

Методическая записка к методической продукции по профессиональной ориентации и планированию профессиональной карьеры на тему: Моя будущая профессия «Инструктор по фитнес-аэробике».

Актуальность выбранной темы.

Гиподинамия способствует новому росту двигательной активности человечества и в частности аэробике, поскольку последняя явилась синтезом элементов физической культуры, музыки и танца. Она развивает легкость, осанку, гибкость, силу, координацию; улучшает системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает занятиям особую оздоровительную ценность.

Следует отметить, что из всех факторов, которые могут повлиять на приобщение человека к двигательной активности и сделать эти занятия неотъемлемым компонентом его жизни, наиболее важным является фигура специалиста-профессионала.

В настоящее время, время бурного развития фитнес - индустрии, активного строительства и открытия спортивно - оздоровительных и фитнес - центров, особенно актуален вопрос комплектования тренерского состава этих центров квалифицированными кадрами.

Существующая в настоящее время государственная система подготовки тренерских кадров не удовлетворяет потребностям современной фитнес - индустрии.

Последние достижения в области оздоровительных занятий показали значение двигательной активности и фитнеса - как важнейших и необходимых элементов для сохранения здоровья человека.

Для обучающихся которые хотят больше узнать о профессии инструктора по фитнес - аэробике рекомендована мультимедийная презентация «Инструктор по фитнес – аэробике».

История фитнеса.

Еще в V веке до н. э. древние греки, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и воплотилось в форме терм — первых древнеримских фитнес - клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений.

Официально термин «фитнес» родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время второй мировой войны. В 70-е годы XX века при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов.

Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. Решение о популяризации фитнеса было принято после того, как масштабы распространений различных заболеваний и ожирения среди американцев приобрели характер эпидемии.

Доктор Кен Купер, известный как «отец современного фитнес движения», создал философию перехода от лечения болезней к предупреждению. «Легче поддерживать здоровье через постоянные упражнения, диету и душевную гармонию, чем восстанавливать его, когда оно уже потеряно».

Фитнес в России.

В конце восьмидесятых фитнес пришел в СССР. И если до того физическая культура страны ограничивалась официальными спортивными соревнованиями и обязательными уроками физкультуры в учебных заведениях, то с приходом фитнеса все изменилось. Спорт, доступный каждому, не мог не заинтересовать людей. Стало возможно заниматься фитнесом бесплатно практически в каждом доме культуры или школьном спортзале. К сожалению, с распадом СССР, такие мероприятия начали терять свою актуальность для населения. Но с утверждением России как независимой державы, популярность как спорта вообще, так и фитнеса в частности, стала возрождаться.

И теперь все вернулось на круги своя. И снова, как в древней Греции, откуда началась история фитнеса, одни из нас занимаются фитнесом для достижения профессионального уровня, а другие для того, чтобы достичь гармонии, предназначенной нам самой природой.

Описание материала

Понятие фитнеса и аэробики.

Фитнес - это двигательная активность предусматривающая занятия бегом, аэробикой и различными физическими упражнениями.

Цель фитнеса: уменьшение риска развития заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, оздоровление.

Задачи фитнеса: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и болезней наследственного характера.

Эта цель и задачи являются продолжением установки - избежать нарушения здоровья.

Фитнес – это не просто физическая мышечная нагрузка, это образ жизни, включающий в себя определённую систему питания, режим жизни и отказ от

вредных привычек. Одним словом – бережное и продуманное отношение к своему здоровью и внешности.

В настоящее время фитнес для людей считается важным занятием в жизни. Любители, занимающиеся фитнесом, молоды душой независимо от возраста и реже болеют.

Регулярные занятия фитнесом способствуют похудению, укреплению мышц, укреплению сердечнососудистой системы, улучшению обмена веществ в организме.

Фитнесом можно заниматься где угодно, и дома, и на даче, и в парке, и в фитнес клубе. Но чтобы вы не выбрали из перечисленных пунктов, основная задача для начала занятий это умение заставлять себя заниматься фитнесом качественно и регулярно.

Аэробика – это оздоровительная ритмическая гимнастика, выполняемая под музыку без пауз в быстром темпе. Основная особенность аэробики – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения, а также подчинение движений музыкальному ритму. Музыка облегчает выполнение упражнений, подавляет утомление, создает оптимистический настрой. Физические нагрузки благотворно влияют и на дыхательную систему человека. Дыхательный аппарат, развитый таким образом, позволяет лучше усваивать кислород, обеспечивающий полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. Специалистами разработаны комплексы и серии упражнений, учитывающие функциональные и возрастные особенности человека.

Занятия базовой аэробики проходят без каких-то особых аксессуаров, достаточно иметь подходящую одежду и запас выносливости. Нагрузка минимальная, а основная пластика движений взята из танцев.

Занятия стимулируют работу сердечнососудистой и дыхательной систем, повышают общий тонус организма и выносливость, способствуют снижению веса.

Аэробика может быть:

- оздоровительной (детской, танцевальной, с оборудованием) - как направление массовой физической культуры;
- спортивной (классической, степ, хип-хоп) - как вид спорта, в котором выполняется интенсивный комплекс упражнений;
- прикладной - как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта или групп поддержки (*черлидинг*).

Существует около 40 различных направлений аэробики и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые ему необходимы.

Основные направления оздоровительной аэробики:

Классическая аэробика построена на основе танцевальных движений, способствует пластичности тела, исправляет сколиоз, укрепляет мышцы рук, ног и позвоночника.

Фитбол - аэробика. Это аэробика на мяче из особо прочной резины, выдерживающей вес до 300 кг, объем мяча от 45-65 см, приемлема для развития гибкости, равновесия, координации, силы мышц всего туловища, для реабилитации лиц с ограниченными двигательными возможностями. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник. Чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. При этом жёсткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума.

Степ - аэробика. Это специальная платформа с регулируемой высотой от 10-20 см. которая позволяет выполнять базовые движения вкуче с шагами и подскоками на нее и через нее в различных направлениях. Прекрасно подходит для профилактики и лечения артрита, а также для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена. Она доступна практически всем. Движения не сложны, естественны - похожи на ходьбу по лестнице. Занятия отлично улучшают фигуру, в особенности прорабатывает мышцы проблемных зон. Меняя высоту степ - платформы, мы автоматически регулируем нагрузку, а тем самым повышаем или понижаем интенсивность практических занятий.

Слайд-аэробика. Этот вид аэробики выполняется на специальной скользящей дорожке, в специальных тапочках одетых на кроссовки. Большинство упражнений напоминают движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих укрепить проблемные зоны (ноги, бедра и ягодицы).

Аква - аэробика. Это занятия в воде с различным оборудованием. Это безопасный вид аэробики. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных.

Танцевальная аэробика представляет собой комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов. Укрепляет мышцы нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Развивает гибкость и пластичность тела.

Образование

Тренеру по фитнесу желательно иметь физкультурное, медицинское образование или большой спортивный стаж плюс сертификат

специализированных курсов. Можно приобрести необходимые знания, стажирясь в самих клубах.

Стать тренером по фитнесу невозможно без глубоких знаний физиологии, анатомии, биомеханики.

Описание образовательных уровней:

1. Оздоровительная аэробика (частные методики) – это базовые инструкторские знания и практические навыки. Рекомендуются лицам, имеющим специальное образование.

2. Фитнес-аэробика (направления аэробики) – рекомендован лицам, имеющим среднее или высшее профессиональное образование в области физической культуры.

3. Физический фитнес (адаптивная физическая культура) – это инновационные методики преподавания, современные спортивные технологии с расширенной хореографией и углубленным изучением оздоровительных направлений физической культуры.

Куда пойти учиться?

- Центр подготовки профессионалов фитнеса «Олимп»

г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д.55

тел.+7(495)761 75 13

- Федерация фитнес - аэробики России

г. Москва, Олимпийский проспект, дом16

тел. +7(495)510 68 13

- Тольяттинский государственный университет

г. Тольятти, ул. Белорусская, дом 16, корпус 6

тел. +7(8482)54 63 56

А также в средние специальные и высшие учебные заведения по профилю: физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура.

Требования к специалисту.

Специалист, его отношение к подопечным, личные профессиональные качества имеют большое значение для привлечения всех желающих к активным занятиям.

В обязанности специалиста по оздоровлению входит:

- построение и эффективное проведение занятий;
- умение обращать внимание на состояние здоровья (знать), контролировать реакцию участников на нагрузку в ходе занятий;
- умение рекомендовать виды занятий соответствующей интенсивности;
- умение реагировать на непредвиденные обстоятельства, решать проблемы с помощью медицинских работников;
- умение инструктировать новичков, а, в случае необходимости, давать рекомендации.
- умение создавать соответствующую рабочую атмосферу.

Личностные качества специалиста во многом определяют его способность эффективно мотивировать тех, с кем он занимается, его профессионализм, преданность своему делу.

Как показали проведённые исследования, среди общепедагогических характеристик преподавателя по оздоровительной аэробике главное место занимает комплекс психоэмоциональных качеств: отзывчивости, требовательности, дисциплинированности и др.

Специалист должен грамотно осуществлять постепенное увеличение нагрузок, составлять и подбирать программы различных упражнений и видов двигательной активности помогать занимающимся аэробикой определять реальные цели, периодически проводить оценку достижений уровня здоровья и физической подготовленности.

Чтобы стать профессионалом:

- нужно уметь двигаться;
- иметь физическую подготовку;
- иметь подтянутый вид;
- уметь работать с людьми.

Деловая карьера

В аэробике существует целый набор профессий, направленных на обучение различных слоев населения здоровому образу жизни. Специалист начинает свою работу с инструктора по аэробике и дальше продвигается по карьерной лестнице в таком порядке:

- инструктор по аэробике;
- инструктор групповых занятий;
- разработчик оздоровительных программ;

- фитнес – менеджер;
- фитнес-директор.

Аэробика и ваше здоровье.

Прежде чем заняться аэробикой, следует убедиться, что вам это не повредит. Существуют медицинские противопоказания к занятиям. В первую очередь это хронические заболевания: порок сердца, сердечная и легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, заболевания почек, артериальная гипертония, выраженные нарушения ритма сердца. В этих случаях можно заниматься только лечебной физкультурой под строгим контролем врача. При таких заболеваниях, как хронический гастрит, холецистит, занятия аэробикой не противопоказаны, если нет обострений.

Следует подчеркнуть, что при ОРЗ, простуде, гриппе, заболеваниях зубов, то есть при всяком воспалительном процессе, заниматься аэробикой нельзя.

Специфика профессии

Плюсы профессии:

1. Фитнес быстро развивается и требует все больше работников.
2. Приятно видеть результат, когда люди становятся здоровыми, радостными и красивыми.
3. Возможность постоянно поддерживать и собственную спортивную форму.
4. У хорошего специалиста со временем сформируется собственная клиентская сеть, которая обеспечивает финансовое благополучие.

Минусы профессии:

1. Большие физические нагрузки. Инструкторы двигаются по несколько часов в сутки.
2. Рабочий день начинается тогда, когда большинство людей заканчивают свою работу.
3. Несмотря на собственное самочувствие, тренер должен давать клиентам заряд бодрости и хорошего настроения.

Частная деятельность

Открытие частного предприятия.

Что необходимо для создания собственного дела:

1. Первоначальный капитал для вложения в дело.
2. Знания в этой области.
3. Изучение предполагаемого рынка.
4. Создание команды партнеров, знающих отдельные виды деятельности.
5. Создание своего бизнес – плана.

Любой будущий предприниматель должен знать или хотя бы немного уметь работать в той области, в которой собирается создать собственное дело, а делать то, чего не умеешь и, тем более, не знаешь, обучаться чему-то впопыхах, и в это во все вкладывать свои, а то и занятые деньги, это, мягко говоря, глупо. Ещё нужно знать и помнить важнейшее правило, что любой будущий российский предприниматель должен рассчитывать только на собственные силы, ибо только малое предпринимательство пользуется определенной поддержкой о стороны властей. Следует помнить, что предприниматели имеют право заниматься только законной и лицензируемой деятельностью.

• СТРУКТУРА РАСХОДОВ ФИТНЕС-КЛУБА



Технология проведения занятий

Музыкальная грамота.

Большую часть времени на подготовку к занятиям специалисты тратят на выбор музыкального сопровождения и разработку комплексов упражнений.

Музыкальное сопровождение не только обеспечивает синхронизацию движений, но и делает занятия более привлекательными. Поскольку музыка играет важную роль в проведении занятий, нужно иметь представление о подборе и записи музыкальных композиций.

Музыкальный ритм представляет собой «удары» в одном темпе, характеризующиеся непрерывным чередованием сильных и слабых звуков. Серия ударов образует ритм песни.

Ритм – чёткая структура звука, которую можно услышать во время прослушивания музыки. Самое главное – определить музыкальный темп. *Темп* - это скорость движения музыки (медленный, средний, быстрый) Темп определяет интенсивность всего занятия. Ударность – это пульс, просчитанный в течение 1 минуты. Медленный темп (ниже 100 ударов в минуту) обычно используется во время заключительных растягиваний, тогда как темп 120-135 ударов используют для разминки, предварительного

растягивания и в заключительной части занятий. Аэробные виды активности проводятся в музыкальном темпе 130 – 160 ударов в минуту. Определив темп, целесообразно разбить музыку на музыкальные «фразы». Удары музыки, соединяясь, образуют такты, которые, в свою очередь, образуют музыкальные «фразы». В такт входит 4 удара. Таким образом, если вы прослушали 32 такта, образующих 16 музыкальных фраз (8 ударов/фраза), или 4 музыкальных предложения (32), то вы прослушали так называемый - *музыкальный квадрат*. Хотя многие движения выполняются на каждый музыкальный удар, можно изменять ритм движения, чтобы оно выполнялось дважды на основной удар (1и 2и 3и 4и).

Ритм музыки нередко диктует стиль. В некоторых случаях музыкальное сопровождение используется для создания соответствующего настроения, в таких случаях необязательно подбирать музыку с правильным ритмом и ударами. Чаще изменяйте музыкальное сопровождение.

Схема занятия по классической аэробике

Упражнения, используемые во время занятий, должны отвечать целям каждого компонента структуры занятий по оздоровительной аэробике.

Структура занятия

Разминка и предварительное растягивание (5-7 мин), ударность 130-135. Цель: поднять температуру тела, пульс, подготовить организм к основной нагрузке.

Предварительный стретчинг: слегка растянуть разогретые мышцы (2-3 мин), задержка положения на 8-10 сек. Цель: снижение травматизма.

Основная часть (20-30 мин) выполняется непрерывно, ударность 130-160, в зависимости от уровня подготовленности группы. Цель: тренировка ССС, повышение метаболизма (обмен веществ), сжигание жира, укрепление мышц, суставов, связок, снижение холестерина в крови, улучшение пластики, психо-эмоциональный подъем.

Заминка (2-5 мин). Цель: постепенное снижение интенсивности, восстановление дыхания, ударность 130-135.

Изолированная работа (15-20 мин) прорабатывается определённая группа мышц, ударность 130-140, не всегда включается в схему урока. Цель: улучшить силовую и общую выносливость, улучшить внешний вид, сохранять правильную осанку.

Стретчинг (растягивание 5-10 мин), ударность 100-110. Цель: предотвращает мышечные боли, восстановление мышечного баланса, уменьшение оттока крови и температуры тела, удаление молочной кислоты.

Очень важно вовремя начинать и заканчивать каждое занятие. Специалисты, планирующие свои занятия, определяют, сколько времени уходит на тот или иной компонент занятия.

Разминка

Задача разминки – подготовить организм к более интенсивным компонентам оздоровительного занятия путём повышения внутренней температуры тела. Кроме того, при более высокой температуре, усиливается кровоснабжение работающих мышц, а также снабжение и обогащение их кислородом.

Разминка состоит из следующего набора упражнений.

1. Упражнения на дыхание.
2. Упражнения на месте
3. Небольшие перемещения:
4. Большие перемещения, включая руки.
5. Небольшая связка (необязательна)
6. Упражнения, снижающие нагрузку
7. Стретчинг (растягивание) обязателен, но не следует делать долгие и глубокие растягивания.

Обязательные зоны растягивания:

- мышцы голеностопных суставов,
- икроножные мышцы,
- мышцы поясничного отдела и спины
- мышцы области плеча и груди
- подколенное сухожилие,
- сгибатели бедра.

Специалист должен продемонстрировать правильное выполнение упражнений, а затем контролировать, насколько правильно они выполняются.

Основная часть

Задача основной части: развить аэробные качества, мышечную выносливость, гибкость, музыкальность, двигательную память является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой части выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики (базовые элементы и усложнения движений, танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук). Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Увеличить интенсивность можно за счёт:

- увеличения темпа музыки;
- увеличения амплитуды;
- резкости движений;
- хореографии движений.

Интенсивность - это количество выполняемых движений за единицу времени. Существует несколько видов аэробной части:

- аэробика низкоударная, может быть низкоинтенсивной и высокоинтенсивной.
- аэробика высокоударная, высокоинтенсивная.
- аэробика (смешанный ритм)

Заминка.

Самое важное после аэробной нагрузки - продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Это базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.

Изолированная работа (силовая).

Изолированная работа должна состоять из безопасных эффективных силовых упражнений в положении лежа на полу, выполняемых в 2 – 3 подхода по 8 – 16 повторов, с соответствующим сопротивлением (отягощением). Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам.

Стретчинг (растягивание)

Гибкость – это способность сустава выполнять движения с определённой амплитудой

Цели и задачи стретчинга:

1. Восстановление мышечного баланса.
2. Уменьшение оттока крови и температуры тела.
3. Снижение риска получения травмы.
4. Улучшение нейромышечной координации.

Виды стретчинга:

- Статический – удержание исходного положения за счет мышечного тонуса.
- Динамический – малоинтенсивные покачивания без максимальной амплитуды.

Принципы подбора и построения стретчинга:

- Определение функции мышечной группы.
- Движение обратной функции.
- Направление мышечных волокон.

Обязательный стретчинг:

- Голеностопный сустав, икроножные мышцы.
- Поясничный отдел.
- Задняя область плеча (трицепс)
- Сгибатели бедра.
- Подколенное сухожилие.
- Паховый отдел.

При выполнении стретчинга крупные группы мышц удерживать в состоянии растягивания до 1 минуты, а более мелкие - 10 секунд.

Команды инструктора

Виды команд

- Вербальные – голосовые.
- Невербальные – показ, жесты.

Требования к вербальным командам

- Грамотные
- Лаконичные
- Информативные
- Краткие
- Громкие
- Предварительные
- Постоянные

Требования к невербальным командам.

- Четкие (не короткие)
- Уверенные
- Предварительные
- Доступны.

Основные движения руками

Движения руками подразделяются следующим образом:

- малоамплитудные – ниже уровня талии;
- среднеамплитудные – от талии до груди;
- высокоамплитудные – от плеча и выше.

Руки (при выполнении упражнений) не должны выходить за пределы фронтальной плоскости. Движения рук бывают симметричные и асимметричные.

Малоамплитудные движения руками:

1. Локти внизу, сгибание предплечья (может быть попеременным)
2. Локти в стороны.
3. Локти назад.
4. Подтягивание ладоней к себе.
5. Руки на бедрах, затем вперед.
6. Скрестное движение рук.

Среднеамплитудные движения руками:

1. Движение на уровне груди, подтягивания рук.
2. Боковые горизонтальные подъёмы.
3. Подъём плеч вперед – руки внизу, подъём рук до уровня груди.
4. Руки на уровне груди, разведение в стороны.
5. Скрестные движения.
6. Руки к плечам.
7. Одна вперед другая рука в сторону (асимметрично).

Высокоамплитудные движения руками:

1. Одна вверх, другая рука в сторону (асимметрично, попеременно)
2. Одна вверх, другая вниз (асимметрично, попеременно)
3. Работа руками над головой.

Методы построения занятия

Линейный – выполняются все движения и перемещения в «линейку», не возвращаясь к предыдущим.

Модификация шага или движения.

Вариация рук на базовых движениях.

Вариация комбинаций – составление небольших связок, меняя местами базовые шаги.

1→ 2→ 3→ 4 – скомбинировали, а далее- 2→ 4→ 3→ 1

Пирамида прогрессии:

1-й вариант: учим 1-е-движение, затем 2-е-движение, соединяем 1+2.

Учим 3-е-движение - соединяем 1+2+3 и т.д.

2-й вариант: учим 1-е движение, затем 2-е движение, соединяем 1+2, учим

3+4 и соединяем, а затем (1+2) +(3+4) и т.д.

Скелетный метод:

1-й вариант: сначала учим базовые шаги, отрабатываем, модифицируем одно движение

отрабатываем и модифицируем следующее. Учим вправо, влево, а затем соединяем.

2-й вариант: делаем схему из базовых шагов – отрабатываем, потом модифицируем по одному базовому шагу – поэтапно. Если движение не получается необходимо отдельно его отработать или видоизменить.

Основные этапы разучивания

1. Базовый шаг
2. Модификация базового шага.
3. Добавление движения руками
4. Смена направлений (изменение направлений)

5. Практическая «проба».

Базовые движения и перемещения.

Базовые шаги.

№	Название группы	Название шагов	Произношение	Выполнение шагов
---	-----------------	----------------	--------------	------------------

1	Маршевые	Marsh	Марш-марш	Ходьба на месте
		V-step	Ви-степ	Шаги врозь - врозь, назад - назад
		Cross-step	Бокс, кросс-стэп	Скрестный шаг на месте
		Straddle	Страдл	Шаг врозь - врозь, вместе
		Mambo	Мамбо	Шаги на месте с переступанием
2	Приставные	Step-touch	Степ-тач	Шаг в сторону, вправо и назад
		Open-step	Опен-степ	Открытый шаг
3	Сложно-составные	Grapevine	Грейпвайн (скрестный)	Скрестный шаг в сторону
		Shasse	Шоссе (подбивной, перескок)	Приставные шаги в сторону с подскоком
		Shuffle	Шаффо	Приставные шаги вперед с подскоком

Базовые движения

№	Название группы	Название движений	Произношение	Выполнение движений
1	Подъемы	Squat Lunge Curl Knee up Side Kick turning	Сквот Керлн Ни-ап Сайт Кик Тён	Полуприсед ноги врозь Захлест ноги назад Колено вверх Подъем ноги в сторону Выброс ноги вперед Поворот
2	Переходные	Cha-cha-cha	Ча-ча-ча	На 1-2-3

3	Повторяющиеся движения	Kick front Kick side Kick back	вверх в сторону назад	Движения выполняются по несколько раз в соответствии с названием:
---	------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	---

Базовые прыжки

№	Название группы	Название прыжков	Произношение	Выполнение прыжков
1	Прыжковые	Running Hopping Jaeck Jumping	Ран-ран Хоп Джек Джампинг	Бег Подскок на одной ноге Прыжок ноги врозь, вместе 2 - джека подряд

Начнем с изучения базовых шагов.

Все шаги в аэробике являются базовыми для построения сложных танцевальных движений.

Исходное положение перед выполнением основных шагов следующее:

- стопы находятся параллельно друг другу или развернуты немного наружу;
- колени расслаблены;
- мышцы ягодиц и мышцы живота находятся в напряженном состоянии;
- спина прямая;
- таз находится в ровном положении;
- плечи расправлены.

К основным шагам относятся:

Базовый шаг.

Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сначала делайте шаг вперед одной ногой, а затем приставляйте к ней другую ногу. Возвратитесь в первоначальное положение. Базовый шаг имеет множество вариаций:

Степ-тач – приставной шаг. Выполняйте шаг на «2» счета. Сначала сделайте в сторону шаг одной ногой. Потом левую ногу приставьте к правой ноге.

Дабл-степ – два приставных шага. Этот шаг делайте на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приставьте к ней другую ногу. Затем сделайте повторный шаг правой ногой в том же направлении и приставьте к ней другую ногу.

Ви-степ – ходьба, ноги врозь, вместе. Выполняйте шаг на «4» счета. Сделайте шаг правой ногой вперед в сторону, шаг левой ногой перед в сторону. Шаг правой назад, шаг левой назад.

Мамбо. Выполняйте на «4» счета. Сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите тяжесть тела на левую ногу и сделайте шаг правой ногой назад, перенесите тяжесть тела на левую ногу.

Скрестный шаг. Этот шаг делайте на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приставьте другую ногу за ногой скрестно. Затем сделайте повторный шаг правой ногой в том же направлении и приставьте к ней другую ногу. И в обратном направлении с левой ноги.

Подъем колена. Выполняйте движение на «2» счета. Согните ногу в коленном суставе и поднимите ее максимально вверх. Носок при этом оттяните, а положение туловища сохраняйте в вертикальном положении. Затем возвратите ногу в первоначальное положение. Сгибайте другую ногу в колене и выполняйте его подъем также на «2» счета. Этот шаг укрепляет мышцы бедра, а также эффективно разрабатывает коленные и тазобедренные суставы.

Опен-степ – открытый шаг. Выполняйте движение на «4» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, приподнимите другую прямую ногу над полом и поставьте её на носок немного назад, поставьте на спупню и то же самое с другой ногой.

Степ-керлн – шаг захлест. Выполняйте шаг захлест на «2» счета. Сначала сделайте шаг ногой в сторону. Другую ногу согните в коленном суставе и наоборот.

Степ-лифт – шаг мах. Выполняйте этот шаг на «4» счета. Сделайте шаг, вынесите прямую ногу в определенном направлении, выполните мах и возвратитесь в исходное положение. В зависимости от направления движения Степ бывает: мах вперед, мах назад, мах в сторону.

Марш-марш - ходьба на месте. Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище

вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза.

Кик-стен – шаг удар. Выполняется на «2» счета. Сделайте шаг ногой в сторону, а левую ногу разгибайте в колене вперед перед правой ногой, делая удар.

Бег. Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в без опорное положение. В без опорном положении маховая нога впереди - внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад.

Рекомендации по использованию мультимедийной презентации.

Предлагаемая презентация ориентирована на расширение знаний в области современных методик и новых форм физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, на формирование стремления к расширению и углублению умений и навыков, а также на поиск творческих решений педагогических задач в области здоровьесбережения.

Специалисту необходимо помочь обучающимся реализовать свои возможности, создавая благоприятный психологический климат на занятиях, стимулирующих готовность к здоровому образу жизни. На примере различных направлений показать важность сохранения и укрепления здоровья.

Материал рассчитан на педагогов дополнительного образования, инструкторов и преподавателей по физической культуре, руководителей методических объединений.

Цель и задачи физического фитнеса.

/ оздоровление через физические нагрузки/.

Цель физического фитнеса: уменьшение риска развития заболеваний, поддержание хорошего физического состояния, оздоровление.

Задачи физического фитнеса: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и болезней наследственного характера.

Эта цель и задачи являются продолжением установки - избежать нарушения здоровья. Нарушения в состоянии здоровья, которые приводят к преждевременному старению организма, могут быть предотвращены с помощью тщательного обследования (скрининга) и профилактических мероприятий. В наше время, по-прежнему, немало людей, которым

недостает базового уровня здравоохранения, а медицина и оздоровительная физическая культура в силах предоставить подобные услуги.

Двигательная активность играет большую роль в профилактике большинства заболеваний, а значит надо уметь показать взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем. Учитывая потребность в безопасных и эффективных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, современные специалисты сосредоточили усилия на создании такой программы, которая позволяет без сильного ударного воздействия, привлечения больших финансовых средств достичь высокоэффективных результатов, в том числе и аэробных. Расширенные и усовершенствованные направления по оздоровительной аэробике включают в себя разнообразные виды занятий: от базовой хореографии до программ, ориентированных на выносливость и силу мышц. Заставляя работать как крупные группы мышц, так и более мелкие, специальные упражнения активно воздействует на сердечнососудистую систему и опорно-двигательный аппарат.

Использование презентации

Данную презентацию можно использовать специалистам во фронтальной, групповой и индивидуальной работе, в урочной и внеурочной деятельности по предпрофильной и профильной подготовке. Для этого необходимо использовать компьютер с проектором или компьютерный кабинет.

Приложения.

Приложение № 1

Противопоказания для занятий аэробикой, фитнесом

1. Температура тела.
2. Несложный перелом одного или двух позвонков в грудном или поясничном отделах позвоночника. После перерыва (не менее года) при отсутствии болевого синдрома можно возобновить занятия танцами.
3. Переломы костей конечностей, осложненные повреждением периферических нервов с наличием ярко выраженного пореза конечностей. В данном случае занятия возобновляются только после разрешения врача.
4. Наличие искусственного сустава.
5. Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности.
6. Аномалия развития нижней конечности, которая затрудняет процесс ходьбы и стояния.
7. Нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).

8. Болезнь Бехтерева.
9. Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга.
10. Эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания.
11. Выраженные и частые головокружения.
12. Психические заболевания различной степени выраженности.
13. Тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т. д.).
14. Наличие онкологических заболеваний.
15. Сколиоз требующий ношения специальных корсетов для разгрузки позвоночника.

Приложение №2

Оптимальный режим тренировок

Весьма актуальным представляется вопрос о режиме тренировок. Он зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые характеризуются аббревиатурой ЧИВТ, где Ч - частота занятий, И - интенсивность, В - время (продолжительность) одного урока, Т - тип тренировки. Наиболее оптимальная частота занятий - три раза в неделю (для инструкторов - не более 12 уроков), поскольку именно такое распределение нагрузок даёт возможность организму полностью восстановиться (процесс может продолжаться до пятидесяти часов) и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне, без дальнейшего улучшения.

Однако следует иметь в виду, что вышесказанное будет справедливо только в том случае, если интенсивность уроков будет соответствовать уровню подготовленности и возрасту занимающегося; при малоэффективной нагрузке (т.е. когда интенсивность ниже оптимального уровня) частота тренировок может быть увеличена до пяти раз в неделю.

Под интенсивностью следует понимать степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать данный предел не рекомендуется. Урок имеет низкую интенсивность, если частота сердечных сокращений в процессе тренировки не превышает 60% от максимального показателя, 60 -80% от максимального показателя

соответствуют режиму средней интенсивности, 80 - 90% - режиму высокой интенсивности, 90% и выше - запредельный показатель.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часов. Следует тщательно взвешивать возможности занимающегося и выбирать уроки, время проведения которых более всего соответствует уровню его подготовленности. Весьма важен также выбор самого типа тренировок (разновидности уроков оздоровительной аэробики). В зависимости от целей и задач, которые ставит перед собой занимающийся, отдаётся предпочтение тому или иному направлению оздоровительной аэробики.

Приложение №3

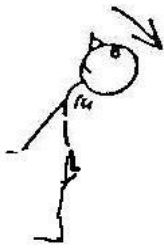
Перед началом занятий необходимо усвоить главные советы

До тренировки: наедаться непосредственно перед началом занятий не стоит, потому что прыгать и бегать будет тяжело и некомфортно. Но и заниматься на голодный желудок тоже тяжело, поэтому специалисты советуют за 1,5-2 часа до начала занятий съесть что-нибудь легкое (например: фрукты, овощи, йогурты или другие кисломолочные продукты).

Во время тренировки: необходимо пить простую негазированную воду или минералку (только в том случае, если пить действительно хочется).

После тренировки: желательно в течение 30-60 минут употреблять белки и углеводы. Все, что будет съедено в этот период, пойдет на восстановление мышц и прирост мышечной массы, ни одной калории из пищи не пойдет на образование жира и жировых клеток.

Упражнения, не рекомендованные к выполнению



Наклон головы назад

Проблема: резкий наклон головы назад сжимает дорсальные части тел позвонков, возможно, являясь причиной травм позвонков (тел и отростков)

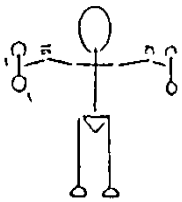
Предотвращение: легкие контролируемые движения, небольшие по амплитуде. Не совмещать эти движения с вращением



Чрезмерная амплитуда

Проблема: чрезмерная амплитуда движений может травмировать плечевой сустав (разрыв связок и бурсит)

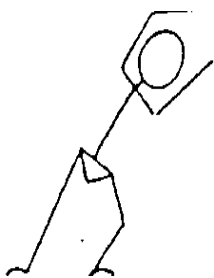
Предотвращение: легкое контролируемое движение; вращать ладонями вверх, когда руки находятся над уровнем плеч



Переразгибание в локтевом суставе

Проблема: травмирует связки вокруг сустава, суставные поверхности

Предотвращение: сохранять мягкие локти



Боковой стретч

Проблема: глубокие наклоны в сторону без опоры создают сильное напряжение на косые мышцы живота, широчайшую мышцу спины; большая нагрузка а поясничный отдел позвоночника

Предотвращение: выполнять наклоны, опираясь одной рукой на бедро; не нуждаться себя к растяжению до боли в спине



Наклон вперед

Проблема: наклоняться вперед легко; возвращаться в исходное положение – вот в проблема! При прямых коленях позвончики поясничного отдела сходятся

вместе. Это сильно увеличивает давление в наполненных синовиальной жидкостью суставах между позвоночниками, ведя к смещению позвонков

Предотвращение: сгибать колени; не наклоняясь более 90 градусов. Это упражнение не для людей с больной спиной



Наклон назад

Проблема: большое давление на межпозвоночные диски

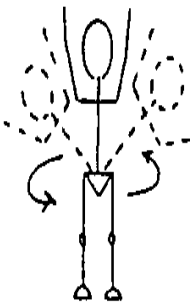
Предотвращение: растяжение *мышц* живота, лежа на животе, поднимая одновременно противоположные руку и ногу



Приседание

Проблема: давление на четырехглавую мышцу бедра и смещение надколенника в суставе. Равновесие неустойчивое.

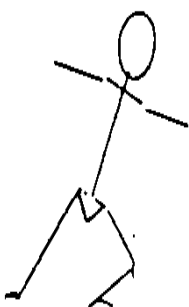
Предотвращение: контролируемое неглубокое сгибание ног в коленном суставе.



Круговые вращения туловищем

Проблема: совмещение вращательных движений туловищем и напряжения приводит к разрыву и высокому давлению на межпозвоночные диски. Это также может привести к разрыву связок, находящихся вдоль позвоночного столба.

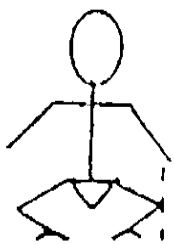
Предотвращение: контролируемые вращения туловищем при вертикальном положении. Не превышать допустимой амплитуды вращения.



Выпад – острый угол между бедром и голенью

Проблема: когда сгибание колена превышает 90 градусов, давление на четырехглавые мышцы бедра смещает надколенник (надколенную чашечку) в область между бедренной и большой берцовой костями по направлению вниз. Когда колено выпрямляется, мышца сокращается и надколенник возвращается в первоначальное положение.

Предотвращение: ограничить сгибание до 90 градусов (не давать колену выступать за уровень носка).



Плие.

Проблема: вращение колена наружу в такой слабой позиции может привести к повреждению связок вне и внутри коленного сустава. Плохое равновесие в этой позиции может привести к вывиху.

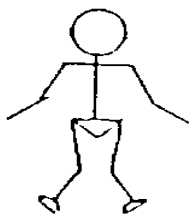
Предотвращение: сгибание колена должно происходить вокруг горизонтальной оси (сгибание - разгибание).



Вращательные движения коленями.

Проблема: для коленных суставов характерно движение сгибание – разгибание. Возможно вращение при полусогнутом голени является травмоопасным, т. к. оказывается большое давление на внутренние и внешние связки колен

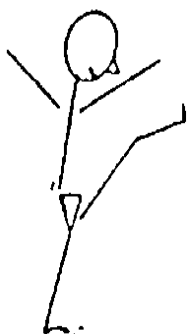
Предотвращение:



Пронация.

Проблема: это опасная зона движений для связок колен и голени

Предотвращение: выполнять движения голенью в поддерживаемом положении (сидя или лежа)



Высокие махи ногами.

Проблема: большинство упражнений не имеют “азбуки”, необходимой для поддержания безопасной позы во время высоких махов ногами. Тело оседает в талии, давя на поясничный отдел. Среднегодичная мышца находится под большим давлением при высоких махах. Так как эта мышца прикреплена к поясничному отделу, то она тянет его под острым углом.

Предотвращение: ограничить высоту махов до 90 градусов, сосредоточиться больше на форме, контроле и скорости



Растяжка в позе барьериста.

Проблема: большое давление на надколенник вследствие напряжения четырехглавой мышцы бедра, а также вращательное движение в коленном суставе согнутой ноги создают условия возникновения травмы нарушения целостности внутренних и внешних связок обоих коленных суставов

Предотвращение: наклоны вперед из положения сидя с прямыми ногами



Проблемы: очень большое давление на шейный отдел и связки позвоночного столба.

на коленях.

Предотвращение: растяжка “кота” из положения стоя



Махи ногами назад в положении с опорой на колени и кисти.

Проблема: изогнутая спина, давление на поясничный отдел.

Предотвращение: не поднимать ногу выше уровня позвоночника.



“Кобра”.

Проблема: оказывает огромное давление на поясничный отдел позвоночника.

Предотвращение: поднимать противоположную руку и ногу из положения лежа на животе.



Подъем выпрямленных ног.

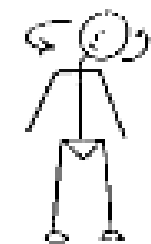
Проблема: напряжены позвоночно–поясничная и средняя ягодичная мышцы. Вес двух ног ведет к чрезмерному изгибу позвоночника в поясничном отделе.

Переход в положение сидя с выпрямленными ногами.



Проблема: вес ног используется в качестве якоря для средней ягодичной мышцы. Переход в положение сидя осуществляется поясничным отделом. Даже при переходе в положение сидя с согнутыми ногами может вовлекаться средняя ягодичная мышца

Предотвращение: выполнять упражнение при положении спины 30 градусов к поверхности пола. Вне этой позиции мышцы живота не получают пользы. Не замыкайте рук за головой, т. к. это может оказать давление на шейный отдел позвоночника



Круговые движения головой.

Проблема: при быстром движении движущая сила головы может переразогнуть позвонки и защемить нерв или растянуть связки шеи, резко уменьшить толщину межпозвоночных дисков

Предотвращение: медленное контролируемое вращение головой, не превышающее амплитуды движения.

Взаимосвязь между двигательной активностью и здоровьем.

Цель	Составляющие	Действия
<i>Физическая подготовленность</i>		
Снижение риска развития заболеваний	Хорошие наследственные показатели. Оптимальные уровни: содержания холестерина, артериального давления, жировой ткани, чувствительности к глюкозе и функциональной активности. Отсутствие вредных привычек. Способность к релаксации	Здоровое питание, низкое содержание соли и жиров; сбалансированные по калорийности потребление и траты энергии; регулярная двигательная активность средней интенсивности. Отказ от вредных привычек, адекватный сон, умение расслабляться и преодолевать стрессовые ситуации.
Поддержание физического здоровья.	<p>Оптимальные уровни жировой ткани в составе тела в период функциональной активности.</p> <p>Отсутствие вредных привычек.</p> <p>Борьба со стрессом.</p> <p>Гибкость позвоночника.</p> <p>Выносливость и сила мышц пресса.</p> <p>Мышечная сила и выносливость</p>	<p>Здоровое питание, низкое содержание соли и жиров; сбалансированные по калорийности потребление и траты энергии; регулярная двигательная активность высокой интенсивности.</p> <p>Отказ от курения, наркотиков; ограниченное потребление спиртных напитков.</p> <p>Адекватный сон, умение расслабляться и преодолевать стрессовые ситуации.</p> <p>Статические упражнения на растягивание мышц поясничной области туловища и ног.</p> <p>Комплекс упражнений на область пресса. Статические растягивания (стретчинг)</p> <p>Упражнения силовой направленности.</p>

<i>Физические возможности</i>		
Успешная реализация повседневных задач.	Адекватный уровень: сила и выносливость мышц, гибкость, аэробная мощность, высокий уровень двигательных навыков	Упражнения направленные силовой направленности. Статические растягивания (стретчинг) Регулярные интенсивные тренировочные занятия. Ходьба, разновидности.
Достижение желаемого уровня в избранном виде активной деятельности.	Специфический уровень ловкости, координации, силы, выносливости и мощности, динамического равновесия, аэробной и анаэробной нагрузки. Специальные двигательные навыки. Тактическая подготовленность.	Специальные упражнения для отработки движений, характерных конкретному виду двигательной активности. Соответствующая интервальная тренировка Практическая отработка навыков.

Список литературы

1. Воронина Е.В. «Профильное обучение. Модели организации, управленческое и методическое сопровождение», 2006
2. Кичмы В.Р., Серова В.Н. «Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды», 2002
3. Лисицкая Т., Сиднева Л. «Теория и методики», 2002
4. Лисицкая Т., Л. Сиднева Л. «Частные методики», 2002
5. Ланда Б.Х., «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности», 2005
6. Мясинченко Е.Б., Селуянов В.Н. «Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», 2001
7. Майоров А.Н. «Мониторинг в образовании», 2005
8. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе», 2003
9. Смирнов Н.К. «Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе», 2006
10. Тери О. Брайен «Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера», 2001
11. Интернет-ресурсы: f-journal.ru istoriya-fitnessa/

