

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 25.10.2022 16:19:00
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.Г. Локтионова

« 15 » 02

2021 г.



ФИТНЕС

Методические рекомендации
к практическим занятиям для студентов
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
(магистерская программа «Теория физической культуры и спорта,
технология физического воспитания»)

Курск 2021

УДК 784

Составители: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор *А.А. Хвастунов*

Фитнес: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов направления подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Е.В. Скриплева, Т.В. Скобликова. Курск, 2021. 27 с. Библиогр.: с. 26.

Содержат основные направления научных исследований в области фитнеса, а также задания для подготовки к практическим занятиям и закрепления материала по курсу дисциплины «Фитнес».

Предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания») заочной формы обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать . Формат 60x84 1/16.

Усл.печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 100 экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул.50 лет Октября, 94.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Перечень учебно-методического обеспечения при подготовке к практическим занятиям по дисциплине	9
Вопросы для дискуссии на практических занятиях	10
Библиографический список.....	26

ВВЕДЕНИЕ

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Основными видами аудиторной работы обучающихся при изучении дисциплины «Фитнес» являются практические занятия. Практическое занятие представляет собой систематическое, последовательное, логическое изложение преподавателем и обучающимися учебного материала, как правило, теоретико-практического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель практического занятия – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Практические занятия позволяют дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев практическое занятие выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только преподаватель может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи практических занятий заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Основной целью курса является формирование у обучающихся комплексного представления о путях достижения вершин профессиональной деятельности в соответствии с профильной направленностью в области физической культуры, спорта и образования. Показать в со-

временном аспекте состояние и наиболее актуальную проблематику физической культуры и спорта как многоаспектных объектов достижения вершин профессионализма в процессе творческой деятельности для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы

<i>ПК-3 способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью
Уметь:	осуществлять мероприятий по профилактике травматизма на занятиях по фитнесу
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта
Уметь:	использовать фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с

	занимающимися.
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	роль фитнес технологий в развитии личности
Уметь:	использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий в фитнесе
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью обучающихся
<i>ПК-4 способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП</i>	
ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	научно-биологические и практические основы физической культуры
Уметь:	использовать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Владеть (или иметь опыт деятельности):	практическими основами физической культуры и здорового образа жизни для разработки учебных занятий
ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать:	основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий по фитнесу
Уметь:	разрабатывать учебно-методическое обеспечение

	тренировочных занятий, основываясь на научно-биологических основах физической культуры
Владеть (или иметь опыт деятельности):	системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	
Знать	основы построения занятий с использованием фитнес технологий
Уметь	организовывать и проводить тренировочные занятия с учетом научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни
Иметь опыт	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
<i>ПК-7 способен осуществлять взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
ПК-7.1 Выявляет перспективных спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Знать	направленность воздействия фитнеса на морфофункциональные возможности занимающихся
Уметь	проводить тренировочные занятия для выявления перспективных спортсменов
Иметь опыт	навыками формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни
<i>ПК-7.2 Осуществляет подготовку рекомендаций по корректировке предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
Знать	методику применения фитнеса в целях формирования мотивационно-ценностного отношения к физи-

	ческому самосовершенствованию и самовоспитанию
Уметь	осуществлять подготовку рекомендаций по корректировке программ спортивной дисциплины
Владеть	методами направленного воздействия на формирование мотивационно-ценностного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации
<i>ПК-7.3 Организует совещания и конференции с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>	
Знать	особенности организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки спортивного резерва
Уметь	планировать организацию совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций по вопросам подготовки резерва спортивной сборной субъекта Российской Федерации
Владеть	навыками организации совещаний и конференций с руководителями физкультурно-спортивных организаций

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Методика обучения в фитнесе	Методика занятий различными направлениями в фитнесе (танцевальные направления, силовые направления, аэробика с элементами восточных видов единоборств, прикладные виды аэробики, циклические виды аэ-

		робики). Персональный тренинг.
2.	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.

Практические занятия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Практические занятия

№п/п	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Методика обучения в фитнесе	2
2	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	2
Итого		4

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7

1	Методика обучения в фитнесе	ПК-3 ПК-4	Практическое занятие, самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	ПК-3 ПК-4	Практическое занятие, самостоятельная работа	Контрольный опрос Реферат	1-10	Согласно таб. 7.2

Вопросы для дискуссии на практических занятиях

Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины №1: «Методика обучения в фитнесе»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий?
6. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?
7. Тренировочное занятие – основная форма подготовки спортсмена.

8. Педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности.

9. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.

10. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.

Структура занятий

При разработке фитнес-программ необходимо учитывать возраст, половые особенности, индивидуальное состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, предыдущий двигательный опыт, соблюдать принципы точного дозирования физических нагрузок.

Область физической тренировки находится между двумя полярными системами, связанными с физической нагрузкой, это спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура. Бурный рост оздоровительной физической культуры, рассматривающий здоровье человека в тесной взаимосвязи с объемом его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу сущности оздоровительной тренировки. Грамотно построенная оздоровительная тренировка должна базироваться на ряде основных принципов.

Принципы (закономерности) оздоровительной тренировки.

На оздоровительную тренировку распространяются основные педагогические принципы, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовке к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания. Таким образом, принципы оздоровительной трени-

ровки в конечном счете конкретизируют объективные закономерности.

Непрерывность тренировочного процесса. Как и в спорте, при планировании оздоровительной фитнес-тренировки необходимо учитывать, что все же это круглогодичный и многолетний процесс, поэтому также нужно учитывать три основных положения:

1) оздоровительная тренировка строится с учетом годичной цикличности, то есть нужно выстраивать тренинг таким образом, что будут спланированы периоды тяжелых нагрузок и более легких с чередованием;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия необходимо «наслаивать» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности тренировки.

Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Неодновременность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет, в принципе, тренироваться ежедневно без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой

тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

Ближний тренировочный эффект характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. Следовой тренировочный эффект является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие – с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий из себя фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состояние суперкомпенсации, то есть более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно закладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным изменениям в состоянии организма человека, увеличению его функциональных возможностей и работоспособности. Таким образом взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса тренировки.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины тренировочных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд, несовместимые черты – постепенность и «перерывы постепенности», то есть своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и адаптационных возможностей

организма человека в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать, но в процессе тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом адаптационных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии – она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков времени, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировки;
- большие, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов тренировки.

Искусство строить фитнес-тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом, и таким образом обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок и наоборот;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Хотя эти правила не всегда учитываются в явной форме, фактически так или иначе ими руководствуются при построении тренировки.

Цикличность тренировочного процесса. К числу основных закономерностей процесса тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием,

частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т. д.

От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность для улучшения показателей морфофункционального статуса.

Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации. Уяснить основы их структуры – значит понять общий порядок построения тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом значит:

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности – микро-, мезо- и макроциклами);

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой – местом в структуре макроцикла и т. д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связан-

ные с природными явлениями многолетние, годовые, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

***Вопросы контрольного опроса к разделу (теме) дисциплины
№2: «Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе»***

1. Методика проведения занятий по аэробике.
2. Индивидуальные и групповые занятия фитнесом.
3. Базовые виды.
4. Проведение занятий по степ-аэробике.
5. Особенности проведения занятий по силовому фитнесу.
6. Проведение занятий по циклической аэробике.
7. Проведение занятий по комбинированным видам аэробики.
8. Ментальный фитнес его основы.
9. Методика проведения шейпинг занятий.
10. Фитнес с использованием тренажеров.

Направленность занятий фитнесом

Аэробика в 80-х гг. XX в. 80-е годы – начало использования аэробики на практике, коммерциализации этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. Вскоре появился французский комплекс аэробики, который включает в себя составляющие: «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который демонстрировала С. Ромм; «Триминг» – М. Шарель и др. Высокое актерское мастерство ведущих телевизионные передачи, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики.

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии Э. Идла, Х. Тидрикаар, Э. Куду, Л. Яансон-Мартис. В эстонской ритмической гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи,

скакалки, вымпелы. Это, по сути, простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика».

С небольшим запозданием в 80-х гг. аэробика начинает быстро развиваться в СССР. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое называлась у нас в то время «ритмическая гимнастика».

Аэробика в 90-х гг. XX в. В эти годы усилиями различных международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиков, физиологов, педагогов разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых), уровню их подготовленности (для начинающих, для самосовершенствования, для представителей различных видов спорта и др.), проведению в различных условиях (в зале, на открытых площадках, в воде), применению различных снарядов (степ-аэробика, слайд-аэробика и др.), использованию различных предметов: мячи, скакалки (короткой и длинной), гимнастические палки и т. п. Возникают прикладные виды аэробики – аэробика для беременных, для различных видов спорта и др. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы. В разных странах организуются конвенции, семинары по подготовке специалистов. Расширяется сеть клубов, создаются клубы-гиганты, такие, например, как «Меридиан» в Европе.

Фитнес на современном этапе. Сейчас фитнес разделяется на два вида: in-door (внутри помещений) и out-door (любые виды фитнеса вне закрытых помещений, на открытом воздухе), которые, в свою очередь, подразделяются на групповые и индивидуальные.

Основная цель групповых занятий – положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кадиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния (рис. 2).

К направлениям, способствующим улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сгоранию жира, относятся классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики и др.

Базовые виды. Классическая (базовая) аэробика стала развиваться в 80-е гг. прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха – в системе Non Stop, под музыкальное сопровождение 120–160 акцентов/мин.

Степ-аэробика появилась в 90-х гг. прошлого века. 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, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, то есть индивидуализировать процесс.

Хотим мы этого или нет, сознательно или интуитивно, но русский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение: «Какой русский не любит быстрой езды!» – можно сказать: «Какой русский не любит танцы!» Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов: хип-хоп и финк-аэробика, латин-аэробика, танго, сальса, афро-аэробика, джаз-аэробика, танец живота, индийские танцы и др.

Силовые виды фитнеса. Один из ведущих законов фитнеса – это соблюдение принципа гармоничного сочетания упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и развитие силы. Среди групповых программ, предлагаемых спортивно-оздоровительными клубами, до 40–50 % составляют различные упражнения для развития силы. Это уроки и упражнения и для всех мышц тела, и только для верхней части, и для мышц живота и спины. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяются различные свободные веса: гантели, бодибары (гимнастические

палки), специальная штанга (памп), набивные мячи, гири, резиновые амортизаторы.

Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений используются различного рода эспандеры, которые часто применяются в сочетании с другим фитнес-оборудованием.

Принципиально, что занятия силовыми упражнениями сохраняют специфику аэробики: проводятся практически без пауз отдыха, под музыку, с соблюдением общей структуры урока (с разминкой, основной частью, заминкой).

Циклическая аэробика. Так можно назвать целую группу аэробических программ, где в основном используются не гимнастические или танцевальные упражнения, а циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с различными гимнастическими добавками (в основном движениями рук, туловища).

Они являются прекрасным средством тренировки сердца и сосудов. Фантазии тренеров и специалистов в фитнесе неиссякаемы. Уже и велосипед стал аэробным тренажером. Американский велосипедист Джонни Джон Голдберг разработал систему тренировки, названную «спиннинг» (spinning), или «сайклинг» (cycling). Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 мин., а для подготовленных – 90 мин. непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями руками позволяют изрядно попотеть, похудеть, улучшить кондицию и повысить тонус мышц.

Особое место в семействе аэробических программ занимает интервальная аэробика. Урок состоит из нескольких блоков с чередованием упражнений аэробной направленности (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды) с определенными интервалами отдыха, которые могут быть не только пассивными, но и активными, и включать ряд силовых упражнений, а также упражнения на растягивание. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

В настоящее время в США разработаны программы, в которых используются гребные тренажеры (rowing) и беговые дорожки (treadmills). Последние, несмотря на дороговизну, стали широко вне-

дряться крупными фитнес-клубами в России. Они позволяют хорошо дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Циклическая аэробика привлекла к занятиям аэробикой мужчин. Программы с элементами восточных видов единоборств (Martial Art) – прекрасное средство оздоровительной тренировки. Что же так привлекает к этому направлению любителей фитнеса?

Во-первых, все приедается, и людям постоянно хочется чего-то новенького, свежего. А боевые и оздоровительные виды восточных единоборств не могут пожаловаться на однообразие. Во-вторых, многие люди хотят приобрести навыки самообороны, психологически почувствовать себя не только здоровым, но и умеющим постоять за себя в сложных жизненных ситуациях. Большой популярностью у молодежи пользуется аэробика с элементами бокса и кикбоксинга. Особым спросом в последнее время пользуются занятия, в основе которых лежат элементы афробразильской борьбы – капоэйра.

В самостоятельный блок также выделились координационные тренировки, способствующие развитию очень нужной каждому способности удерживать равновесие. Особой популярностью эти программы пользуются у детей и людей старше 40–50 лет. Фитнесиндустрия производит различное оборудование для координационных тренировок: специальные резиновые полусферы (BOSU), подвижные платформы (CORE), мягкие поролоновые валики, аэростепы, резиновые модули и др.

Различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре, а теперь они пришли и в фитнес. В аэробике особенно популярны программы со специальным пластиковым мячом диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, развивает чувство равновесия, улучшает осанку, совершенствует координацию движений.

Программы на гибкость. Подвижность в суставах, эластичность мышц, связок и сухожилий определяет наше долголетие, отражает общее состояние организма, позволяет избежать таких тяжелых заболеваний, как артрозы, артриты и т. п. Большой популярностью пользуются специальные упражнения на гибкость (flex), которые являются неотъемлемой частью занятий на развитие силы, позволяя избежать перенапряжения, боли в мышцах. Они включены и в разминочную

часть других занятий. Прекрасным средством улучшения гибкости является, конечно, и йога.

Комбинированные виды аэробики. Все чаще на практике мы встречаемся с комплексным подходом к созданию программ аэробики, получившим в США название верса-тренинг (versa training). Наиболее распространенными их вариантами являются: основная форма (basic class format): 20 мин. аэробной тренировки, 20 мин. – силовой, 20 мин. – стретчинг. Популярна степ-аэробика в сочетании с упражнениями с гантелями, штангой, резиновым амортизатором.

Комбинированные виды аэробики часто организуются в виде интервальной тренировки, в которой чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными и активными. Структурно определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, сочетающая средства как базовой, так и танцевальной аэробики.

К комбинированным можно отнести и программы круговой аэробики, в основе которых лежит одна из организационных форм физической подготовки, разработанных в спорте, – круговая тренировка.

Среди новинок следует отметить программу НИА (NIA), соединившую элементы восточной и западной культуры движений: джазового танца, танца «дункан», тай-чи, тхэквондо, айкидо, йоги.

Ментальный фитнес – программы «Разумное тело» (mind & body). Эти программы относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Программы Mind & Body – прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических зажимов, избавления от многих болезней. К ним относятся йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, европеизированные программы Пилатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пинкней (каланетика) и др., в которых широко применяются принципы восточных оздоровительных систем. Отличительной особенностью всех восточных систем являются медитация и релаксация.

На занятиях йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания к работе мышц и деятельности внутренних органов.

В настоящее время произошла своего рода адаптация йоги к современным условиям, потребностям людей и перестала быть чисто

индийской системой: она становится понятной всем людям – с разным цветом кожи, различными условиями жизни, религиозными убеждениями, национальными традициями.

В последнее время стала популярна «активная йога» (йогалатес, power yoga), в которой асаны строго объединены в своеобразные блоки и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. Йогалатес объединила в себе элементы йоги и упражнения системы Пилатеса.

Особое место в занимает аквафитнес. Данный вид завоевывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляется темп их исполнения, в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется.

Международная ассоциация водных упражнений рекомендует использовать для занятий различное специальное снаряжение:

- оборудование, обеспечивающее лучшую плавучесть,
- пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и т. д.;
- различные отягощения, которые можно применять в воде;
- снаряжение для увеличения сопротивления – специальные ласты для рук, ног, весла, резиновый амортизатор и др.

Среди отечественных программ следует упомянуть программу «Шейпинг». В 1988 г. ленинградскими специалистами под руководством И. В. Прохорцева была разработана и научно обоснована программа занятий, использующая гимнастические и танцевальные движения и предполагающая строгую регламентацию выполнения упражнений, направленных на физическое и духовное развитие человека, ориентированная на людей всех возрастов и любого уровня физической подготовленности. Шейпинг является единственной запатентованной российской системой оздоровительной тренировки, получившей широкое распространение, прошедшей путь от разработки и экспериментального опробования до рыночного уровня. Положительный результат обеспечивается специальной технологией, включающей диагностические тесты, компьютерные и видеопрограммы, а также шейпинг-питание.

Фитнес с использованием тренажеров. Фитнес с использованием тренажеров – одно из самых востребованных направлений.

Сейчас в оздоровительном фитнесе широко применяются различные кардиотренажеры: беговые дорожки (тредмилы), велотренажеры, эллиптические, или кросс-тренажеры, гребные тренажеры, степ-тренажеры. Следует выделить специальные конструкции для развития гибкости, подвижности суставов – стретчинг-машины.

Несмотря на бесспорно позитивное влияние кардио- и силовых тренажеров, в них используются довольно ограниченные формы движений. Движения в жизни намного богаче и разнообразнее. Поэтому столь популярна в последнее время система Пилатеса, использующая специальные тренажеры для развития силы и гибкости.

Огромное значение для морфофункционального статуса организма имеют упражнения со свободными отягощениями и сопротивлением, например, запатентованная технология физических упражнений с отягощениями авторов кандидата педагогических наук, доцента О. В. Сапожниковой и доктора биологических наук, профессора В. А. Бароненко, основными структурными компонентами которой являются:

- подготовительная часть с использованием суставной гимнастики;
- основная часть с сопряженным применением средств отягощения (гантели и резиновый амортизатор), вектор прилагаемой силы в которых разнонаправлен, а, следовательно, произведенная работа суммируется;
- заключительная часть, включающая в себя стретчинг, релаксацию и музыкотерапию.

Виды китайской оздоровительной гимнастики пользуются наибольшей популярностью у западных народов, так как сочетают в себе эффективность и доступность.

Китайская лечебная гимнастика цигун. Упражнения китайской гимнастики цигун являются великим наследием восточной медицины, так как эта техника при правильном применении дает хорошие результаты. Цигун широко используется как в традиционной медицине, так и в качестве самостоятельного оздоровительного комплекса. Основным принципом методики является овладение и управление жизненной энергией «ци», переизбыток или недостаток которой приводит к заболеваниям и смерти. В каждом случае мастер подбирает комплекс упражнений индивидуально, в зависимости от состояния здоро-

вья тренирующегося. При самостоятельном выполнении упражнений китайской гимнастики цигун следует внимательно изучить соответствующую литературу, принципы философии и неуклонно следовать рекомендациям мастеров касательно не только техники, но и образа жизни. Также нужно внимательно прислушиваться к организму, так как неправильное выполнение упражнений и выбор неподходящего комплекса может иметь обратный результат, впрочем, как и во всех занятиях фитнесом.

Занятия по методике цигун омолаживают организм, улучшают качество жизни, используются для профилактики и лечения многочисленных заболеваний.

Рефераты к разделу (теме) №2: «Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе»

1. Составные части учебно-тренировочного занятия и их значение (структура).
2. Типы учебно-тренировочных занятий, различающихся по признаку основной направленности, укажите их основную направленность (назначение).

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 1056 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
7. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
8. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва : Советский спорт, 2014. - 423 с.
9. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. Побыванец. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.
10. Фитнес : [учебное пособие] / О.В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2015. – 144 с.

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.

2. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

3. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

4. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

5. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

6. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.

Журналы: «Современные проблемы науки и образования», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физкультура и спорт».