**Особенности проведения занятий ритмики в школе в сочетании**

**с оздоровительным фитнесом и их реализация при работе с детьми и подростками.**

**Введение**

Как показали исследования последних лет, современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми. 32% детей в возрасте 9 -10 лет проводят перед телевизором около 6 ч в сутки и около 25 ч в неделю. В США недавно были проведены исследования 13 тыс. школьников в возрасте от 6 до 18 лет, которые выявили, что у огромного количества детей уровень физического развития неудовлетворителен. Совет по физической культуре и спорту при Президенте США обнаружил, что 40% мальчиков в возрасте от 6 до 15 лет не могут дотянуться руками до носков, а 40% мальчиков и 70% девочек в возрасте от 6 до 17 лет не способны подтянуться больше одного раза. Та же картина наблюдается и в России.

Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям. В спортивных секциях до сих пор существует тенденция отбора одаренных детей, в результате чего большинство детей оказывается вне спорта, не получает нужную дозу физической активности, соответствующую возрасту, доставляющую радость и удовольствие. Бурный рост фитнеса с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке (ОРТ).

Сама по себе область ОРТ находится как бы между двумя различными системами, связанными с физической нагрузкой: это область спорта высоких достижений, с одной стороны, и лечебная физкультура - с другой (табл. 1).

Таблица 1

Области физической активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спорт высших достижений | Оздоровительно-развивающая тренировка | Лечебная физкультура |
| Цель: достижение высоких результатов | Цель: увеличение продолжительности жизни, уменьшение риска нарушения здоровья, улучшение телосложения и др.  | Цель: выздоровление, поддержание способности учиться и работать. |

 Оздоровительно-развивающая тренировка (ОРТ) базируется на определенных закономерностях – биологических, педагогических, психологических, из которых формулируются определенные принципы, имеющие много общего с дидактическими принципами, принятыми в педагогике, и принципами спортивной тренировки, разработанными в спорте высших достижений, но имеющие и свои специфические отличия.

**Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков**

Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки, разработанные нами, являются:

• принцип доступности;

• принцип «не навреди»;

• принцип биологической целесообразности;

• программно-целевой принцип;

• принцип половозрастных различий;

• принцип индивидуализации;

• принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;

• принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;

• принцип интеграции;

• принцип красоты и эстетической целесообразности.

**Принцип доступности**

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им - здоровье человека. Как неразумное применение лекарств по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы фитнеса должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма. В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

**Принцип «не навреди»**

Завет Гиппократа «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры: спортивные тренеры, тренеры-инструкторы в области фитнеса, преподаватели этой дисциплины в школах, вузах и т.д. Физические упражнения, применяемые во многих программах фитнеса, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа - «не навреди» - остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

• заболевания в острой стадии;

• тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;

• болезни сердечно-сосудистой системы;

• болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;

• заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;

• болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;

• болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

Однако при этом не исключаются занятия лечебной физкультурой. В последнее время медики допускают использование фитнес-программ при нарушениях осанки, ожирении, астме, диабете, заболеваниях суставов и других заболеваниях с обязательным контролем соответствия тренировочных нагрузок состоянию занимающихся.

**Принцип биологической целесообразности**

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности не только взрослых, но и детей, которые проводят свой досуг за компьютером или телевизором. Традиционные уроки физической культуры – два раза в неделю с малой интенсивностью – не могут решить проблему двигательного голода. Доказано, что приход детей в школу снижает двигательную активность, но увеличивает нагрузки психологического и интеллектуального характера. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора, функция которого достигает высокого уровня зрелости к 13–14 годам. Выбор тренирующих воздействий и методики их организации производится исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знания функциональных и адаптационных возможностей организма. Представления о физиологических механизмах и количественно-временных параметрах развития соответствующих приспособительных перестроек в организме являются объективной предпосылкой к принятию конкретных решений по определению содержания и организации оздоровительной тренировки. В основе принципа биологической целесообразности лежат: сверхнагрузка, суперкомпенсация, специфическое воздействие физических упражнений на организм занимающихся и др.Феномен сверхнагрузки заключается в том, что если ткань или орган вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать. Различают кратковременный (адаптационный) эффект от нагрузки и долгосрочный. После выполненной физической работы наступает утомление, а затем наблюдается повышение метаболических процессов и улучшение функций работающих органов и систем – фаза суперкомпенсации. Наложение срочных адаптивных процессов на фазу суперкомпенсации приводит к долгосрочным адаптивным изменениям, что возможно лишь при регулярных занятиях.

Важное значение для построения фитнес-программ имеет учет специфического воздействия физических упражнений на организм занимающихся, например:

• при занятиях оздоровительным бегом не увеличивается сила мышц верхних конечностей;

• тренировка медленных мышечных волокон не оказывает влияния на быстрые мышечные волокна;

• те занимающиеся, которые добились хорошей выносливости в программах (Cycling), могут быстро уставать при выполнении элементов танцевальной аэробики, например в стиле «латина»;

• тренировка на выносливость приводит к увеличению числа сократительных белков, актина и миозина в мышцах, а тренировка на силу - к увеличению митохондрий и капилляров.

Специфичность реакций организма на тренирующие воздействия - это известный биологический феномен, выражающийся в превращении качественных особенностей внешних воздействий на организм в его внутренние свойства. Его условием выступает так называемый метаболический след, т.е. накопление промежуточных продуктов обмена (метаболитов) во время мышечной работы.

**Программно-целевой принцип**

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

• определить цели и задачи;

• учитывать материально-техническое обеспечение занятий;

• провести тестирование, мониторинг и т.д.;

• разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения;

• регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;

• проводить коррекцию тренировочных программ.

Наиболее эффективны занятия фитнесом минимум 2-3 раза в неделю продолжительностью 30-45 мин. Такие установки касаются и проведения занятий с детьми и подростками.

**Принцип половозрастных различий**

При составлении программ оздоровительной тренировки следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности не только между взрослыми мужчинами и женщинами, но и между детьми и подростками. В особенности это касается периода полового созревания. Половые гормоны - активные вещества, способствующие росту и окостенению скелета, возникновению вторичных половых признаков, развитию мышц и увеличению мышечной силы, повышению обменных процессов, общей активности организма. Мышечная сила у подростков возрастает параллельно увеличению содержания полового гормона в крови. В связи с усиленным выделением специфического для данного пола гормона уже у младших подростков отчетливо выражены половые различия в развитии скелета, мускулатуры, кожи, подкожного жирового слоя. В подростковый период окончательно определяются индивидуальные особенности пропорций тела и внешнего облика человека. Усиленный рост и развитие всех частей тела, тканей, органов подростка происходят хотя и в определенной последовательности, но неравномерно: раньше и более интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого – длина туловища. В этот период у мальчиков начинает отчетливо формироваться мускулатура спины и груди – по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственная раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса в связи с усиленным развитием мышц туловища и конечностей. У девочек наряду с ростом и развитием мышц подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Определяются также и половые различия в типе дыхания: у мальчиков формируется брюшной, у девочек - грудной тип дыхания. Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет ⅓ общей массы тела, а к 15-16 годам - уже около 1/2 (44%). Мышечная сила достигает у подростка наивысшего уровня приблизительно через 1,5 года после достижения максимального роста. У девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослых женщин. У юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает уровня взрослых мужчин. Дети, склонные к избыточной массе тела, созревают в половом отношении раньше, однако чрезмерная масса тела – истинное ожирение – тормозит этот процесс.

Поэтому, как показали проведенные наблюдения, для подростков в возрасте 14-18 лет лучшей формой занятий фитнесом являются тренировки на тренажерах и со свободными отягощениями; у них также пользуются успехом современные танцевальные формы – различные виды хип-хопа, брейка. Для девочек этого же возраста важную роль играет возможность улучшить фигуру, похудеть, научиться красиво двигаться. Поэтому наравне с базовой аэробикой, сжигающей жиры, улучшающей деятельность кардиореспираторной системы, у подростков популярны такие танцевальные формы, как джаз-аэробика, R-n-B-аэробика, латин-аэробика, а также хип-хоп и фанк. Аэробика с элементами боевых видов спорта (каратэ-аэробика, аэробика с элементами кикбоксинга и др.) одинаково популярна у юношей и девушек.

**Принцип индивидуализации**

Соблюдение принципа индивидуализации - одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Большинству детей присущи определенные соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой - есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

**Таблица 2**

 **Возраст и основная направленность занятий аэробикой**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст занимающихся | Основная направленность занятий |
| До 6 лет | Танцевальные движения и подвижные игры |
| 6–10 лет | Базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др. |
| 10–12 лет | Базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др. |
| 14–18 лет | Аналогично аэробике для взрослых |

 Индивидуальный подход должен учитывать не только физиологические, но и психологические стороны. Индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, так и жизненным опытом, приобретенным в результате обучения и воспитания.

**Принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека**

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, соответствовать его требованиям. Для здоровой личности характерна устойчивая «я-концепция» - позитивная, адекватная, стабильная самооценка. Добиться оздоровительного эффекта при занятиях фитнесом можно, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности. Владение простейшими психологическими приемами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и др. дает хороший оздоровительный эффект.

**Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека**

Активная деятельная позиция в жизни, выбор собственных путей, постановка и достижение цели всегда освобождают дополнительную энергию, мобилизуют ресурсы и тем самым обеспечивают улучшение здоровья. Не менее важное значение имеет и гармонизация взаимоотношений человека с окружающей средой. Это и регион его проживания, экология, комфортность малого жизненного пространства - квартиры, места работы и т.п.Условия жизни человека только на 15% определяются уровнем здравоохранения, на 20% - генами, а на 65% - образом жизни. Курение, алкоголь, наркотики значительно сокращают ее срок. Поэтому фитнес в любом его проявлении базируется на концептуальной платформе здорового образа жизни.

 **Принцип интеграции**

Высокая эффективность ОРТ объясняется тем, что технология создания фитнес-программ интегрирует все лучшее, что разрабатывается в смешанных научных дисциплинах, в виде новых инновационных форм. Специалисты в области фитнеса опираются на достижения адаптивной физкультуры. Так, например, фитнес с использованием резист-а-бола (фитбола), система Пилатеса - это давно существующие, но немного модифицированные системы адаптивной физкультуры. Аэробика вбирает в себя, перерабатывает на свой пластический язык многие движения из различных видов спорта - каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др. - и создает такие виды, как тай-бо, каратэ - аэробика, сайклинг и др.Другой особенностью аэробики является то, что она продолжает использовать достижения науки и практики в области оздоровительных систем всех народов и континентов: йоги, элементов китайской гимнастики ушу и др.Аэробика использует методы телесной и пластико - когнитивной терапии (Никитин, 2000; Фельденкрайз, 2001), где тело выступает как универсальный посредник между сознанием и бессознательным.

**Принцип красоты и эстетической целесообразности**

Привлекательность фитнес-программ, в особенности среди женщин, заключается в их естественном желании быть красивыми, грациозными, иметь хорошую фигуру. Поэтому одним из критериев отбора средств при создании фитнес-программ и построении комбинаций является эстетика движений. За 20 лет развития фитнеса в нашей стране произошли отбор и некоторая модернизация в области танцев, гимнастики и других видов спорта, сложилась достаточно стройная система их применения, особенно в классической и степ-аэробике. Система упражнений в этой сфере двигательной активности получила название «хореография в аэробике».

 **Принцип биоритмической структуры**

Большое значение для сохранения здоровья имеет соблюдение принципа биоритмической структуры. Учет биоритмов позволяет получать максимальный оздоровительный эффект при значительно меньшей силе воздействия. У каждого человека свой хронотип, т.е. соотношение суточных ритмов бодрствования и сна. С суточным ритмом синхронизировано около 300 физиологических функций. Тип суточного ритма у человека остается постоянным, его практически нельзя изменить - остается только подчинить этому ритму свою жизнь. Наибольшая работоспособность обычно приходится период от 8 до 10 ч и от 17 до 18 ч. У девочек с наступлением месячных наблюдается изменение работоспособности в зависимости от фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ). Наиболее высокий психический и физический тонус наблюдается на 3-й неделе при средней продолжительности цикла 28 дней.

**Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе**

Позитивное влияние занятий выражается в следующем:

• профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др.;

• повышение иммунитета детей и подростков;

• избавление от лишнего веса;

• улучшение осанки;

• улучшение двигательных качеств;

• приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

• выработка правильных рациональных двигательных стереотипов, необходимых в повседневной жизни, – правильного сидения, стояния, подъема тяжестей и пр.;

• возможность предотвращения травм;

• улучшение телосложения;

• выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями;

• развитие двигательной памяти.

Повышает мотивацию к занятиям фитнесом также возможность проявить себя -участвовать в различных конкурсах, фестивалях, шоу-программах, соревнованиях. Самые способные ученики приучаются к систематическим занятиям спортивными направлениями фитнеса: спортивной аэробикой, фитнес-аэробикой, черлидингом и др.Стимулом для регулярных занятий фитнесом является использование популярной среди подростков музыки. Выбор музыкальных композиций должен отражать современный стиль и моду и в то же время соответствовать возрасту занимающихся. Следует помнить, что телесное развитие ребенка обладает колоссальным потенциалом. Это своеобразная пружина, заложенная самой природой и побуждающая его к движению. Движения связаны у него с чувством радости, наслаждения от освоения разнообразных действий, а возможность движения, практических действий - одно из самых больших удовольствий, а также эффективное средство поддержания его интереса практически к любому роду занятий. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний ведет к формированию оптимистического мировоззрения, что является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в согласии с окружающими и с самим собой. Чувственную основу нравственности составляют любовь и доверие к окружающим, ощущения порядка, красоты, гармонии, душевного равновесия, эмоционального и телесного комфорта.

Программы, рекомендуемые для секционных занятий:

• классическая аэробика для всех возрастных групп;

• фитбол для учеников младших классов;

• степ - аэробика для всех возрастных групп;

• танцевальная аэробика:

• для девочек - латина, джаз, фанк, хип-хип, афро, R-n-B и др.;

• для мальчиков - брейк, хип-хоп;

• фитнес - гимнастика: силовая аэробика с гантелями, боди - барами, штангой, эспандерами - в виде:

- групповых программ;

- круговых тренировок;

- функционального тренинга: комплексные программы, направленные на развитие физических качеств, координации движений, скоростно-силовых качеств;

• фитнес с использованием тренажеров;

• outdoor-fitness - велосипеды, ролики, силовые виды фитнес-гимнастики и др.

В связи с этим при планировании оздоровительной тренировки следует учитывать чередование нагрузок преимущественного воздействия на развитие силы, силовой и кардиореспираторной выносливости. Наибольший оздоровительный эффект наблюдается именно при чередовании тренировок на кардиореспираторную выносливость и силу: при занятиях шесть раз в неделю рекомендуется три раза выполнять кардиопрограмму и три раза - силовую. При занятиях пять раз в неделю следует чередовать занятия по следующей схеме: на одной неделе выполнять три кардиотренировки и две силовых, на следующей -две кардиотренировки и три силовых и т.д.

**Глоссарий**

Активный стретч (Power Stretch, Super Flex). Программа, использующая статические и динамические упражнения на растягивание, а также упражнения на силу.

Аэробика со скакалкой (Rope Skipping). Массовый вид спорта, форма оздоровительно-развивающей тренировки. Популярна в Европе, Японии, Китае среди детей и подростков. Основное содержание - прыжки, подскоки со скакалкой, через одну или две длинные скакалки, исполняемые группой, в парах. Развитием этой разновидности аэробики занимается Международная федерация скиппинга.

Гимнастическая палка (Body Bar). В фитнес-программах применяются гимнастические палки различного веса - от 1 до 7 кг.

Дабл-степ-аэробика (Double Step). Программа степ-аэробики, в которой один занимающийся использует две, три или четыре платформы, установленные в одну линию или квадратом. Использование данной программы расширяет хореографические возможности и способствует улучшению коммуникации между клиентами.

Данс-пати (Dance Party). Урок танцевальной аэробики с использованием движений различных современных танцев.

Аэробика с элементами джаза (Jazz aerobics). Танцевальные занятия с элементами джаза.

Йога (Joga). Восточная, обычно индийская, оздоровительная и реабилитационная система, включающая физические упражнения (асаны), дыхательные упражнения (пранаяма), релаксацию, медитацию, а также особый стиль жизни.

Кибо (Kibo). Комплексная программа тренировок, включающая элементы восточных единоборств - каратэ, бокса, таэквондо, кикбоксинга - и упражнения на развитие гибкости, выносливости, координации движений. Программа разработана совместно компаниями World Class и ACSM.

Кикбоксинг. 1. Вид спорта. 2. Аэробика с использованием элементов кикбоксинга.

Кик-фит (Kik-Fit). Разработанная в США и особенно популярная в Голливуде система аэробики, использующая элементы таэквондо, тай-чи, каратэ, бокса (обычно без специальных перчаток). Хорошо развивает выносливость, силу, координацию движений.

Круговая тренировка. Одна из универсальных организационных форм, позволяющая успешно развивать различные физические качества, в том числе выносливость. Она представляет собой выполнение отдельных упражнений на станциях, расположенных по кругу. Возможно повторение упражнений на одной станции от 1 раза до 3. Данный прием называется серией, или сетом.

Латино (Latino). Аэробика с элементами латиноамериканских танцев.

Ленточный амортизатор (Thera-Band). Эластичная лента различной упругости.

Пилатес. Система оздоровительной тренировки пилатес была разработана почти 100 лет назад Джозефом Убертусом Пилатесом. Это система оздоровления, с помощью которой совершенствуется не только тело путем развития различных физических качеств, но также интеллектуальные возможности. Относится к так называемым программам для тела и души «Разумное тело» (Mind Body). Пользуется большой популярностью.

Пилатес Матворк (Pilates Matwork). Система упражнений, выполняемых по методу Пилатеса в положении лежа, сидя, в упорах на полу.

Пилатес с кольцами (Pilates Rings). Тренировка по системе Пилатес с использованием специального изотонического кольца.

Повторение (серия). Законченное выполнение одного упражнения: например, 10 раз повторить отжимание.

Подход (сет). Фиксированное количество повторений: например, 2 подхода по 10 повторений упражнения - занимающийся выполняет 10 раз упражнение без отдыха (один подход), затем отдых 1-2 мин, потом снова выполняет упражнение 10 раз.

Разумное тело (Mind Body). Методика оздоровительных тренировок, основанная на неразрывной связи тела и сознания.

Резиновый амортизатор с ручками (Thera-Band Tubing). Применяется для силовых тренировок.

Рибок F.I.R.E. (Reebok Functional Integrated Resistance Exercise). Оздоровительная тренировка, направленная на развитие силы и координации движений, с использованием гимнастических палок, отягощений, медицинболов и степ-платформы.

RnB танцы - самое модное направление танцевальной аэробики в фитнес-клубах и танцевальных студиях. Это сочетание хип-хопа, фанка, джаза и уличных танцев.

Степ-аэробика (Step Aerobics). Групповые или персональные тренировки с использованием степ-платформы.

Степ-платформа (Step). Специальная платформа, высоту которой можно увеличивать.

Степ и скалпт (Step & Sculpt). Комплексный вид занятия, сочетающий аэробную и силовую нагрузку.

Стретчинг (Stretching). Система упражнений для растягивания мышц, связок, сухожилий, повышения подвижности суставов. Обычно упражнения выполняются в статическом режиме - в определенных позах, с длительным удержанием положения, в отдельных случаях - в динамическом или смешанном режиме.

Суперскалпт (Super Sculpt). Силовой урок, направленный на тренировку всех групп мышц, с использованием различных отягощений и амортизаторов.

ТАБС (TABS) - силовые занятия, направленные на тренировку мышц брюшного пресса.

Тай-бо (Tae-Bo). Кардиоаэробика с использованием элементов восточных единоборств. Только для подготовленных спортсменов.

Тай-чи-аэробика. Программа аэробики с использованием элементов китайской оздоровительной системы физических упражнений тай-чи.

Таэквондо. Корейская разновидность каратэ, которая переводится как «путь рук и ног». Во многих странах этот вид единоборства считается не подвидом каратэ, а самостоятельным боевым искусством.

**Используемая литература:**

**1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. - Т. I. - М.: ФАР, 2002. - 221 с.**

**2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.**

**3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003. – 303 с.**

**4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.**

**5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.**

**6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.**