# Фитнес аэробика



### Основные понятия

• Фитнес (Сигл. fitness, от глагола «to fit»— соответствовать, быть в хорошей форме)— в более широком смысле— это общая физическая подготовленность Организма организма человека.

Аэробика — это система гимнастических, танцевальных и др выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

### Основные понятия

- Фитнес-аэробика это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.
- Оздоровительная аэробика вид аэробики, где используются комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), выполняемых под музыку, без пауз для отдыха, в быстром темпе, с большой амплитудой движения рук, ног, туловища, осуществляемых легко, эмоционально, со свободной импровизацией.

#### Задачи стоящие перед аэробикой.

- 1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- 2. Повышение работоспособности и двигательной активности;
- 3. Воспитание правильной осанки;
- 4. Развитие музыкальности, чувства ритма;
- 5. Нормализация массы тела;
- 6. Улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- 7. Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности к систематическим занятиям спортом

### Аэробика в 80-х г. ХХ в.

Кеннет Купер, известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой». В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, в том числе и России.

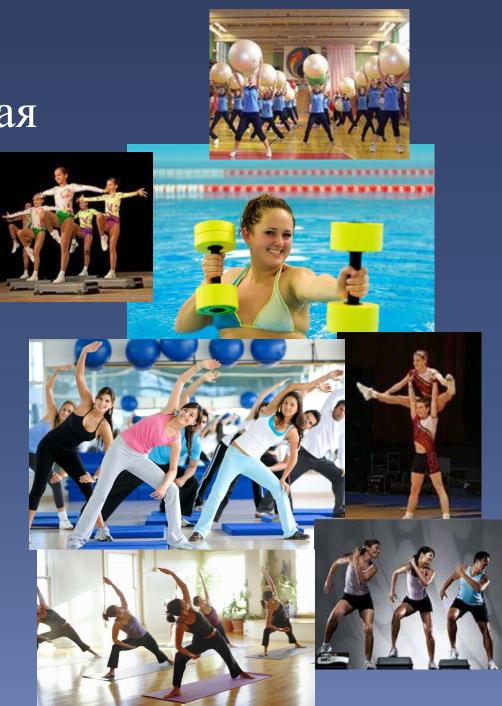
80-е годы — начало крупномасштабной операции по внедрению аэробики, коммерциализация этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не области, но известные актрисы и первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда.



Оздоровительная

Прикладная

Спортивная



## Основные направление аэробики.

- Классическая (базовая) аэробика
- ◆ Степ-аэробика
- Слайд аэробика
- Фитбол аэробика
- Виды аэробики с силовой направленностью
- ♦ Аква аэробика
- ◆ Аэробика с элементами восточных единоборств
- **\*** Танцевальные виды аэробики
- **♦** Йога, пилатес, стретчинг

## Классическая (базовая) аэробика.

Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков,

выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту поточным или серийно поточным методом.



# Степ - аэробика

Ее особенностью является использование специальной степ-платформы.



Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др.

Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час.

# Слайд – аэробика

Используется специальная доска — слайд (или слим-слайд), поверхность которой сделана из резинового полимера, с

пособствующего плавному скольжению.





## Фитбол- аэробика

Различные резиновые мячи традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной

тбол упражнени

регуляции.



# Виды аэробики с силовой направленностью

В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой ("памп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.



www.bigstock.com · 26390813



# Аква- аэробика

Это занятия аэробикой в воде с использованием различного инвентаря (поясов, жилетов, гантелей, надувных манжет, перчаток, ласт). Занятия имеют явно выраженный оздоровительный и лечебный эффект; они могут проводиться как в мелкой, так и в глубокой части









# Аэробика с элементами восточных единоборств.



# Танцевальные виды аэробики.

К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу







# Йога - аэробика

Йога- аэробика это вид аэробики, где асаны чередуются с элементами классической аэробики, ДВИЖЕНИЯМИ КОНДИЦИОННОЙ гимнастики. Сочетание статических поз, асан, и движений, выполняемых в







### Классификация базовых движений программы «SIMP».

Движения, выполняемые без смены лидирующей ноги	Движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги		
Марш (March)	Шаг/касание	Касание/шаг	
	(step\tap)	(tap\step)	
Ви-степ (V-step)	Приставной шаг (step touch).	Обратный приставной шаг (Touch step).	
Мамбо (mambo)	Открытый шаг (Open step).		
Шаг-кросс (cross-step или box).	Шаг-кик (Step kick).	Kick step	
	Step knee	Knee step	
	Шаг-захлест (Step-curl leg).	Curl step	

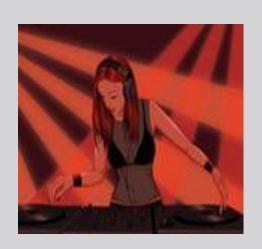
Движения, выполняемые без смены лидирующей ноги	Движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги			
	Step lift	Lift step.		
		Выпад (Lunge).		
	Repeat 2 knee up	Repeat 2 lunge -4 счета.		
Особые базовые движения				
	Виноградная лоза (Grapewine)			
	Шоссе (Shasse):			
	Подъем колена попеременно (Knee up)			

## Выбор музыкального сопровождения.

Уровень подготовленн ости	Разминка (Warm up)	Аэробная часть (Aerobic training)	Заминка (Cool down)	Силовая работа (Floor down)
Начинающие Beginners	122-128	128-136	126	118-122
Средней подготовленн ости Just	124-130	130-145	130	120-124
Высокоподгот овленные Hi- Li	130-135	140-155	130-135	124-130

## Как определить темп музыки?

- 1. Найти характерный ритм.
- 2. Подсчитать количество ударов за 15 сек.
  - 3. Умножить полученное число на 4.







# Краткий алгоритм составления комбинаций.

Подбор элементов

Выбор музыкального сопровождения

Определение количества счетов

Методика для обучения Смена лидирующей ноги

#### МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ

- 1. Линейный
- 2. Структурированный
- Метод прибавления.
- Метод деления пополам.
- Метод модификации.

Способы обучения.

Предварительный показ. Словесное объяснение

## ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К КОМАНДАМ

- Своевременные.
- Громкие и четкие.

- Широкие, наглядные.