

Prof. Vieru Luiza Cerasela

Liceul Tehnologic "Ion Mincu" Vaslui

Structura și conținutul general al unei lecții de gimnastică aerobică.

Indicații metodice de realizare a lecției.

Durata clasică a unei lecții de gimnastică aerobică este de 50 min. În primele 30-35 minute toate exercițiile se execută în ritmul muzicii și se folosesc elementele de dans, ultimele 10-15 minute fiind folosite în vederea dezvoltării unei anumite calități fizice (la fiecare lecție insistând asupra altei calități fizice), la lucrul individualizat sau la alcătuirea unor circuite pentru dezvoltarea fizică generală. În cadrul lecțiilor se folosește o gamă variată de exerciții din gimnastica de bază, gimnastica ritmică modernă, balet, elemente semiacrobatică, exerciții care vizează dezvoltarea fizică generală și elemente din dansul clasic, popular și modern.

Sucesiunea și conținutul exercițiilor se stabilesc în funcție de obiectivele și sarcinile propuse. Fie că are ca obiectiv antrenarea capacității cardio-vasculare și respiratorii, prelucrarea special a unor lanțuri și grupe muscular sau antrenarea musculaturii de postură prin exerciții de suplețe și mobilitate, lecția de gimnastică aerobică are următoarea structură :

Partea introductivă a lecției – încălzirea

Durata : 10 – 15 min.

Sarcini : - ridicarea indicilor marilor funcții (creșterea progresivă a frecvențelor cardiace (FC) adică 40-60% din FC Max. și respiratorii);

- pregătirea musculaturii și articulațiilor pentru efort (îmbunătățirea circulației sangvine și creșterea temperaturii generale și locale , realizarea unei stări optime de excitabilitate neuro-musculară care să permită o mai rapidă și adecvată contracție musculară la stimuli de efort, etc);
- instalarea unei stări psihice favorabile a efortului.

Mijloace de realizare :

- mișcări de respirație și întindere (exerciții de respirație și stretching);
- mișcări gimnice care angajează părțile corporale;
- mișcări dinamice realizate prin variante de pași

Partea fundamentală

Durata: 30 - 35 min.

Sarcinile părții fundamentale sunt diferențiate în funcție de obiectivele propuse, care pot fi :

- dezvoltarea sau menținerea capacității de efort în regim aerob (se adresează sistemelor cardio-vascular și respirator și se realizează prin ședințe de dans aerobic, spinning, steep aerobic, variante de deplasări în tempo susținut : mers, alergare)
- dezvoltarea forței și tonifiere musculară (se realizează prin exerciții localizate pe grupe musculare)
- dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare (prin exerciții de tip stretching, pilates, yoga, etc.)
- îmbunătățirea capacității de coordonare și control (prin exerciții cu grad de complexitate crescut care solicită simultan și diferențiat segmentele corporale)
- antrenarea capacității de rezistență psihică la efort (prin toate tipurile de exerciții)

Mijloace de realizare :

- exerciții cu caracter dinamic executate pe loc și / sau din ușoară deplasare folosind diverse variante de mers, alergare sau pași de aerobic/ dans, executate cu diferite mișcări la nivelul trenului superior
- exerciții de prelucrare selectivă a musculaturii, localizate pe zone corporale (trenul superior, trenul inferior și marele lanțuri musculare ale corpului)
- exerciții speciale de prelucrare analitică executate la sol
- exerciții speciale de dezvoltare a supleții și mobilității

Partea de încheiere – revenirea organismului după efort

Durata : 5 – 10 min.

Sarcini :

- revenirea indicilor marilor funcțiuni la valorile de repaos
- inducerea relaxării fizice și psihice
- dezvoltarea capacității de autorelaxare

Scoaterea organismului din efort este tot atât de important ca și partea de încălzire. La finalul lecției, participantul trebuie să aibă o stare de bine, un sentiment de satisfacție referitor la efortul depus, dar nu trebuie să se simtă epuizat. Rolul exercițiilor de încheiere este de a declanșa acțiunea proceselor de refacere prin intervenția odihnei active. Curba FC va fi în continuă scădere, fiind recomandată o valoare a acesteia apropiată de cea înregistrată la începutul lecției.

Mijloace de realizare :

- variante de mers, pași aerobici în tempo lent
- exerciții de întindere și relaxare
- exerciții de respirație

Indicații metodice de realizare a lecției de gimnastică aerobică

În cadrul lecției se va ține cont de pregătirea cursanților, respective de gradul lor de antrenament, de starea de sănătate și indicațiile medicale, neimpunându-se, atunci când sunt începători sau prezintă anumite restricții medicale. Se va avea în vedere principiul de la ușor la greu, de la simplu la complex, atât în alegerea și executarea exercițiilor, cât și la alegerea muzicii.

Astfel, lecția va începe de exemplu cu joc de gleznă și alergare ușoară pe loc sau în scurtă deplasare înainte, înapoi sau lateral. Alergarea va fi variată, însoțită de mișcări de brațe, combinată cu sărituri ușoare, pași și mișcări de dans. Urmează apoi câteva exerciții de respirație tot în ritmul muzicii, inspirația și expirația efectuându-se din stand, odată cu mișcări de cap de exemplu, exerciții pentru tonifierea musculaturii pectorale, balansări ușoare de genunchi sau balansarea ușoară a bazinului spre stânga și spre dreapta.

Se vor continua exercițiile din stand urmând ordinea metodică a pregătirii organismului pentru efort..După mișcări de cap, exerciții din articulația gâtului, lecția continuă cu exerciții pentru încălzirea articulației umărului. Se vor efectua ridicări și coborâri de umeri simultan și alternative, rotări de umeri înainte și înapoi cu un singur umăr sau cu ambii, simultan sau alternative. În continuare se fac exerciții de brațe, mișcări din articulația pumnului și a cotului. Acestea vor fi combinate cu mișcări de bazin ample sau scurte, mișcări de picioare și trunchi. Atât exercițiile care solicit articulația umărului, cât și cele de brațe, se pot executa cu deplasarea înainte, înapoi, lateral sau pe diagonal, încălzind în același timp și membrele inferioare.

Pentru exercițiile amintite până acum se folosesc cât mai multe variante ale poziției stand, efectuându-se mișcarea de același număr de ori pe stânga și pe dreapta.

Exercițiile de trunchi vor fi mult mai atractive dacă și acestea se vor combina cu mișcări de brațe, picioare, bazin și elemente de dans, formând un complex armonios de exerciții. Se lucrează cu trunchiul în diferite axe și planuri. Trecherile de la poziția stand la poziția pe genunchi sau așezat de exemplu, se vor executa tot în ritmul muzicii, toate mișcărilor având o legătură între ele, întregul complex de exerciții să fie un dans cursiv.

După un tempo rapid, mișcărilor de inspirație și expirație se vor efectua sub formă de exerciții ușoare eliminând timpii statici.

Este indicat ca exercițiile să se execute din cât mai multe variante ale pozițiilor clasice din gimnastica de bază, repetând un exercițiu, de regulă, de 16 ori, solicitând astfel părțile corpului care sunt folosite în mișcarea respectivă.. Atunci când printr-un exercițiu vrem să insistăm asupra țesutului adipos, în scopul diminuării acestuia, mișcarea se va repeat de 32-48 ori (exemplu forfecări, ghemuiri pe coapse).

Exercițiile pentru tonificarea musculaturii abdominale și a musculaturii spatelui se vor executa dintr-o multitudine de poziții lucrând cu trunchiul, cu membrele superioare și inferioare simultan sau alternative. Se va evita numărul mare de repetări cu exerciții de forță spate și abdomen, acestea necesitând un efort mai mare, iar tendința executantului este de a ceda, de a se opri din lucru. Astfel aceste exerciții trebuie alternate cu mișcări de respirație, de întindere a musculaturii abdominale și a spatelui.

Se vor executa exerciții din culcat dorsal, pe genunchi, așezat, etc. Se va lucra cu trunchiul, membrele superioare și inferioare, unul sau ambele simultan sau alternativ, dar și combinând exercițiul cu trecere alternativă de pe partea stângă pe partea dreaptă. Nici un exercițiu nu trebuie să devină monoton, nu trebuie să se insiste prea mult asupra unei poziții.

Exercițiile trebuie să solicite toate articulațiile, toți mușchii, în general, tot organismul, iar prin mișcări folosite se insistă asupra dezvoltării calităților motrice de bază : rezistență, forță, viteză, îndemânare, suplețe.. La începutul lecției, mișcările vor avea un caracter predominant de pregătire a organismului pentru efort, în așa fel, încât prin executarea lor să se insiste asupra dezvoltării calităților motrice.

Dezvoltarea rezistenței cu eforturi de durată în ritm uniform, reprezentând dezvoltarea capacității respiratorii, cu accent pe formarea ritmului optim al respirației. Dezvoltarea rezistenței în efort de durată cu ritm variat reprezentând dezvoltarea capacității respiratorii prin stimularea dezvoltării toracelui și prin mărirea amplitudinii mișcărilor diafragmei.

Dezvoltarea forței se realizează acționând global și selectiv, cu accent pe întărirea musculaturii spatelui, în scopul prevenirii deviațiilor coloanei vertebrale, precum și întărirea musculaturii abdominale și a regiunii lombo-sacrale la elevi, urmărindu-se totodată dezvoltarea armonioasă a tuturor grupelor musculare.

Dezvoltarea vitezei de repetiție de realizează în condițiile păstrării ritmului de execuție imprimat de muzică.

Dezvoltarea și menținerea supleții generale sau speciale se face prin exerciții care se execută cu amplitudine în creștere și un număr mare de repetări., vizând mobilitatea articulară și elasticitatea musculară.

Aranjamentul muzical poate cuprinde melodii sau fragmente de melodii din muzica clasică, populară sau modernă, alternând ritmul, începând exercițiile într-un tempo moderat, apoi se trece la un tempo rapid susținut, ca în final să se folosească un tempo moderat și apoi lent, micșorând treptat efortul. În cadrul lecției, exercițiile de gimnastică corelate cu muzica și dansul să alcătuiască un program atractiv de mișcare. Pentru ca lecțiile să nu devină monotone, exercițiile plictisitoare este necesar ca profesorul să prezinte mereu exerciții noi, iar aranjamentul muzical să fie periodic schimbat. Folosind la fiecare lecție exerciții noi, elevii capătă un bagaj de cunoștințe de mișcare, fiind mereu interesați în învățarea și executarea corectă a noilor exerciții și pași de dans.

În cadrul lecțiilor se va urmări însușirea cât mai corectă a mișcării și formării deprinderilor motrice, repetând aceleași exerciții, succesiunea lor fiind diferită de la o lecție la alta.

Exercițiile de dans ocupă un rol important în lecțiile de gimnastică aerobă. Datorită mișcărilor de dans, lecțiile devin mai plăcute, atrăgând un număr mai mare de participanți, nu

necesită un efort deosebit, fiind accesibile tuturor. Mișcările de dans se execută în tempo rar (lent), mijlociu (moderat) și rapid.

Educația fizică în școală a înregistrat în ultimii ani o reducere a numărului de ore din planul cadru de învățământ, cu toate avertizările specialiștilor asupra consecințelor negative pe care această situație o implică. Sedentarismul, alimentația necorespunzătoare, stresul cotidian se resfrâng asupra stării de sănătate a tinerilor în prezent, dar și pe termen lung. Pentru a preveni degradarea și mai accentuată a acestui fenomen, profesorii de educație fizică încearcă pe cât posibil să atragă elevii la activități fizice cât mai plăcute, în același timp benefice organismului, pentru o stare de sănătate bună, în favoarea armoniei fizice, particularizând opțiunile acestora.

Locul gimnasticii aerobice în programa de educație fizică se regăsește alături de celelalte forme de practicare a exercițiului fizic, atletism, jocuri sportive, gimnastică. Din gama largă de conținuturi, profesorul de educație fizică poate alege pe acelea care corespund condițiilor de mediu, stare materială, opțiunilor exprimate de elevi în așa fel încât să asigure acestora, cele mai bune rezultate.

BIBLIOGRAFIE :

Baroga,Marta; Baroga,Lazăr, „*Condiția fizică și sportul*”, Editura Sport-Turism,București,1989

Luca,Alice, „*Fitness și aerobică*”, Editura Fundației Altius Academica, Iași, 2001

Stoenescu,Gineta, „*Gimnastica aerobică și Sportul aerobic*”, I.S.P.E., București, 2000