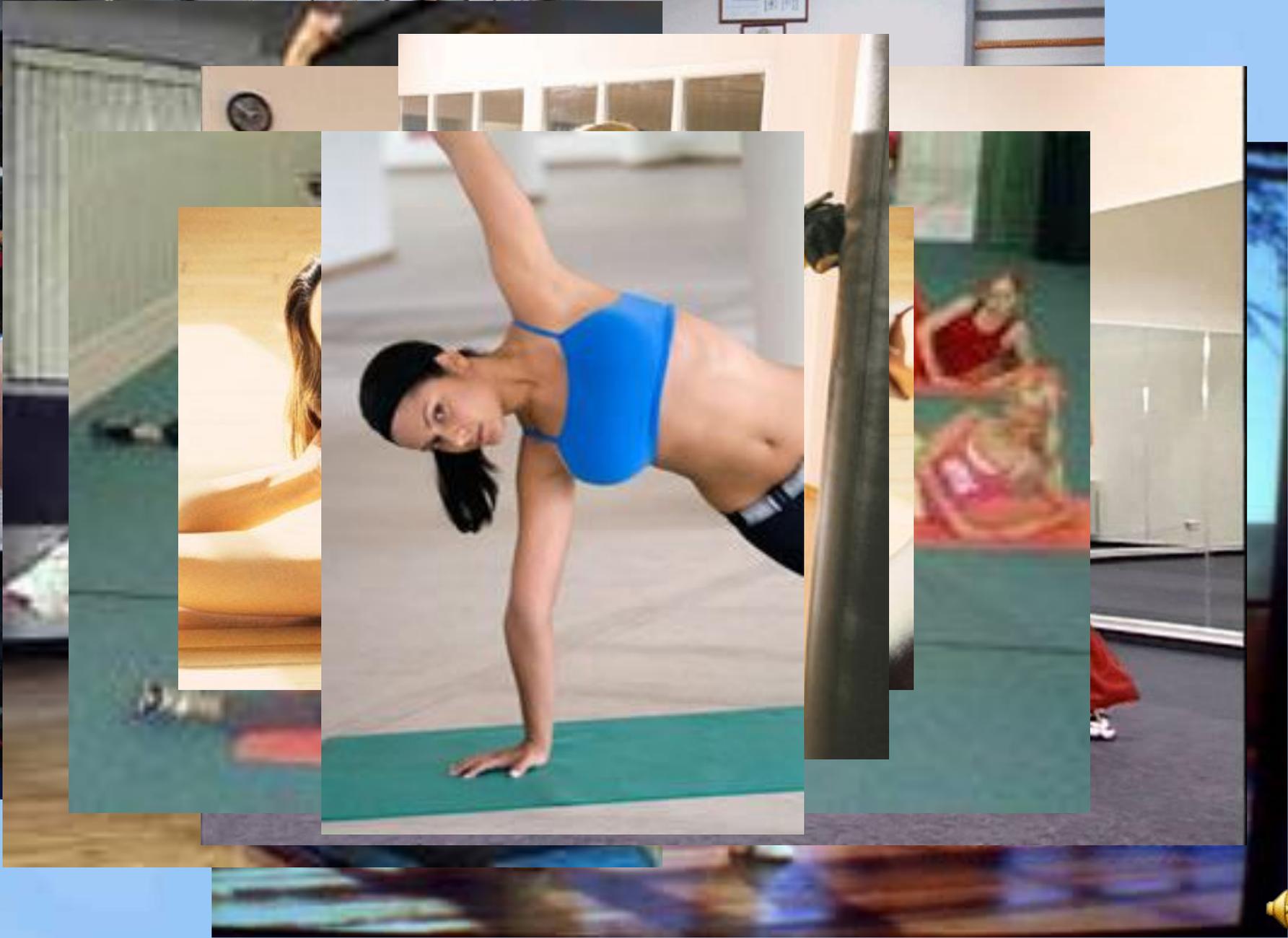


реферат по предмету «Физическая культура»
на тему: «Аэробика»

Царева О.В. Учитель физической культуры
1 категории МБОУ «Школа №47»

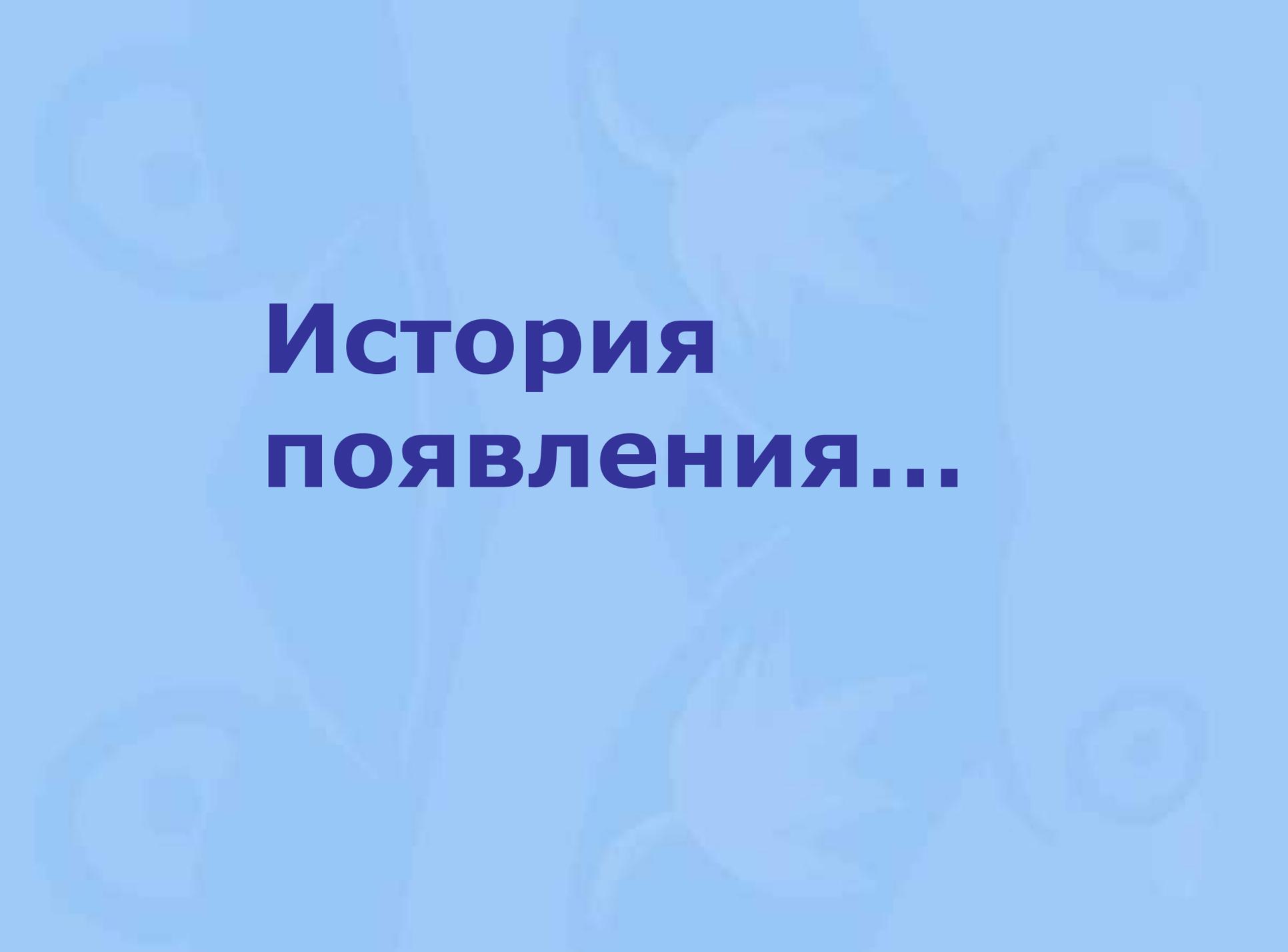




Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные движения выполняются под музыку. Аэробика оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует похудению и улучшению фигуры.

Лучшей профилактикой многих заболеваний действительно являются регулярные аэробные тренировки. Они заставляют сердце и сосуды постоянно работать, адаптируясь к возрастающим нагрузкам. Поэтому сердечно-сосудистая система тренированного человека работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма.

На данный момент существует около 40 различных направлений аэробики, это: памп (силовая аэробика с мини-штангой), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), слайд (скольжение по специальной дорожке), калланетика (укрепление мышц и сжигание жира).



История появления...

На рубеже XIX-XX веков формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж.Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, на ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж.Демени базируется на естественных движениях, она чужда преклонения перед формой во имя принципа. Большое значение Ж.Демени придавал развитию ловкости и гибкости. Ж.Демени имел многопоследователей, в том числе Б.Менсендик, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными ее задачами были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание. Значительный рост популярности ритмики начался в начале XX века. Он связан с именем Э.Жак-Далькроза. Ему принадлежит открытие чувства ритма в физической деятельности человека. Им впервые был применен термин "ритмическая гимнастика". Ему удалось создать своего рода нотную грамоту движений.

В 70-х годах появляется такая форма оздоровительной физической активности, как аэробные танцы, основоположником которых является Дж.Соренсен. Программа аэробных танцев включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений.

Термин "аэробика" был впервые введен К.Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни.

Существует много видов аэробики...



Танцевальная аэробика

Танцевальная аэробика (dance) укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес. Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному стилю танца. К данному виду аэробики относятся: фанк-аэробика, сити-джем, хип-хап (hip hop), латин-аэробика, джаз-модерн, афро-джаз и другие.





Степ-аэробика

Степ аэробика (step) служит для профилактики и лечения артрита, остеопороза, восстановления после травм колена и для укрепления мышц. Танцевальные занятия проводятся с использованием специальной платформы (степа). На нее надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов обычно составляет 15-30 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц.

Слайд-аэробика

Слайд-аэробика (slide) - силовой вид аэробики. Во время занятий, одевается особая обувь, и скальзят по специальной гладкой дорожке длиной 183 см и шириной 61 см, выполняя упражнения, напоминающие движения конькобежца, лыжника или роллера.



Слайд аэробика укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы и суставы. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер.



Памп-аэробика

Памп аэробика - силовая аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 килограммов. Выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку. Танцевальные элементы из нее исключены. Вместо них - различные жимы, наклоны и приседания. Тренировочный эффект аэробики со штангой, без сомнения, очень высок, однако рекомендуется она только физически подготовленным людям.

Кик-аэробика

Кик аэробика - специальная программа под названием КИК (кардио-интенсивность-кондиция), которая позволяет тренировать и совершенствовать основные показатели уровня фитнеса организма: общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию. Новая программа учитывает возраст и различные уровни подготовленности пользователей. Используя возможности этой программы, теперь не составляет труда построить достаточно интенсивный урок как для новичков, так и для опытных занимающихся.



Тай-кик

Тай кик - это тренировки сочетающие популярное сейчас тай-бо с высокоинтенсивными упражнениями со скакалкой.



Тай кик позволяет не только быстро достичь тренировочного эффекта, но и научиться приемам рукопашного боя. Особенно рекомендуется для желающих достичь максимального эффекта при сжигании подкожных жировых отложений.

Спининг

Спининг представляет собой задорную динамичную тренировку на велосипедах, совмещенную с просмотром видеофильма.

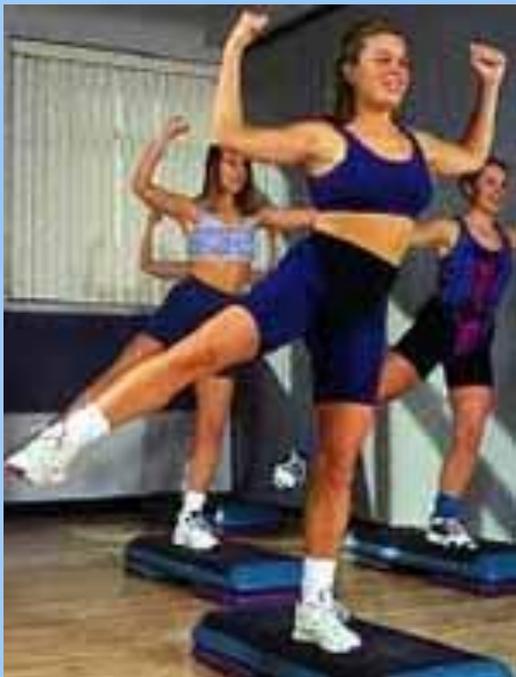
Облегченные велосипеды-тренажи устанавливаются в зале таким образом, чтобы их колеса крутились на одном месте. Несмотря на это, тренирующиеся получают ощущения сравнимые с велосипедной прогулкой на природе. А все благодаря висящему на стене большому экрану, по которому проплывают, сменяя друг друга, разнообразные видеопейзажи.





Резист-бол

Резист бол - забавный и абсолютно безопасный вид аэробики с использованием специальных разноцветных надувных мячей разной величины (некоторые из них в диаметре достигают 1 метра) помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений и гибкость, способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Треккинг

Треккинг - групповая интервальная тренировка на беговых дорожках. Тренировочный эффект достигается путем изменения угла наклона и скорости беговой дорожки. Урок идеально подходит для занимающихся любого уровня подготовленности за счет проведения специального "Break point" теста (в основу которого входит определение своей собственной максимальной скорости). Тренировка подойдет и любителям ходьбы, и любителям бега, т.к. программа была специально разработана для тренировки бегунов и ходяков одновременно.



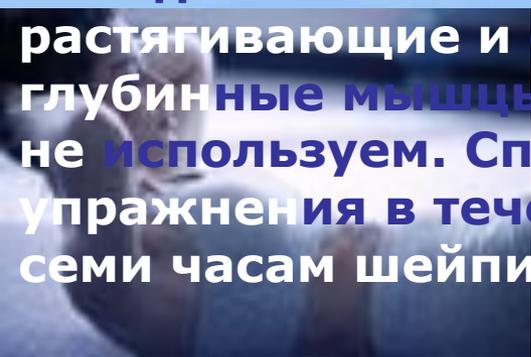
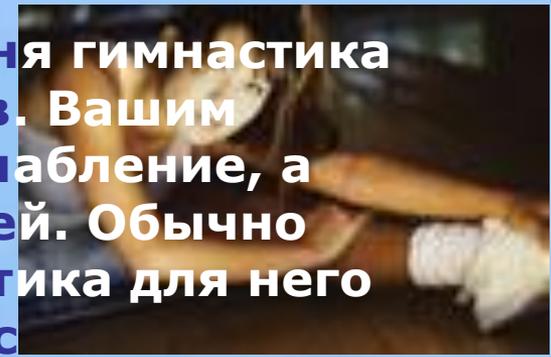
Аквааэробика

Аква аэробика – это совершенно особый вид физической активности, когда одновременно работает вся мускулатура. Занятия происходят в бассейне, при выполнении упражнений преодолевается сопротивление воды. Вода - отличная среда для укрепляющих тело упражнений, поскольку она создает дополнительное сопротивление и в то же время не травмирует суставы, мышцы и кости. Занятия аквааэробикой укрепляют тело, улучшают гибкость, растягивают мышцы и связки, сжигают лишние калории, успешно восстанавливают после травм. Занятия в воде подходят абсолютно всем, независимо от возраста, веса и физической формы, рекомендуются для беременных женщин. В отличие от наземных видов фитнеса, здесь нет противопоказаний.



Калланетика

Калланетика - самая универсальная на сегодня гимнастика для всех возрастов, комплекций и характеров. Вашим мышцам необходимы тонус, растяжка и расслабление, а вашему сознанию - верное направление мыслей. Обычно человеку трудно определить, какая гимнастика для него полезнее. Вам придется выяснить, что для вас предпочтительнее. Может быть, вы настолько физически продвинуты, что вам подойдет комплекс бодибилдинга. Или же вы так активны и молоды, что для вас окажутся идеальными аэробика или фитнес. Или вы всерьез увлечены Востоком, и вам будет гораздо интереснее осваивать йогу или любую восточную практику. Калланетика включает в себя упражнения, которые разрабатывают абсолютно все группы мышц - ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины, брюшного пресса. Не остается ни одного участка тела, которое бы не включалось в работу. Причем эта гимнастика выгодно отличается от других тем, что в нее входят **растягивающие и статические упражнения. Они активируют глубинные мышцы, те самые, которые в обычной жизни мы не используем. Справедливо утверждают, что такие упражнения в течение одного часа по воздействию равны семи часам шейпинга или суткам аэробики.**



А-Бокс

Абокс соединяет в себе, на первый взгляд совсем не смежные направления в фитнесе, - аэробiku и боевые искусства. Основателем этого направления является экс-чемпионка мира по контактному бою Ивонн Лин, посвятившая себя впоследствии аэробике. Использование элементов различных видов единоборств, четкость движений, возможность развивать координацию, выносливость, силу и быстроту реакции - все это также привлекает в А-боксе мужчин.



Пилатес

Пилатес (Pilates) - это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Методика занятий Пилатес объединяет все самое лучшее из западных и восточных методик. Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие Пилатеса от всех других видов - сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. Пилатес - лучший фитнес для беременных и молодых мам.



Йога

В наше время самым популярным видом техники укрепления тела является одна из древнейших оздоровительных практик – йога.

Фитнес-йога (fitness yoga) - йога для всех. От других форм йоги ее отличает то, что она прямо и непретенциозно придает телу каждого великолепный тонус; а особенно она служит тем, кто профессионально или любительски ведет активную жизнь.



Фит-йога - это движение, прекрасная музыка, мягкий свет и стимулирующие ароматы. Она комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями классической хореографии (для танцоров), упражнениями для растяжки мышц, и в совокупности это поддерживает тонус мускулатуры, развивает гибкость, улучшает самочувствие и телосложение.

Бег

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.



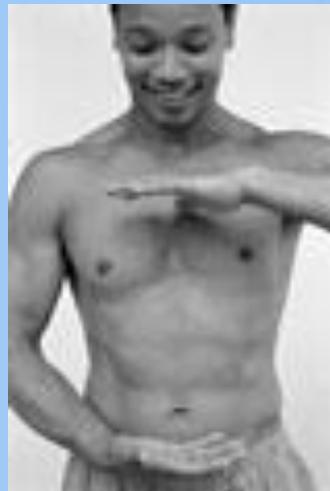
Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.





Тайбо

Тай-бо - это энергия, сила, выносливость; боевые движения (бокс, каратэ и таэквондо) в стиле аэробики под энергичную музыку. Тайбо не предусматривает контактный бой, поэтому практически отсутствует риск травмы.



Тай бо молодой и очень популярный вид фитнес-тренировок. Кстати, экспертами подсчитано, что 1 час занятий по затратам энергии соответствует 10-километровому забегу на дорожке.



Тай-чи

Тай чи - древняя китайская гимнастика. Система упражнений тай чи состоит из двух параллельных процессов - физических упражнений и медитации. Каждое движение этой гимнастики переходит в свою противоположность. Наклоны и повороты подчинены принципу кругового движения; путь тайчи - медленное, плавное, непрерывное движение. Все движения выполняются плавно и гармонично.

Соревнования по аэробике...

Традиционно наиболее упорная борьба на международных соревнованиях разворачивается между представителями таких стран, как Россия, Румыния, Испания, Болгария, Япония, Корея, Чили, Италия, Франция, Китай, Бразилия, Новая Зеландия и др.

Сборная России с 1995 года участвует во всех официальных международных соревнованиях. С 1995 по 2004 год на Чемпионатах Мира наши спортсмены завоевали 4 золотые, 5 серебряных и 6 бронзовых медалей, на Чемпионатах Европы – 1 золотую, две серебряные и 1 бронзовую медали, а на Финалах Кубка Мира – 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые награды. Долгие годы на мировой арене не было равных российскому дуэту заслуженным мастерам спорта Татьяне Соловьевой и Владиславу Оскнеру, которые четырежды становились чемпионами мира, дважды чемпионами Европы и Всемирных игр и являлись многократными чемпионами России.

