

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА: ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ДИСЦИПЛИНА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ И ЕГО
ОРГАНИЗАЦИЯ. МЕТОДЫ
КОНСТРУИРОВАНИЯ ПРОГРАММ ПО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ.
МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.*

Исполнитель: студент, группы Л-417

Новиков Е. А.

Проверил: Игнатушкин Роман Геннадьевич

Гомель, 2020

- Аэробика — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.



Обычно сам термин «аэробика» связывают с именем американской актрисы Джейн Фонда. Она приложила огромные усилия для распространения танцевальной аэробики по всему миру. Однако на самом деле этот термин придумал в 60-е годы XX-го века американский физиолог Кеннет Купер. Его книга «Аэробика» была издана в 1963 году. Танцевальная разновидность аэробики также уже существовала до того, как Фонда стала её популяризовать.

- Сам Купер подчёркивал большую роль американской танцовщицы Джеки Сорренсен в её развитии. Аэробика Купера была известна по всему миру, но в относительно узких кругах — среди тренеров, любителей оздоровительных методик и т. п. В то время как Джейн Фонда, будучи мировой «звездой», смогла распространить танцевальную аэробiku среди «широких масс».

Содержание занятий аэробикой

- Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

- Обозначения Low и High impact не обязательно свидетельствуют об интенсивности тренировки. При описании упражнений для оздоровительных программ часто указывается количество движений (частота) в минуту, которая должна соответствовать числу счетов (beat) тактовых долей. Для аэробики Low impact рекомендуют использовать музыкальное сопровождение с частотой 120-130 музыкальных акцентов в минуту. А для высокой интенсивности — от 130 до 160 (очень редко более 160) акц./вмин.

- **Аэробика высокой интенсивности — занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности. Аэробика низкой интенсивности — занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.**

Фанк-аэробика — для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений. **Сити или стрит-джем**— в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.

- **Степ-аэробика** — в занятии выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

Слайд

аэробика — в занятии выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.

Фитбол (резистабол) — занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лежа. .

Темп музыки и сопровождение

Темп музыки	Кол-во муз. акц/ми	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	«Последняя заминка» — снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	«Разминка — вторая часть», «заминка» после аэробной части, упражнения на силу	Упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть — низкая ударная нагрузка, «калланетика» — упражнения на силу, «заминка» — после высокой ударной нагрузки	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча)
Высокий (быстрый)	130-160	Аэробная часть — высокая ударная нагрузка	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160-180	Аэробная часть — высокая ударная нагрузка (Ж)	Быстрые ходьба и бег, подскоки

- В аэробике существуют ограничения при выполнении некоторых элементов и упражнений с целью избежать травмирующей нагрузки на суставы и позвоночник. При выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий проведения.



- Многие упражнения, дающие тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности студентов, при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам и повреждениям. Во всех упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые», неконтролируемые движения с изменением напряжения коленного сустава, шейного и поясничного отделов позвоночника.

20 МИНУТ БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ

1

20 СЕК

Подъем коленей



10 СЕК

Передышка

2

20 СЕК

Лягушка в планке



10 СЕК

Передышка

3

20 СЕК

Конькобежец



10 СЕК

Передышка

4

20 СЕК

Планка с
подтягиванием коленей



10 СЕК

Передышка

АЭРОБИКА для похудения

5

20 СЕК

Прыжки согнув ноги



10 СЕК

Передышка

6

20 СЕК

Альпинист



10 СЕК

Передышка

7

20 СЕК

Прыжки в приседе
с поворотом



10 СЕК

Передышка

8

20 СЕК

Бурпи



10 СЕК

Передышка

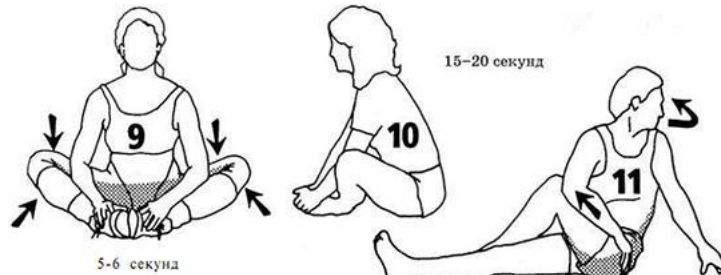
- Основные виды организации и перемещений, занимающихся в аэробике. Различают три основных метода, характеризующих организацию студентов на занятиях аэробикой: фронтальный, групповой и индивидуальный.

- Фронтальный метод предусматривает одновременное выполнение одного и того же задания всеми студентами. Например, выполнение комплекса аэробики. Как правило, этот метод применяется при выполнении несложных упражнений или комплексов, при котором преподаватель ведет наблюдение одновременно за всей группой.

- Групповой метод заключается в делении группы на подгруппы, при котором каждая подгруппа выполняет отдельное, отличное от других задание. Данный метод позволяет обеспечить более дифференцированный подход к студентам в процессе занятия и используется в тех случаях, когда преподавателю необходимо уделить больше внимания какой-либо группе студентов либо при обучении новым упражнениям или комплексам.

- Индивидуальный метод предусматривает самостоятельную двигательную активность студентов, а также самостоятельное выполнение упражнений, комплексов. Данный метод позволяет осуществить максимальный дифференцированный подход к студентам путем тщательного подбора самих упражнений и определения индивидуально допустимой нагрузки. Во время занятий по аэробике студенты перемещаются по залу в различных направлениях.

Примеры упражнений для занятия аэробикой



- Общая структура урока аэробики Для деятельности преподавателя характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики: свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Основные методы обучения

- Метод стандартного непрерывного упражнения (длительного равномерного упражнения) представляет собой продолжительное передвижение в равномерном темпе; аналогичным способом используются ациклические движения, которым придается искусственно циклический характер путем слитных повторений.

- Метод стандартного интервального упражнения – повторное выполнение с ординарным, жестким или экстремальным интервалом отдыха.
- Метод переменного непрерывного упражнения – слитное выполнение комбинаций некоторых ациклических движений (связок, комбинаций аэробики), где основными переменным фактором является структура движения.

- Метод круговой тренировки – последовательное выполнение упражнений, воздействующих на разные мышечные группы и функциональные системы. Как правило, в круг включается 6–10 упражнений – станций, которые студенты проходят от 1 до 3 раз. Например, на станциях могут быть использованы специальные тренажеры, приспособления, оборудование (мячи, гантели, скакалки).

- Метод музыкальной интерпретации. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

- В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т. е. конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации, потому что движение сочиняется, как стихи к песне.

- Санитарно-гигиенические требования Содержание, эксплуатация, устройство физкультурно-спортивных сооружений учреждения образования обеспечиваются в соответствии с требованиями СанПиН № 12-19–2006 «Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений».

- Место занятий: – согласно гигиеническим требованиям к закрытым спортивным сооружениям, залы аэробики по устройству и эксплуатации должны быть такие же, как залы гимнастики площадью (не менее 6 м²) на одного студента. – максимальный уровень шума при проведении занятий в спортивных залах не должен превышать 82 дБ; – залы должны иметь соответствующие пропускной способности размеры и комплекс оборудования. Все спортивное оборудование должно быть в исправном состоянии.

- – запрещается проведение занятий при отсутствии специальной спортивной одежды, а также использование неисправного инвентаря; – системы отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха должны обеспечивать соответствующие гигиеническим нормативам параметры микроклимата и воздушной среды помещений;

- – уровень искусственной освещенности спортивного зала в люксах (лк) при освещении лампами накаливания (на высоте от пола 2 метра с обеих сторон на продольной оси помещения) – 100 лк, при освещении люминесцентными лампами – 200 лк. Наименьшая освещенность зала должна составлять 30 лк;



- Аэробика, или ритмическая гимнастика, была популярна еще в 70-х, а сегодня переродилась в огромное количество направлений. Что такое аэробика, зачем она нужна и какие виды аэробики существуют — ответы ищите в материале.

Независимо от возраста, веса или спортивных способностей аэробика полезна для каждого. Как только ваше тело адаптируется к аэробной программе, вы станете стройнее и выносливее.

- К тому же аэробная активность позитивно влияет на организм. 8 ответов на вопрос, для чего нужна аэробика:
 - 1. Чтобы безопасно похудеть.
 - В сочетании со здоровой диетой аэробика избавит вас от лишнего веса.

- 2. Чтобы увеличить выносливость и физическую силу.
- Как только вы начнете заниматься аэробикой, будете чувствовать усталость. Но через короткое время организм привыкнет, и аэробные занятия уже не будут отнимать энергию, а наоборот, начнут заряжать.
- 3. Чтобы избавиться от вирусных заболеваний.
- Аэробика активирует иммунную систему, поэтому организм уже не такой восприимчивый к незначительным вирусным заболеваниям, таким как простуда и грипп.

- 4. Чтобы уменьшить риски для здоровья.
- Занятия аэробикой снижают риск многих заболеваний, включая ожирение, болезни сердца, высокое кровяное давление, диабет 2-го типа, метаболический синдром, инсульт и некоторые виды рака.

- 5. Чтобы укрепить сердце.
- Регулярные кардионагрузки оздоравливают сердце. Оно становится сильнее и начинает более эффективно перекачивать кровь, поэтому улучшается ее приток ко всем частям тела.

- 6. Чтобы держать артерии в чистоте.
- Аэробные упражнения повышают уровень липопротеинов высокой плотности, иначе «хорошего» холестерина, и снижают уровень липопротеинов низкой плотности, а именно «плохого» холестерина. А это профилактика от бляшек в артериях.

- 7. Чтобы поднять себе настроение.
- Аэробика поможет отвлечься от плохих мыслей и справиться с депрессией, уменьшить напряжение и быстро расслабиться. Кроме того, вы начнете быстро засыпать.
- 8. Чтобы жить дольше.
- Исследования доказывают, что люди, которые регулярно занимаются аэробикой, живут дольше, чем те, кто не тренируется регулярно

