоровительных занятий направлен не только на тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной систем, но и на приведение в тонус мышц и всего организма человека. Особенно рекомендуются занятия оздоровительной аэробикой людям, страдающим излишним весом, так как данный вид тренировок достаточно хорошо сжигает калории, хотя на одно занятие требуется не так уж и много времени.

1.1. История возникновения и развития аэробики

Уже стало традицией связывать современную оздоровительную аэробику с именем американца К. Купера. Тем не менее, несмотря на все заслуги этого человека перед оздоровительной аэробикой, возникновение и развитие оздоровительной аэробики вовсе не является его достижением.

Занятия физическими упражнениями под музыку имеют давнюю историю. Напомним, что в античные времена в Греции одной из разновидностей гимнастики была орхестрика – гимнастика танцевального направления.

Специалисты отмечают, что современные разновидности двигательной активности, такие как ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта и оздоровительных занятий, берут свое начало от четырех «Д». Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жоржа Демени, Франсуа Дельсарта, Айседоры Дункан и Э. Жака-Далькроза.

Жорж Демени. На рубеже XIX–XX веков формируется направление гимнастики, связанное с именем французского физиолога Жоржа Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении

ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж. Демени базировалась на движениях свободной пластики, большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильно напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Автор особо подчеркивал необходимость непрерывного движения, закладывая этим основу метода поточного (способ выполнения упражнений характеризуется тем, что упражнения выполняются без остановки, одно за другим, что значительно повышает интенсивность занятия в целом) выполнения упражнения. Ведь именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершили в XX веке маленькое чудо – из обычной оздоровительной гимнастики сделали гимнастику аэробную. Использование этого метода – одна из характеристик современной аэробики.

Ж. Демени имел много последователей, в том числе и американского врача-гинеколога Бесс Менсендик, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными задачами были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца.

Франсуа Дельсарт. Еще в середине XIX века началось увлечение выразительностью движений. Родоначальником этого направления был Франсуа Дельсарт, который пытался установить связь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Его система упражнений охватывала наряду с умением выразительно петь владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики, а в дальнейшем легла в основу пантомимы.

Среди последователей особо известна Айседора Дункан, являющаяся создателем танцевальной гимнастики для женщин. Эта знаменитая танцовщица выступала с резким отрицанием классической школы в балете, пропагандировала возрождение классического античного танца и развитие пантомимы, отстаивала идею всеобщего художественного воспитания, ее принципы нового танца в то время произвели эффект разорвавшейся бомбы. А. Дункан долгое время работала в России, и после ее трагической гибели созданные танцевальные студии продолжали существовать и развиваться благодаря ее последователям.

Э. Жак-Далькроз. Говоря о развитии музыки, танца, ритмики, нельзя не коснуться имени профессора Женевской консерватории Э. Жака-Далькроза. Именно ему принадлежит открытие значения чувства ритма в физической деятельности человека. В 1910 году им была открыта школа ритмической гимнастики. Первоначально его система была предназначена для развития слуха и чувства ритма у музыкантов, а затем она переросла в средство физического воспитания.

Основа метода Э. Жака-Далькроза – органическое совпадение музыки и движения. Ему удалось создать своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой он развивал у играющих чувство ритма. В дальнейшем от простой помощи музыканту ритмическая гимнастика перешла к широким задачам воспитания движения, т. е. к физическому воспитанию. Его система распадается в дальнейшем на три части: ритмическая гимнастика в узком смысле слова, развитие слуха (сольфеджио), импровизация и музыкальная пластика.

После Октябрьской революции развитие танцевально-ритмического направления в России продолжало происходить в различных спортивно-танцевальных студиях, среди которых нельзя не упомянуть «Студию пластического движения» З. Д. Вербовой, студию Л. Н. Алексеевой, носившую название «Школа-лаборатория художественной гимнастики».

В конце 60-х годов XX века в Европе появляется новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки – джаз-гимнастика. Основателем этого направления была **Моника Бекман**. В то время как Европу захватывает джаз-гимнастика, в Америке бурно развивается направление под названием «аэробные танцы». В 1970-х годах **Джеки Соренсен**, американская танцовщица, установила контакт с Кеннетом Купером на предмет возможности использования танцев в его программе аэробных занятий. В результате этого симбиоза и появились на свет так называемые аэробные танцы. Программа аэробных танцев включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений.

На основе сформированного опыта в Москве начинают открываться различные студии танца, которые в дальнейшем занимаются подготовкой преподавателей гимнастики для школ и техникумов. В 1970-х годах появляются аэробные танцы, которые ближе всего стоят к современной аэробике по структуре и содержанию занятий.

Аэробика Кеннета Купера. Эпоха аэробики началась с доктора Кеннета Купера, известного американского специалиста по оздоровительной физической культуре. Именно он является создателем этого понятия. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов.

Вначале в свою систему аэробики К. Купер включил только традиционные, типично аэробные, так называемые циклические упражнения, т. е. когда вся деятельность состоит из повторяющихся движений. Это ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки, гребля, велосипед. Затем список был расширен и в нем нашли свое место спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и, наконец, танцевальная аэробика.

Он вводит очковую, строго дозированную систему учета физических нагрузок для людей разного возраста. Каждый вид упражнений имеет свою

«стоимость», выраженную в очках. Главным условием начала занятий по программе Купера было предварительное прохождение медицинского обследования.

При этом цель была не «отсеять» слабых по здоровью людей, а помочь им определиться в выборе оптимальной программы занятий.

Его система мгновенно завоевала популярность во всем мире, кроме аэробных физических тренировок она базировалась ещё и на двух столпах: рациональном питании и психической гармонии [1].

Джейн Фонда. Одной из последователей Купера стала Джейн Фонда, с именем которой связывают и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80-х годов XX века.

Аэробiku в узком смысле слова создала Джейн Фонда. В начале 1980-х годов был взрыв популярности аэробики «по-американски». Актриса начала пропаганду этой системы упражнений во многих странах мира (Австралия, Швеция, Франция, Япония). Общественное внимание привлёк переход от монотонного бега и ходьбы к разнообразным, интересным и эмоциональным упражнениям гимнастического стиля, которые выполнялись под ритмичную музыку. Стали создаваться своеобразные течения, разновидности, системы.

Вряд ли можно считать эту популярную американскую кинозвезду пионером российской аэробики, но так получилось, что именно с появлением видеокассет с её уроками этот вид двигательной активности появился в нашей стране. Это стало модным. Но в первое время были допущены методические ошибки из-за того, что занятия вели зачастую не только непрофессионалы, но и люди, не имеющие никакого отношения к преподаванию физической культуры, да и к самой физической культуре и спорту как таковым.

Мода влияла на аэробiku, она применяла и добавляла различные танцевальные стили (фанк-аэробика, джаз-аэробика, брейк-аэробика и т. д.).

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 аэробикой.

В конце 80-х и начале 90-х годов прошлого века появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др.

В 1991 году в Москве была организована Федерация аэробики России (ФАР), которая стала официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (*FISAF*).

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите фамилии основоположников музыкального ритмо-пластического направления в гимнастике.
2. Что в себя включала система аэробики К. Купера?
3. Кратко изложите основные этапы развития аэробики.

1.2. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека

Занятия аэробикой оказывают положительное действие на все системы организма человека:

1. Сердечно-сосудистая система:

- увеличение размеров сердечной мышцы;
- увеличение силы сокращения миокарда;
- увеличение объёма крови, перекачиваемой за одно сокращение;
- понижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое;
- увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров и эластичности магистральных и периферических сосудов;
- снижение риска стенокардии и ишемической болезни сердца;
- понижение систолического и диастолического давления крови в покое;
- снижение уровня холестерина в крови, усиление его распада в печени;
- снижение риска склеротических изменений артерий;
- улучшение кислородно-транспортной функции крови (повышение уровня гемоглобина).

2. Дыхательная система:

- увеличение функционального объёма лёгких во время занятий;
- улучшение лёгочного кровоснабжения;
- улучшение диффузии дыхательных газов;
- увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).

3. Эндокринная система:

- увеличение веса и функциональной мощности некоторых желёз;
- снижение реакции желёз на выполнение умеренной мышечной работы;
- повышение способности желёз поддерживать высокую функциональную активность в течение длительного времени;
- изменение чувствительности тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.

4. Пищеварительная система:

- уменьшение внутрибрюшного жира;