

Фитнес аэробика



Основные **понятия**

- **Фитнес** (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.
- **Аэробика** — это система гимнастических, танцевальных и др. упражнений 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. XX 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 только специалисты в этой области, но известные актрисы и первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда.



ВИДЫ АЭРОБИКИ

Оздоровительная



Прикладная



Спортивная



Основные направления 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.

Э то 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 способствующего 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 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.



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 бассейна.



Аэробика с элементами восточных единоборств.



Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате

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 динамическом и статодинамическом режиме – главная характерная особенность йоги-аэробики.



Классификация базовых движений программы «SIMP».

Движения, выполняемые без смены лидирующей ноги	Движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги	
Марш (March)	Шаг/касание (step\tap)	Касание/шаг (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 подготовленности	Разминка (Warm up)	Аэробная часть (Aerobic training)	Заминка (Cool down)	Силовая работа (Floor down)
Начинающие Beginners	122-128	128-136	126	118-122
Средней подготовленности Just	124-130	130-145	130	120-124
Высокоподготовленные 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.
- ◎ Лаконичные.
- ◎ Постоянные .
- ◎ Широкие, наглядные.