

Теоретическая подготовка для группы ТЭ-1

Тема: «История развития фитнес-аэробики»

№	Учебный материал	Дата изучения
Лекция №1	1. Физические упражнения в античной концепции здоровья; 2. Оздоровительные системы Востока.	24.03.2020
Лекция №2	Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв.	25.03.2020
Лекция №3	Оздоровительная физическая культура в Америке.	26.03.2020
Лекция №4	1. Первые системы аэробики и их эволюция 2. Аэробика в 80-х гг. XX в. 3. Аэробика в 90-х гг. XX в.	27.03.2020
Лекция №5	Фитнес на современном этапе	31.03.2020
Подведение итогов	Тест	

«Быть в форме», «соответствовать» — именно таков перевод термина «фитнес». Смысловая нагрузка термина, безусловно, означает — быть подтянутым, стройным, физически крепким и тому подобное.

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Теперь уже не услышишь: «Я занимаюсь физкультурой три раза в неделю», а вместо этого чаще всего: «Я занимаюсь фитнесом в клубе». Фитнес потеснил и аэробику – она стала лишь частью фитнеса. Аэробика – это, главным образом, групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы.

Лекция №1

Физические упражнения в античной концепции здоровья

Еще в античном мире картина здорового существования, его смысл и значение интересовали философов и поэтов. «В здоровом теле – здоровый дух» – крылатое латинское выражение. Оно взято из Ювенала (сатира X, строка 356) – римского поэта-сатирика, но вырвано из контекста, – на самом деле ход мысли Ювенала был другим. Вот как звучит эта цитата в более развернутом варианте (перевод Ф.А. Петровского):

*Если ты просишь чего и святилищам жертвы
приносишь
Там потроха, колбасу, что из белой свиньи
приготовил,*

*Надо молить, чтобы ум был здоровым
в теле здоровом.
Бодрого духа проси, что не знает страха
перед смертью,
Что почитает за дар природы предел своей
жизни,
Что в состоянье терпеть затрудненья какие
угодно...*

Античная концепция здоровья наиболее четко отображена в творчестве Платона и стоиков и сводится к нескольким основным положениям:

- Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
- Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
- Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.

Основными душевными качествами здорового человека являются здравомыслие и самообладание, благодаря которым человек стойко переносит лишения и бедствия, не зависит от внешних влияний и наличия благ.

V и IV вв. до н.э. – период высочайшего внутреннего расцвета Греции, давший в каждой области интеллектуальной деятельности ярких представителей и вошедший в историю как «золотой век Перикла». При этом греческая философия и наука, в отличие от других культур Древнего мира, испытывали на себе наименьшие религиозные ограничения. В результате взаимодействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллинистическая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации. Частью ее были олимпийское движение, демонстрировавшее максимальные возможности человека, и метод врачевания, нашедший отражение в первых сочинениях древнегреческих врачей, в первую очередь Гиппократу, который по праву считается отцом современной медицины. Он говорил, что медицина есть прибавление и отнятие, т.е. прибавление недостающего и отнятие излишнего. Прибавить, по Гиппократу, – это прописать движение, пребывание на свежем воздухе, изменить состав и режим питания; отнять – отменить ставшие ненужными назначения, применить лекарства или физические воздействия, усиливающие выделение из организма всего лишнего. Причину болезней Гиппократ видел в действии различных факторов внешней среды: природно-климатических условий, физической нагрузки, питания – на индивидуальную конституцию и личностные особенности человека: темперамент, привычки, образ жизни, профессию.

В античном мире танцы, физические упражнения, в частности выполняемые под музыку, применялись для формирования осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Отношение людей Древнего мира к здоровью и физическим упражнениям отразилось и в

греческой мифологии. Так, бог Аполлон – сын Зевса и богини Лето – изображался высоким стройным юношей с лирой и луком. Он был отцом бога врачевания Асклепия, а его дочь Гигиия – богиней здоровья. К роду Асклепиадов причислял себя и Гиппократ – семнадцатый потомок Асклепия.

Оздоровительные системы Востока

В середине 80-х гг. прошлого столетия в нашей стране стали очень популярны различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах: релаксационная гимнастика на базе китайских систем тайцзицюань и цигун – дыхательная гимнастика: «ци» означает «воздух», «гун» – «работа» (Мао Джавэн, 2001); программа «Комплексные упражнения пружинящей ноги» на основе гимнастики ушу; релаксационная гимнастика, разработанная группой специалистов под руководством доктора Чугунова; система оздоровления с помощью физических упражнений, ароматерапии, релаксации и аутогенной тренировки, созданная Динейкой, и др. Особой популярностью пользуется система Пилатеса, использующая элементы йоги и лечебной физкультуры в фитнесе.

Цель **йоги** состоит в точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

История йоги насчитывает тысячелетия. Первые изображения йогов находят уже примерно в 2000 г. до н.э. Йога тесно связана с одним из шести философских учений Индии – санхьи, которое опирается на космологию – учение о переселении душ. Основные положения учения йогов изложены в «Йоге-сутре» Патанджали (примерно 200 г. до н.э.).

В последующие столетия образовалось множество различных школ йоги, которые различаются между собой по технике выполнения упражнений, по подходам к вопросу духовного и физического самосовершенствования. Наиболее известными формами йоги являются хатха-йога (развитие тела, дыхание), крия-йога (духовное и физическое очищение), тантра-йога (психические эксперименты), оайя-йога (воспитание силы воли), кундалини-йога (эзотерическое направление) и др.

Большую популярность приобрела хатка-йога, что дословно означает «йога Солнца и Луны» (точнее, соединение солнечного и лунного дыхания). Ее часто называют «йогой владения телом». Основателями хатка-йоги считаются Горакшанатх и Матсиендранатх.

В настоящее время йога получила широкое распространение в Европе и Америке, что привело к появлению большого количества ее европеизированных форм под девизами: «Йога и спорт», «Йога в медицине», «Активная йога», «Сильная йога» и др.

В классической йоге существует восемь ступеней:

- 1-я – это общечеловеческие заповеди, которые лежат в основе и религиозных культов: «Не убий», «Не лги», «Не укради» и др.;
- 2-я – внутреннее и внешнее очищение, удовлетворенность, самодисциплина;
- 3-я – овладение асанами (неподвижными позами);
- 4-я – пранаяма (овладение правильным дыханием);

5-я – овладение органами чувств (отсутствие связи органов чувств с объектами их сферы восприятия);

6-я – умение удерживать мышление на определенном предмете (концентрация внимания, фиксация мышления);

7-я – медитация;

8-я – познание истины, просветление.

Йога имеет своеобразное представление о человеческом теле: его пронизывают каналы (нади), по которым течет жизненная энергия (прана), снабжающая все ткани. Выделяют три основных канала, которые располагаются вдоль средней линии туловища сверху вниз: Ида (энергия течет вниз), Пингала (энергия течет вверх) и Сушумна (по этому каналу поднимается вверх змеиная сила Кундалини через семь ступеней или чакр – энергетических центров). Согласно древнеиндийскому учению, каждый человек обладает такими чакрами и может их активизировать посредством направления на них внимания. Эта схема не имеет каких-либо анатомических соответствий – нади и чакры не обнаруживаются где-либо в теле как морфологические структуры.

Большое внимание йоги уделяют дыханию – пранайаме, которая позволяет сознательно влиять на тканевое дыхание. У подавляющего большинства людей дыхание осуществляется автоматически. Йоги же сознательно управляют им, выдерживают в процессе занятий определенную продолжительность вдоха и выдоха. Йоги используют три типа дыхания – диафрагмальное, грудное и ключичное. Дышать они рекомендуют через нос, уделяя особое внимание подвижности диафрагмы. Сознательное замедление дыхания способствует более экономному потреблению кислорода и обеспечению всех окислительно-восстановительных процессов в организме.

Полное дыхание состоит из трех элементов:

1) *диафрагмальное, или нижнее, дыхание.* Вдох – живот выпячивается, выдох – втягивается. При этом типе воздух максимально заполняет нижние доли легких;

2) *грудное, или среднее, дыхание.* Плечи и живот неподвижны. Расширяется грудная клетка. Воздух поступает преимущественно в среднюю часть легких;

3) *ключичное, или верхнее, дыхание.* Поднимается верхняя часть грудной клетки в области ключиц.

Дыхание полного типа представляет собой последовательное диафрагмальное, грудное и ключичное и выполняется слитно, как один вдох. Выдох происходит в том же порядке, с задержкой на 10–15 сек.

Характерным элементом йоги является медитация – классический способ развития спокойного сосредоточения, восстановления и координации психических и физических функций, сохранения ясности мышления, снятия умственного и эмоционального напряжения и т.п. Медитация, в отличие от психорегулирующей тренировки, начинается с решения ни о чем не думать.

Лекция №2

Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв.

В Европе, с развитием цивилизации, научно-технического прогресса, с усилением угрозы гиподинамии на рубеже XIX–XX вв. формируются и становятся популярными различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова, сокольская гимнастика и др.

В середине XIX в. в Чехии возникла так называемая сокольская гимнастика, важную роль в разработке которой сыграл профессор эстетики Пражского университета М.Тырш. Для нее характерны статичность, прямолинейность, резкость движений, условность поз и положений. В сокольской гимнастике впервые возникли выступления и массовые соревнования – всесокольские слеты. Она была самой популярной в начале XX в., вновь в несколько синтезированном, модернизированном виде возродилась в 30-х гг. и просуществовала в качестве ведущей системы длительное время – до середины 80-х г., наиболее полно соответствуя ментальности советских людей, в форме утренней гигиенической, производственной, школьной гимнастики.

В первых европейских гимнастических системах не уделялось особого внимания женщинам. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. И лишь в 20–30-х гг. XIX в. Женевьевой Стеббинс и ее последовательницей Бесс Менсендик под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Жоржа Демени были разработаны методы, позволяющие женщинам сформировать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения.

Система американского врача-гинеколога Бесс Менсендик была популярна в Европе в 30-е гг. прошлого века и имела много последователей. В частности, большим успехом в СССР пользовалась книга ее ученицы из Чехословакии Голены Воячковой.

Французский физиолог Ж.Демени считал, что физические упражнения должны быть динамичными, а не статичными, совершаться с большой амплитудой. С популярностью этого направления, построенного на движениях свободной пластики, значительно расширились средства гимнастики.

Большое влияние на развитие гимнастики оказала система Франсуа Дельсарта, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания ритмопластического направления в гимнастике. В частности, теория выразительного движения легла в основу гимнастики Л.Н. Алексеевой. Она окончила одну из студий, в большом количестве возникших в России в начале XX в., а именно – Московские классы пластики. В ее системе гармонической гимнастики уделялось большое внимание этюдной

работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, пантомиме и танцу.

Среди явлений, вызвавших большой интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, нельзя не упомянуть искусство Айседоры Дункан. Особенность искусства этой замечательной танцовщицы заключалась в возрождении античного танца, построенного по законам свободной пластики, введения в него пантомимического элемента, движений и принципов джазового танца. Следует отметить большое влияние танца Айседоры Дункан на развитие ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировались современная художественная гимнастика, эстетическая гимнастика и аэробика как массовые формы физической культуры и спорта, о которых писал теоретик современного танца, прогрессивный деятель в области культуры движений Рудольф фон Лабан.

Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910 г. в небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена. Именно им был впервые введен термин «ритмическая гимнастика». Система ритмической гимнастики предназначалась для развития у музыкантов слуха и чувства ритма. Однако попутно оказалось, что она весьма пригодна и как средство физического воспитания. Органичное сочетание музыки и движений – основа метода Далькроза.

В связи с созданием и разработкой системы ритмической гимнастики следует упомянуть Карла Орфа. Его система детской гимнастики направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода. В системе Орфа прослеживается тенденция к интеллектуализации гимнастики.

Существовавшие в России спортивно-танцевальные студии поначалу были одобрены и поддержаны в первые же годы советской власти. В обращении Государственной комиссии по народному просвещению от 16 апреля 1918 г., опубликованном в «Известиях Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета Совета рабочих, солдатских и крестьянских депутатов», указывалось, в частности, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания детей. По распоряжению А.В. Луначарского была организована Студия пластического движения, которой руководили З.Д. Вербова и Н.Л. Кругликова.

Однако уже в 30-х гг. студии были закрыты как не отвечающие духу коммунистической идеологии.

В начале прошлого века была разработана еще одна популярная система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, – система Пилатес, и сейчас пользующаяся огромной популярностью.

Данный метод тренировки был разработан около ста лет назад Джозефом Х. Пилатесом (1880–1967) и позднее назван его именем. Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга

профессиональных танцовщиков. Сегодня он применяется в спортивных залах клиник, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства и относится, как и йога, китайская гимнастика, к направлению ментального фитнеса (Body and Mind).

По мнению автора, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Важным моментом является также экономия времени. Одна из целевых установок метода Пилатеса – не отнимать слишком много времени у современного делового человека на тренировки в залах фитнес-клубов. Хотя Пилатес родился еще в XIX веке, но он уже тогда понимал, что физическая и умственная занятость требует организации занятий с минимальными затратами времени и максимальной пользой для гармоничного развития человека. Пилатес учит, что тело является самым прекрасным инструментом для достижения гармонии. Старая система тренировок направлена на развитие органов и групп мышц, Пилатес же рассматривает тело интегрированно.

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение. Данный метод, успешно применяемый более 90 лет, дал новый толчок развитию бизнес-фитнеса именно в то время, когда эта индустрия испытывает большие затруднения в создании новых направлений. Благодаря активной разработке и некоторой модернизации метода Пилатеса, а также из-за неудовлетворенности традиционными программами в последние 10 лет наблюдается новый подъем интереса к методикам оздоровительной тренировки в неразрывной цепи тела, души и ума.

Система Пилатеса учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Особенностью метода Пилатеса является использование образного мышления, предлагающего свои варианты визуализации. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния.

Лекция №3

Оздоровительная физическая культура в Америке

В период с 1776 по 1860 г. Соединенные Штаты находились под влиянием европейских культур. Иммигранты принесли европейскую культуру и в области физического воспитания, в том числе немецкую и шведскую гимнастику, однако им удалось достичь такого же уровня популярности, как в Европе. Физическое воспитание оставалось без внимания в XIX в. Несмотря на относительное отсутствие заинтересованности в физическом воспитании, ведущие специалисты в области медицины внесли весомый вклад в становление и развитие физической культуры в Америке. Доктор Уоррен, профессор медицины

Гарвардского университета, был одним из инициаторов создания системы физического воспитания в Америке, в том числе специально для женщин. Екатерина Бехер продолжила разработку программ для удовлетворения потребностей женщин. Многие элементы ее системы легли в основу современной аэробики.

Одним из наиболее важных событий в области современного фитнеса в Соединенных Штатах была промышленная и культурная революция, широко распространившаяся по всей стране. Сельская жизнь сменилась городской. Новый городской уклад жизни требовал меньше движения и работы по сравнению с сельской, что естественно привело к снижению уровня физической активности. Индустриализация и урбанизация стали явно очевидными начиная с 50-х гг. XIX в., что привело к повышению смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, диабета). Наиболее популярной формой гимнастики в течение этого периода была так называемая новая гимнастика, представленная Д. Льюисом. Большой вклад в развитие физической культуры в этот период внесли Эдвард Хичкок, Уильям Андерсон и Дадли Саргет. XX век символизирует начало новой эпохи в развитии физической культуры. Президент США Теодор Рузвельт признал важность физических упражнений и физической активности для оздоровления нации. Участие США в Первой мировой войне – потребовало организации серьезной физической подготовки и обучения войск.

После войны правительством было принято законодательство о совершенствовании физического воспитания в рамках программы государственных школ. Однако в период Великой депрессии (20–30-х гг.) финансирование этих программ было ограничено. Несмотря на это, в стране продолжало развиваться движение за здоровый образ жизни, пионером которого признан Джек Лалан. В 1950-х гг. он начал трансляцию по телевидению оздоровительных программ физической культуры, опередив в этом Ричарда Симмонса и Джейн Фонду на 25 лет.

Важный этап в развитии фитнеса в США пришелся на 40-е гг. прошлого века. Это связано с именем доктора Университета Иллинойса Д. Куретона, который не только доказал пользу регулярных занятий физическими упражнениями, но и расширил объем знаний, касающихся оздоровительной эффективности тех или иных упражнений. Наиболее важным вкладом Куретона явилась разработка фитнес-тестов для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости. Его исследования привели к совершенствованию системы кардиофитнеса, в том числе в области определения интенсивности нагрузок.

Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером – отцом современного фитнес-движения. Ключевой момент его философии состоял в том, чтобы использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержания хорошей физической формы. «Аэробика» – понятие, которое достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку необходимы упражнения прежде всего аэробного характера, так как они имеют особую



Рисунок 1



Рисунок 2

оздоровительную ценность и являются прекрасным средством повышения общей работоспособности организма.

Идея Кеннета Купера о пользе аэробной тренировки была подхвачена его соотечественницей Д. Соренсен и использована в танцевальной гимнастике. Под названиями «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», «поп-гимнастика», «джазовая гимнастика», а затем «аэробика» она быстро завоевывает популярность в Америке и Европе, особенно среди женщин.

Лекция №4

Первые системы аэробики и их эволюция

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 (Рис.1).

Вскоре появился французский комплекс аэробики: «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который продемонстрировала Синди Ромм (Рис.2), «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.Тидрикасар, 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», и лишь позже было принято международное название «аэробика», являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, в настоящее время – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСиТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК).

Уже в конце 80-х гг. была создана команда по спортивной аэробике, успешно принимавшая участие в первых чемпионатах мира и Европы.

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: мячей, скакалки (короткой и длинной), гимнастической 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.

Лекция №5

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.

Групповые программы фитнеса

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. 1. Виды групповых фитнес-программ

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

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, т.е. 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 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;
- боди-бары (гимнастические палки);
- специальная штанга (памп);
- набивные мячи;
- гири.

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 внедряться 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 афро-бразильской борьбы – капоэйра.



Фото Т. Белоножкиной

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. Фитнес-индустрия производит различное оборудование для координационных тренировок:

- специальные резиновые полусферы (BOSU);
- подвижные платформы (CORE);
- мягкие поролоновые валики;
- аэроостепы;
- 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, тэквондо, 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, Александра, 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.

Все чаще мы встречаемся со множеством авторских программ, в которых четко регламентированы упражнения, методы их выполнения, вплоть до музыкального сопровождения. К таким программам, например, относится система *Лес Миллс (Les Mills)*, разработанная австралийскими специалистами в области физической культуры и спорта – семьей Миллс и названная в честь отца-основателя первого клуба, работающего по данной системе.

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.

Тестовое задание: (на каждый вопрос один ответ)

1. Душевные качества здорового человека:

- A. здравомыслие и самообладание
- B. воля к победе
- C. любознательность и трудолюбие

2. Кто впервые увидел оздоровительный эффект от использования физической нагрузки:

- A. Конфуций
- B. Гиппократ
- C. Аристотель

3. То такое Пилатес?

- A. система упражнений на укрепления мышц ног и рук
- B. система физических упражнений (фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации людей после травм
- C. комплекс упражнений на гибкость

4. Понятие аэробика впервые ввел:

- A. П.Лесгафт
- B. А.Дункан
- C. К.Купер
- D. Д.Фонда

5. Что такое Фитнес?

- А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- В. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- С. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

6. Что такое аэробика?

- А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- В. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
- С. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

7. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- А. асаны
- В. инь
- С. дао

8. Термин «гидроаэробика» означает:

- А. гимнастическое упражнение в воде
- В. гидромассаж в движении
- С. подводные упражнения для не умеющих плавать

9. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

- А. стретчинг
- В. черлидинг
- С. танец

10. Основная цель групповых занятий?

- А. положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса.
- В. работа в команде
- С. интересные занятия