

Министерство здравоохранения и социального развития России
федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму
Великолукская государственная академия
физической культуры и спорта

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ФГОУ ВПО «Великолукская государственная
сельскохозяйственная академия»

**Е.Н. Медведева
Ю.В.Стрелецкая
О.В. Муштукова**

***Фитнес-аэробика в системе физического
воспитания студентов***

Учебно-методическое пособие

Великие Луки, 2008

Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008, 50 с.

Рецензенты: доцент кафедры теории и методики гимнастики Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, канд. пед. наук Парохина Ю.В., зав. кафедрой физической культуры, доцент Петров В.Ф.

Редакторы: зав. кафедрой теории и методики гимнастики Великолукской государственной академии физической культуры и спорта, профессор, канд. пед. наук Медведева Е.Н., Копаева Н.С.

Учебно-методическое пособие утверждено на заседании редакционно-издательского совета ВЛГАФК (протокол заседания №.. от 25 декабря 2008 года)

Учебно-методическое пособие разработано для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры.

В представленном пособии в доступной и популярной форме дана краткая характеристика направлений фитнеса, которые пользуются большим спросом у занимающихся оздоровительных центров (клубов), и эффективность которых доказана в ходе многочисленных исследований. Предложены примерные комплексы упражнений фитнеса для оздоровления и развития двигательной функции студентов, а также проблемные задания, позволяющие повысить уровень профессионально-педагогического мастерства спортивных педагогов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СОДЕРЖАНИЕ, МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	5
1.1. Инновационные подходы в решении задач оздоровления учащихся вузов средствами физической культуры.....	5
1.2. Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики.....	9
1.3. Общая характеристика шейпинга как физкультурно-оздоровительной системы двигательной активности.....	11
1.4. Методика проведения занятий аэробикой и оценка функционального состояния занимающихся	16
1.5. Характеристика танцевальных направлений аэробики.....	21
1.6. История возникновения степ-аэробики и особенности занятий с использованием степ-платформ	26
1.7. Содержание и методические особенности проведения занятий по системе Пилатес.....	29
1.8. Особенности проведения занятий йогой.....	30
1.9. Танец живота как одно из эффективных направлений двигательной подготовки.....	32
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО АЭРОБИКЕ.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества стремительно растёт значимость физической культуры, ее гуманистической и гармонизирующей роли в укреплении здоровья человека, а также в духовном, социальном, профессиональном, интеллектуальном и физическом развитии личности. Физическая культура представляет собой одно из неотъемлемых слагаемых культуры человека и общества, которое имеет своей специфической основой преобразование и направленное использование двигательной деятельности в качестве фактора оптимизирующих воздействий на физическое и психофизическое состояние, формирование и развитие человека.

Развертывание реформы физкультурного образования в России выдвигает ряд важных вопросов, связанных с эффективной организацией и управлением физической культурой и спортом в учебных заведениях.

Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи в последние годы были ритмическая гимнастика и ее разновидности. Однако в настоящее время наблюдается снижение числа желающих заниматься этим видом двигательной деятельности. Это подтверждают данные анкетного опроса студентов (И.В. Макарова, 1996; Т.Г. Вялкина, 1997, и др.). Одной из наиболее значимых причин снижения интереса к таким занятиям респонденты считают чрезмерную сложность гимнастических комплексов, что для студентов, не обладающих достаточным уровнем координационных способностей и двигательным опытом, служит непреодолимым препятствием. В связи с этим возникает необходимость дифференцированного применения комплексов упражнений фитнеса различной координационной сложности в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе, а также повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.