



Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный технический университет

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Методические указания к практическим занятиям
для студентов всех форм обучения
по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»

Севастополь
2008



УДК 378.12

Фитнес-аэробика как средство оздоровления студентов в вузе: Метод. указания к практическим занятиям для студентов всех форм обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»/ Сост. асс. М.В.Козаков, ст. преп. З.С.Янпольская, асс. Н.А.Козакова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2008. – 24 с.

Целью методических указаний является изучение и применение на практике воздействия оздоравливающего эффекта физической тренировки на организм человека.

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания и спорта СевНТУ, (протокол № 5 от 5 марта 2008 г.)

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Рецензент: зав. кафедрой Физического воспитания и спорта,
канд. пед. наук доцент Гальчинский В. А.

Содержание

Введение	4
1. Особенности применения танцевальной аэробики для студенток ВУЗа.....	5
2. Общая классификация фитнес-аэробики.....	6
3. Механизм оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.....	8
4. Понятие «Аэробика». Базовые упражнения	12
5. Методические особенности выполнения базовых упражнений	15
6. Предупреждение травматизма, правила техники безопасности.....	20
Заключение.....	21
Библиографический список.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Культура нынешнего общества, в особенности молодого поколения 14-20 лет, всё дальше и дальше уходит от значимости физического развития человека, как личности. Причинами этого есть ряд факторов, но основным остаётся понимание значимости здорового образа жизни. В этой методической работе мы пытаемся обосновать внедрение в учебный процесс, физических упражнений из танцевальной аэробики, которые позволят повысить интерес к занятиям физическим воспитанием у студенток технического ВУЗа

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) Здоровье человека зависит на 10 % от медицины, на 20 % от экологии, на 20 % от наследственности и на 50 % непосредственно от самого человека, его образа жизни. Существует чёткая взаимосвязь показателей уровня здоровья, физической подготовленности и двигательной активности.

Как известно, основные приоритеты, мотивации, мировоззрение и стиль жизни формируется в детском и юношеском возрасте. Вот почему значимое место в системе оздоровительно-профилактических мероприятий должны занять школа и ВУЗ с их авторитетом и влиянием.

Аналитический обзор современных публикаций позволяет сделать выводы, что в настоящее время предметом большинства работ специалистов становится определение причин низкого уровня здоровья и физической подготовки студентов, а также слабой двигательной активности. В связи с чем активно разрабатываются новые формы и методы проведения занятий по физвоспитанию. Уже доказано, что наиболее эффективны те занятия, которыми человек занимается добровольно и проявляет к ним интерес [1].

Начинают входить в моду и культивируются оздоровительные системы, сочетающие физические упражнения и средства закаливания, общей и локальной коррекции тела, мышечной массы, упражнения реабилитационного характера для ликвидации последствий нервных срывов, стрессовых состояний. Как

всегда, студенческая молодежь с интересом откликается на нововведения, нетрадиционные виды спорта и отдыха [2].

Популярны и доступны сегодня занятия такими видами гимнастики и системами физических упражнений: оздоровительно-развивающая, гигиеническая, профессионально-прикладная, фитнес, корригирующая, атлетическая, изотон, аэробика, ритмическая, шейпинг, стретчинг, каланнетик, водная, джаз-гимнастика, диско-гимнастика, слайд-аэробика, памп-аэробика, йога-аэробика, степ-аэробика, акробатический рок-н-ролл, танцевальная аэробика, спортивный фитнес, спортивная аэробика, Евротим.

В настоящей работе речь пойдет о фитнес-аэробике.

Физическое воспитание в ВУЗах прежде всего направлено на сохранение и поддержание здоровья студента, на увеличения его общей и специальной работоспособности, а так же на обеспечение студентов багажом знаний в области проведения самостоятельных занятий по физической культуре и привитие интереса к занятиям спортом. Эти проблемы может успешно решать одно из направлений в фитнес-аэробике – *танцевальная аэробика*.

1. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВУЗА

Здоровье – является сложной категорией, его можно определить как психофизиологическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и наличием функциональных резервов достаточных для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психологической работоспособности в условиях естественной среды обитания.

Основными факторами, приводящими к возникновению тех или иных заболеваний являются: гиподинамия, стресс, социальная изоляция, окружающая среда, неправильное питание, чрезмерные нагрузки, неполноценное восстановление и т.д.

По мнению специалистов занятия фитнес–аэробикой будут приносить положительный эффект, при их проведении не менее 3-х раз в неделю по 45-60 минут

Однако и 2-х разовые занятия в неделю, предусмотренные учебной программой организованные с применением оздоровительно – развивающих видов гимнастики, и дополняя их самостоятельными занятиями, существенно повысит уровень физической подготовленности студентов. Кроме того занятия с использованием музыкального сопровождение, будут носить и восстановительный характер особенно в плане профилактики умственного утомления. Ведь студенты технических ВУЗов ежедневно по 6-8 часов получают значительную умственную нагрузку, без адекватного восстановления и достаточно сбалансированного питания [2].

2. ОБЩАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕСС-АЭРОБИКИ

Классификация (от лат. classis - разряд, класс и facio - делаю, раскладываю) - это система соподчиненных понятий (классов, объектов) в какой-либо области знания или деятельности человека, используемая как средство установления связей между этими понятиями или классами объектов, а также для точной ориентации в них. Разработка оптимальной классификации необходима для фиксации определенного места объекта в системе, которое указывает на его свойства (Б.В. Якушкин, 1973).

Вместе с тем многообразие упражнений в данном оздоровительном виде аэробики не дает возможности разработать единую, универсальную классификацию, которая бы охватывала все виды упражнений без исключения. Современная направленность аэробики, а также анализ содержания научно-методической литературы, фитнес-конвенций, видеоматериалов, педагогических наблюдений на занятиях по фитнес-аэробике и собственный педагогический опыт в сфере танцевальной-аэробики позволили представить все упраж-

нения танцевальной аэробики в виде классификаций, которые характеризуются некоторой условностью, но, тем не менее, в основном отвечают запросам практики.

Классификация упражнений предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает специфическое воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий выполнения.

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976).

Таблица 1 - Классификации занятий по фитнес-аэробике

Цель	Развивающая. Поддерживающая. Рекреативная. Реабилитационная в т.ч. лечебная. Профилактическая.
Организационно – методическая форма проведения занятий	Шоу-аэробика. Фестивали. Конкурсы и соревнования. Урочная. Неурочная.
Преимущественное использование средств физкультурно-оздоровительной направленности	Базовая. Танцевальная. С элементами единоборств. С элементами йоги и ушу. Комплексная
По месту проведения	В спортзале. На воздухе. В воде.
По количественному составу	Групповые. Индивидуальные. Персональные (с преподавателем)
По половому составу	Мужская Женская Смешанная
По возрастному составу	Детская, подростковая, для лиц среднего и пожилого возраста, смешанная.
По анатомическому признаку	Для рук и плечевого пояса. Для туловища. Для ног тазового пояса. Для всего тела.
По функциональной направленности	Аэробная. Анаэробная. Силовая. Смешанная.
По степени нагрузки	Низкий Средний Высокий
По степени взаимодействия с опорой	С опорой. Без опоры. Смешанный.
По технической оснащенности	Без предметов, снарядов и тренажеров. С предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч, обруч, гантели, степы, слайдами, вело, эспандерами)

3. МЕХАНИЗМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Наш организм — целостная система. Высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней — возможно только в том случае, если все системы и органы работают нормально. Это значит, что ни в одной клетке организма, группе клеток, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами,

аминокислотами, энергетическими субстратами и т. п., а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности на случай «непредвиденных обстоятельств».

Под влиянием неблагоприятных факторов и отсутствии соответствующей профилактики снижаются резервные возможности тканей, и в них накапливаются «микронарушения». Это приводит сначала к снижению физической, умственной и психической работоспособности, которое является *признаком надвигающейся болезни* (а не старости, как принято думать), а затем и к появлению самих болезней.

В современных условиях сложно уберечься от инфекции и токсинов, многим проблематично правильно питаться или тратить время на освоение приемов психорегуляции, посещать сауну, «дышать свежим воздухом» и т. п. В связи с этим правильно организованная физическая тренировка оказывается *единственным* эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей. Это объясняется тем, что физическая активность может нормализующее действовать практически на все органы и системы организма, т. к. первоначально, генетически, все они возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида [3].

В наиболее сжатом виде оздоровительный эффект тренировки можно свести к:

- нормализации процессов управления и регуляции прежде всего в триаде: центральная нервная система (ЦНС), гормональная система, иммунная система;
- улучшению регуляции трофических и обменных процессов в клетках;
- активизации синтезирующих процессов в тканях.

Чтобы достичь перечисленных эффектов, необходимо заставлять системы организма:

- 1) функционировать более интенсивно за счет усиления нейрогенной (по нервным путям) и гуморальной (с током крови) стимуляции, а также механи-

ческого воздействия;

2) добиться повышения притока гормонов (обеспечивающих синтез) и аминокислот (материала для строительства белков) к этим клеткам во время и после воздействия;

3) после «периода повышенной активности» создавать условия для полноценного восстановления.

Эти условия обеспечивает физическая тренировка. «Пусковую функцию» выполняет ЦНС. Ее сигналы увеличивают интенсивность функционирования клеток исполнительных органов и активизируют гормональную систему. Вслед за этим повышается активность обеспечивающих систем, ускоряющих доставку кислорода, энергетических субстратов, аминокислот и гормонов к тканям. Роль кислорода и энергетических субстратов проста: обеспечить повышенную активность тканей в процессе самой работы. Основные же перестройки в организме, в том числе оздоровительного характера, стимулирует и обеспечивает гормональная система. Этот механизм можно представить следующим образом.

Проникновение гормонов через мембраны клеток активных тканей и их накопление в клетках ускоряет процессы целесообразного разрушения и процессы синтеза внутри клеток [3].

Одной фразой этот механизм может быть сформулирован так: физическая тренировка способствует тому, что на смену слабым и сломанным клеточным структурам приходят новые, молодые, более жизнеспособные.

Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это — основа хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, в конечном счете, отличного настроения и оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недугов создают ощущение здоровья.

Конкретно же оздоровление заключается в следующем.

1. Во время тренировки активизируются два основных процесса, управляемых гормональной системой:

а) мобилизуются основные энергетические ресурсы организма (углеводы, внутримышечные и подкожные запасы жиров) и расщепляются аминокислоты и белковые структуры тканей;

б) запускаются синтезирующие процессы, которые являются основой обновления ДНК, исправления в ней ошибок, — поэтому идет омоложение и оздоровление организма. Таким образом, протекают в балансе разрушающие (катаболические) и синтезирующие (анаболические) процессы.

В связи с этим большим оздоровительным эффектом будет обладать такой вид гимнастики, при котором белковые структуры организма ускоренно обновляются в сравнении с процессами разрушения — катаболизма. Такая тренировка должна в наибольшей мере стимулировать синтез и выброс гормонов, вызывающих анаболический эффект (т. е. ускоряющий целесообразный синтез).

2. Большинство систем организма обслуживают мышечную деятельность. Поэтому, если человек имеет тренированные мышцы, то, как правило, он обладает более высоким уровнем работоспособности всех систем, в том числе гормональной, сердечно-сосудистой, нервной, опорной и др. Следовательно, рациональная тренировка оздоровительной направленности должна эффективно решать задачу повышения силы и выносливости практически всех мышечных групп, не оставляя слабых звеньев.

3. Среди систем, нарушения в которых непосредственно приводят к потере здоровья, на первом месте стоит пищеварительная, включая обслуживающие ее железы (печень, поджелудочная и др.). Следовательно, система физических упражнений должна способствовать оздоровлению и этого важнейшего отдела организма.

4. Многие болезни связаны с заболеваниями позвоночника. Они вызываются либо органическим поражением (травмой), либо гипертонусом мышц спины (более 80 % случаев), либо недостатком движений в этом отделе опорно-двигательного аппарата. Рационально построенная тренировка должна обеспечивать профилактику заболеваний позвоночника. укреплять все мышеч-

ные группы спины и брюшного пресса для создания мышечного корсета для позвоночника.

4. ПОНЯТИЕ «АЭРОБИКА». БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач и приверженец здорового образа жизни - Кеннет Купер.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, с участием кислорода, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой и средней интенсивностью достаточно длительное время.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени, и отсутствует кислородный долг. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают ЖЕЛ, а значит повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода [3].

В широком смысле к фитнес-аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, езда на велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Такое направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

Танцевальная Аэробика – это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку, придерживаясь заданного темпа, поточным или серийно-поточным методом.

Существует множество систем в аэробике, которые дают возможность эффективного развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы, координации. Именно разнообразие, постоянное обновление, логически построенных и научно – обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению и специфическому комментарию инструктором в процессе занятий позволяет вот уже на протяжении двух десятилетий удерживать этому виду оздоровительной тренировки высокий рейтинг среди занимающихся.

В процессе занятия фитнес-аэробикой решаются следующие задачи:

- развивается физические качества и, в первую очередь, сила и выносливость;
- улучшается телосложение, формируется правильная осанка;
- создается ощущение физического и психического расслабления;
- улучшается координация движений;
- развивается чувство ритма;
- способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений;

- повышается физическая работоспособность;
- позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта, являясь средством активного отдыха;
- обогащает знания о спорте и активном отдыхе;
- прививает умения быть собранным и организованным.

Вот некоторые сдвиги в организме, которые приобретаются благодаря занятиям фитнес-аэробикой:

* общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.

* объем легких увеличивается, что укрепляет здоровье человека и способствует активному долголетию.

* сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.

* повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.

* укрепляется костная система

* аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.

* повышается работоспособность [3].

Для работы тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики: свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач и целей, запланированных тренером.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Все движения должны быть выполнены с правильным положением тела и разгибанием в суставах (естественная осанка без переразгибаний в суставах) Устойчивое положение туловища, поясницы, таза и напряжение мышц брюшного пресса

- Выпрямленное положение верхней части туловища, положение головы, шеи, плеч относительно позвоночника.

- Положение стоп относительно голеностопных, коленных, тазобедренных суставов.

Базовые аэробные шаги. При выполнении любых шагов туловище должно быть выпрямлено.

Низкая ударная нагрузка (Low Impact): при движениях одна нога остается в постоянном контакте с полом.

Высокая ударная нагрузка (High Impact): в какой-то момент движения обе ноги находятся в безопорном положении.

Шаг (March): традиционное движение с низким ударным воздействием. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе «с носка на пятку».

Бег (Jog): Чередование шагов с высоким ударным воздействием, с «захлестыванием» голени назад, при выполнении которого колено внизу или впереди относительно тазобедренного сустава.

Скачок, подскок (Skip): движение может быть с высоким или низким ударным воздействием, в нем сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом допускается любое положение в голеностопном суставе – сгибание (оттянутый носок) или разгибание (носок “на себя”)

Подъем колена (Knee Lift): движение с высоким или низким ударным воздействием, при котором поднимаемая нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах - минимум на 90 градусов. В голеностопном суставе допускается любое положение, сгибание (носок оттянут) или разгибание (носок “на себя”)

Мах (Kick): движение с высоким или низким ударным воздействием, которое выполняется прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту. В голеностопном суставе допускается любое положение, сгибание (носок оттянут) или разгибание носок “на себя”

Прыжком «стойка ноги врозь- ноги вместе» (Jumping Jack): движение с высоким ударным воздействием, в течение которого в прыжке ноги (стопы) разводят в стороны и в прыжке соединяются вместе. Вес тела распределяется равномерно на каждую ногу. Колени должны быть полусогнуты и слегка развернуты наружу (направлены в одну сторону со стопами), стопы перекатом опускаются на пол, чтобы погасить удар при приземлении.

Выпад (Lunge): движение выполняется с высоким или низким ударным воздействием, ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (бедра наклонно к полу, по диагонали) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень вертикально. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное опускание пятки не обязательно).

Таблица 2 – Базовые шаги

Базовые шаги	Исполнение
1. ШАГ (MARCH)	Нога сгибается перед телом: в тазобедренном и коленном суставах, • Лодыжка опорной ноги разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку. • Основная фаза – движение вверх, а не вниз. • Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой. • Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад. • Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
2. БЕГ (JOG)	Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. • Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/-10 °). • Колено согнуто. • В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. • При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Нейтральное положение в тазобедренном суставе от 0-10 °, 110-130 ° в коленном суставе, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок).

Продолжение таблицы 2

Базовые шаги	Исполнение
3.ПОДСКОК (SKIP)	Перескок начинается как при беге наскоком на ногу с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад пяткой к ягодице для остановки. • Сгибая безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. • Движение разгибания должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах. • Мышечный контроль (управление) показывается на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Допускается сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
4. ПОДЪЁМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	• Рабочая (безопорная) нога показывает высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах, минимум на 90 ° выполняется сгибание в обоих суставах. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе. (носок оттянут). В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).

Продолжение таблицы 2

Базовые шаги	Исполнение
5. MAX (KICK)	• Рабочая (безопорная) нога показывает высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах, минимум на 90 ° выполняется сгибание в обоих суставах. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе. (носок оттянут). В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
6. ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ - НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)	Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение лодыжки и стопы – перекал с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до полуприседа ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45° (больше, если принимается очень низкий или низкий уровень положения приседа - plie).

Движения руками

Все движения руками должны быть управляемыми, точными и слитными. Без движений с чрезмерной нагрузкой (переразгибанием) в запястье, локтевых и плечевых суставах. В суставах рук возможны следующие движения: сгибание, разгибание, поднятие, опускание, вращение, круговые движения, повороты (пронация и супинация), поднятие и опускание в стороны, а также круговые движения наружу и внутрь.

• Выбор времени и синхронность

ВЫБОР ВРЕМЕНИ - это способность передвигаться одновременно с музыкой, попадая в акценты (удары, биты) музыки и окончания музыкальных фраз.

Исполнять движения **СИНХРОННО** - значит как один человек, независимо от номинации - пара, трио или группа. Техническое мастерство проявляется в демонстрации одинаковой амплитуды, одновременности движений и одинакового качества исполнения.

6. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Любые групповые занятия предполагают владение общими правилами техники безопасности, как со стороны преподавателя, так и со стороны занимающегося. Но есть и специфические правила для занятий танцевальной аэробикой:

- **Выбор места для выполнения танцевальной связки**, определяется уровнем знаний и подготовки занимающегося, условно группа разделяется на три уровня подготовки, которые занимают соответственно место в линиях: 1 линия - выше среднего высокий, 2 линия – средний ниже среднего, 3 и 4 линии начинающие.

- **Дистанция.** Для правильной и бесперебойной работы, а так же предотвращения столкновений, расстояние между занимающимися должно быть та-

ким, что бы при положении руки в стороны, между руками занимающихся мог пройти человек.

• **Исходное положение и команды.** Чувство собранности и готовности к работе, должно выражаться в исходном положении. Выполнять движения нужно в четкой последовательности, а так же слушать указания со стороны преподавателя, и стараться корректировать свои действия по ходу работы. Начинать и заканчивать так же следует исключительно по команде.

• **Контроль и самоконтроль.** Работа ведётся исключительно на пульсе не выше 150-160 ударов/мин в аэробном режиме.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Танцевальная аэробика - это система физических упражнений, направленная на совершенствование женского организма путем корректировки отдельных параметров телосложения, объединяемое с повышением общей двигательной активности. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния и подготовленности занимающихся.

Учет отдельных методических требований к организации занятий аэробикой, а также диапазонов физической работы является залогом в достижении существенных результатов, улучшения физических кондиций и оздоровления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 274с.
2. Менхин О.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В.Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Евсеев Ю.В. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.В. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 380 с.
4. Правила змагань з аеробичної гімнастики та фітнесу / Федерація аеробичної гімнастики та фітнесу України; сост. М.О. Олійник. – Харків: Узд-во ХДАФК, 2006. – 40 с.

Заказ № _____ от « _____ » _____ 200 ____ . Тираж _____ экз.

Изд-во СевНТУ