

# Лекция 1.

## Общая характеристика фитнеса как средства физического воспитания



# Трактовки понятия «фитнес»

- В точном переводе с английского fitness означает «соответствие», «пригодность».
- В английском языке используется выражение «To be fit» – «быть в форме».

# Трактовки понятия «фитнес»

- В русском языке «фитнес» – совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья.

Например, тренировки с отягощениями направлены на укрепление и увеличение мышечной массы; «аэробные» или «кардио» тренировки направлены на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; стретчинг – тренировки направленные на развитие гибкости.

Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура».

# Трактовки понятия «фитнес»

- Фитнес является своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики, главная задача которого – укрепление организма с помощью доступных современных фитнес-технологий, основой которых являются физические упражнения.

# Правила занятий фитнесом

- Занятия фитнесом должны соответствовать определенным правилам:
  - физические нагрузки должны учитывать индивидуальные особенности организма занимающегося;
  - силовые тренировки должны быть регулярными – оптимально 3 раза в неделю;
  - необходимы регулярные кардио тренировки для укрепления всех функциональных систем организма.

# Фитнес-программы

- Фитнес-программа представляет собой специально организованную форму двигательной активности преимущественно оздоровительной или спортивной направленности.
- Оздоровительная направленность фитнес-программ связана с достижением и поддержанием должного уровня физического состояния.

# Классификация фитнес-программ

Программы классифицируются по:

- 1) целевому и возрастному признакам;
- 2) технической оснащённости: бодибар-тренировки, занятия на степ-платформе в различных форматах, гантельная гимнастика, круговая и интервальная тренировка, фитнес-йоги, кроссфит, пилатес, микс-программы, комплексов с набивными мячами и др.
- 3) функциональному воздействию: кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайд, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика, фитнес-аэробика.

# Классификация фитнес-программ

Также существует следующая классификация фитнес-программ:

- 1) аэробные;
- 2) силовые;
- 3) смешанные;
- 4) танцевальные;
- 5) с элементами восточных единоборств;
- 6) «bodyMind» (разумное тело) и др.



# Классификация фитнес-программ

Силовые программы:

- силовой урок без предметов и отягощений («фитнес-класс», «отжимания», приседания, восхождения на платформы 40, 50, 60, 70 см, «планка» и др.);
- силовые уроки с медболами, набивными мячами, гантелями, эспандерами, «бодибарами», штангой (pump);
- круговая тренировка (частично, кроссфит частично);
- интервальная тренировка (частично, интервалы силовой и комплексной направленности различной интенсивности, кроссфит);
- силовой урок на фитбол-мяче (в том числе с гантелями, мяч как отягощение, препятствие, оборудование);
- калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ), пилатес.

# Классификация фитнес-программ

Программы развития специальной выносливости:

- слайд-тренировка на специализированной платформе (имитация конькобежного спорта, относится к видам функциональной тренировки);
- сайклинг (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация велосипедной гонки, имитация езды по равнине, в гору, в исходных положениях сидя и стоя);
- интервальная тренировка (чередование интервалов низкой, средней и высокой интенсивности, интервалов аэробной и силовой нагрузки, интервалов на силовых тренажерах и упражнений со свободными весами);
- круговая тренировка (функциональной направленности, прыжковой направленности, на тренажерах; круговая тренировка, решающая задачи укрепления определённых мышечных групп, тренировки статической и статодинамической направленности, тренировки с короткими интервалами отдыха; с анаэробной направленностью; на фитболах для специальных медицинских групп).

# Классификация фитнес-программ

Программы оздоровительной направленности (по оздоровительной аэробике):

- аэробика как функциональный тренинг (разновидности выпрыгиваний, имитации ударов, упражнений с гантелями 1-3 кг, приседаний);
- базовая (классическая) аэробика;
- степ-аэробика;
- аэробика с элементами единоборств («тай-бо»);
- танцевальная аэробика (хип-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип и др.);
- рап-аэробика (с мини-штангами);
- боди-балет аэробика (с элементами балета);
- mix-программы по аэробике (смешанные программы);
- слайд-аэробика (на специализированной слайд платформе) и др.

# Классификация фитнес-программ

Психорегулирующие программы:

- китайская гимнастика «тай-чи», оздоровительной ушу;
- классическая йога и «йогаробика», фитнес-йога;
- комплекс упражнений на растягивание (стретчинг);
- пилатес, калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ).

# Классификация фитнес-программ

Смешанные или комбинированные программы:

- часть занятия аэробика и круговая тренировка локальной или фронтальной направленности, элементы функционального тренинга;
- атлетическая гимнастика и элементы фитбол-гимнастики и кроссфит;
- mix-программы с гантелями, слайдами, core, Bosu, эспандерами и др.
- бодифлекс и стретчинг, элементы пилатеса;
- TRX - комплекс, элементы кроссфита, гиревого спорта;
- Sinerdgi 360 (комплексная силовая установка, позволяющая моделировать разнообразные занятия, с разновидностями запрыгиваний; челночного бега, растягивая специализированную резину; ударов по «мешку» из единоборств, прыжком на мини батуте, упражнений с гирями 2-32 кг, канатами и др.).
- комплексы на bosu, core в спортивной тренировке ;
- фитнес-йога с элементами гантельной гимнастики (0,5-3 кг), пилатеса;
- программы на совершенствование равновесия, баланса, укрепления глубоких мышц, коррекцию фигуры с применением core, Bosu, специальных ковриков;
- «супер пресс», «идеальные ягодицы», «сильная спина», «грудь и спина».

# Классификация фитнес-программ

- Фитнес-программы спортивной направленности:
- кроссфит (высокоинтенсивные кардио- и силовые программы);
  - фитнес-аэробика, как вида спорта (базовая аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика);
  - функциональный тренинг, с увеличением объема высокоинтенсивной аэробной нагрузки, «взрывных» упражнений, «ударных» упражнений, интервальной тренировки, упражнения «берпи», «планка» и многих других.

# Классификация фитнес-программ

Фитнес-программы реабилитационной направленности:

- аквафитнес, аквааэробика;
- пилатес;
- стретчинг;
- фитнес-йога;
- калланетика;
- изотон;
- фитбол-аэробика;
- гантельная гимнастика (0,5-3 кг) локальной направленности.

# Классификация фитнес-программ

Фитнес-программы рекреационной направленности:

- смешанные программы и групповые силовые программы;
- комбинированные программы пилатеса и аквааэробики, атлетической гимнастики и аэробики;
- аквафитнес, сайкл программы, адаптированный кроссфит, ментальные виды фитнеса и др.



Фитнес-аэробика, как одно из  
направлений оздоровительной  
физической культуры

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

Физические упражнения, выполняемые под музыку (художественная, женская, ритмическая гимнастика), использовались в различных гимнастических системах с середины XIX в. (шведская гимнастическая система, снарядная гимнастика Шписса в Германии, «сокольская» гимнастика в Чехии и др.)

Однако в этих системах не учитывались физиологические особенности женского организма: женщины выполняли те же упражнения, что и мужчины.

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

На рубеже XIX-XX вв. сформировалось новое направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога и педагога Жоржа Демени. Его система физических упражнений для женщин была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, их выразительности, а также на ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Ж. Демени доказал целесообразность применения динамических упражнений, упражнений на растягивание, танцевальных шагов, упражнений с предметами (булавами, палками и др.), способствующих развитию гибкости, ловкости, выработке хорошей осанки, умения двигаться плавно и грациозно.

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

Большая заслуга в разработке теории выразительного двигательного жеста принадлежит другому французскому педагогу – Франсуа Дельсарту.

Изучая драматическое искусство, он пришел к выводу, что каждое переживание человека сопровождается определенными движениями тела – следовательно, путем воспроизведения движений можно правдиво передавать все нюансы человеческих эмоций.

Система Ф. Дельсарта получила название «выразительная гимнастика».

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

Идеи и принципы системы Ф. Дельсарта нашли свое воплощение в искусстве знаменитой американской танцовщицы Айседоры Дункан. Ее танцы, импровизации, построенные на движениях, древнегреческой пластики, во многом напоминают современную художественную гимнастику.

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

В конце XIX – начале XX вв. широкое распространение получила ритмическая гимнастика, одним из создателей которой был профессор Женевской консерватории Жак Далькроз. Основа его метода – органическое сочетание музыки и движения. Ж. Далькроз разработал три группы упражнений: ритмическая гимнастика, упражнения для развития слуха (сольфеджио), музыкальная пластика и импровизация. Вначале ритмическая гимнастика была средством воспитания музыкантов и артистов, позднее она стала применяться и в области физического воспитания.

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, а также их последователей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ в дореволюционной России.

В 1934 г. в Москве, в Государственном центральном институте физической культуры, была создана кафедра художественного движения и акробатики под руководством М.Т. Окунева. В этом же году (1934 г.) при Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылась первая всесоюзная школа художественного движения.

# История возникновения и развития оздоровительной аэробики

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

В 1991 г. в Москве была образована Федерация аэробики России (ФАР), являющаяся официальным представителем Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (РАР).



# Современные направления оздоровительной аэробики

– степ-аэробика – в занятии применяется платформа (скамейка с регулируемой высотой от 10 до 30 см) для восхождений и опусканий с нее во время выполнения различных вариантов общеразвивающих упражнений и танце-вальных комбинаций. Ее можно применять для выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса, спины, использовать как отягощение для развития силы и силовой выносливости рук и плечевого пояса;

– фитбол-аэробика – занятие, в котором используются мячи разных размеров. Аэробика преимущественно партерного характера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела (опираясь мячом о стенку), можно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное воздействие на различные группы мышц;

– аэробоксинг – аэробный класс с использованием движений из различных видов единоборств – удары, руками, ногами, блоки;

– слайд-аэробика – в занятиях используется скользящая дорожка и специальные носки (надеваемые на кроссовки), позволяющие при выполнении упражнений скользить (по типу катания на коньках). Размер покрытия: 183 см длиной и 61 см шириной. Слайд тренирует равновесие, ловкость, укрепляет мышцы ног, особенно приводящие и отводящие.

# Современные направления оздоровительной аэробики

- памп-аэробика – занятие с атлетической направленностью, в котором используются мини-штанги весом от 2 до 20 кг. Этот вид аэробики развивает не только силу, но и выносливость. Рекомендуется для подготовленных занимающихся;
- сайкл-класс (велосипедный класс), где используются стационарные велотренажеры и другие разновидности аэробики;
- пилатес – занятия для реабилитации, восстановления и укрепления опорно-двигательного аппарата;
- фитнес (силовая аэробика) – занятия физическими упражнениями, в которых в подготовительной части для разогревания мышечно-суставного аппарата используются танцевальные аэробные двигательные действия, а в основной части выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, на тренажерах);
- бодибалет – используются элементы хореографии.

# Современные направления оздоровительной аэробики

– аквааэробика — это гимнастика, выполняемая в воде под ритмичную музыку;

– КИК (кардио-интенсивность-кондиция), которая позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса организма: общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию;

– треккинг – групповая интервальная тренировка на беговых дорожках.

# Современные направления оздоровительной аэробики

- йога-аэробика – применяются только асаны из йоги, которые направлены на улучшение системы дыхания и деятельности внутренних органов;
- стретчинг – комплексные упражнения на растяжку мышечной ткани и разработку связок;
- джампинг-фитнес (Kango Jumps) – занятие в джамперах, специальных ботинках на пружинящей платформе.