

# Аэробика





# СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- Понятие «аэробика»
- История возникновения аэробики
- Направления аэробики
- Фазы занятий
- Требования
- Заключение
- Список используемой литературы

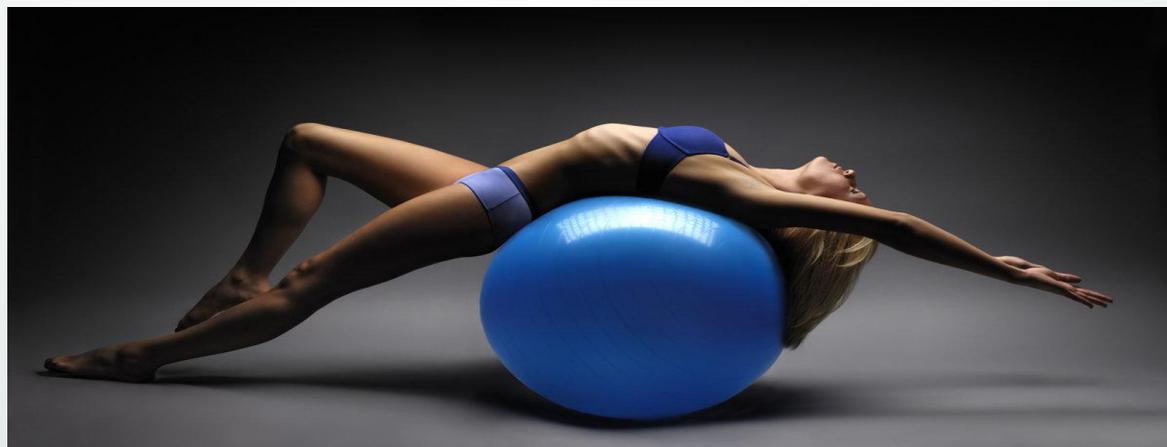
# ВВЕДЕНИЕ

- В настоящее время значительно повысился интерес молодежи к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся.



# ПОНЯТИЕ «АЭРОБИКА»

- ▶ Гигиена - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений
- ▶ В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- ❖ Термин «аэробика» впервые ввел известный американский врач Кеннет Купер в конце 60-х годов. Он предложил строго дозированную систему физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения
- ❖ Вначале К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предлагал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и включил в программу гимнастическую аэробику



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- ❖ Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ❖ Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность



# НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ



Оздоровительная



Прикладная



Спортивная

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

- ❖ *Оздоровительная аэробика* - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.
- ❖ Характерной чертой *оздоровительной аэробики* является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.
- ❖ В *оздоровительной аэробике* можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.



# ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА

❖ Прикладная аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).



# СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

- ❖ Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп).
- ❖ Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

# СТЕП-АЭРОБИКА

Научные исследования показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких недугов, как артрит и остеопороз, а также полезна спортсменам в периоды подготовки к соревнованиям и восстановления после травм. Аэробику проводят со специальными платформами - "степами", т.е. это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями.



# СТЕП-АЭРОБИКА

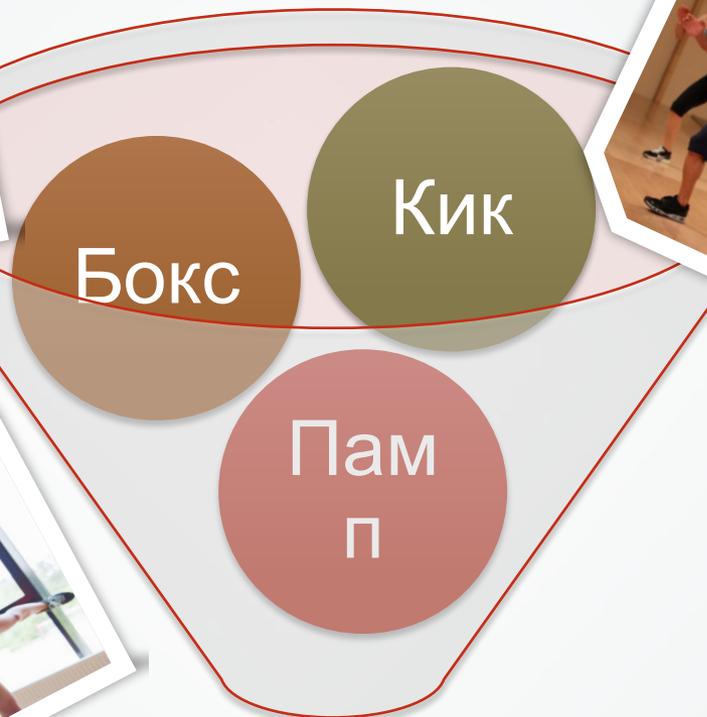
❖ Научные исследования показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких недугов, как артрит и остеопороз, а также полезна спортсменам в периоды подготовки к соревнованиям и восстановления после травм. Аэробику проводят со специальными платформами - "степами", т.е. это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями.



# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА



# СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА



Спортивная аэробика

# ФАЗЫ ЗАНЯТИЙ

Разминка



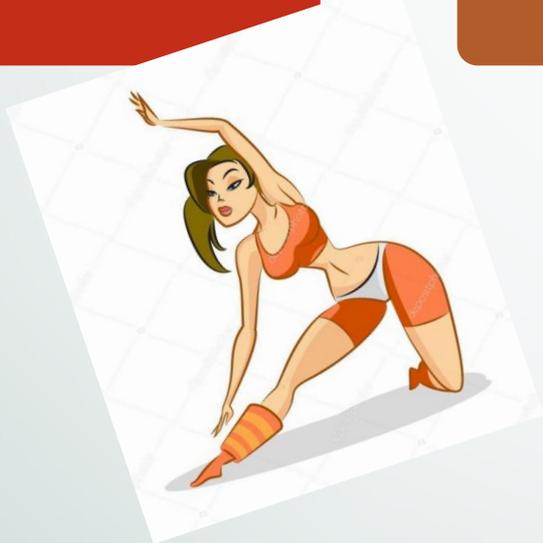
Аэробная  
фаза



Заминка



Силовая  
нагрузка





# РАЗМИНКА

- ❖ Разминка имеет большое значение, но, к сожалению ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.
- ❖ При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значения имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.



# АЭРОБНАЯ ФАЗА

- ❖ Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики.
- ❖ Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.



# ЗАМИНКА

- ❖ Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.
- ❖ Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным.



# СИЛОВАЯ НАГРУЗКА

- ❖ Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость.
- ❖ Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

# ФАЗЫ ЗАНЯТИЙ

- ❖ Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.
- ❖ При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.





# СПЕЦИФИЧНЫЕ МЕТОДЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗНООБРАЗИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ:

Метод  
музыкальной  
интерпретации

Метод  
усложнений

Метод сходства

Метод блоков

Метод  
"Калифорнийский  
стиль"

# ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

- ❖ Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.



# ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

- ❖ Инструктор должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям





# ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

- ❖ Программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний. Группы должны быть подобраны с учетом физической подготовленности, то есть примерно однородными.
- ❖ Программа должна быть таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ **Аэробика** – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру.
- ▶ Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния и подготовленности занимающихся.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▶ Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.
- ▶ Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций — транспорт кислорода.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.bestreferat.ru/referat-59828.html>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
3. <http://vesanet.com/content/vidy-aerobiki>

