



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**РЕФЕРАТ**  
**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**ТЕМА РАБОТЫ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБИКИ**

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:**  
**СТУДЕНТ ГРУППЫ Л420 РОЕВ К. А.**  
**ПРОВЕРИЛ:**  
**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ**  
**ИГНАТУШКИН Р. Г.**

**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.*



- *В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. 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.*



# НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ

- *Танцевальная аэробика.*
- *Степ.*
- *Аква (водная) – аэробика.*
- *Слайд – аэробика.*
- *Памп – аэробика.*
- *Тай – Бо – аэробика.*
- *Ки – Бо – аэробика.*
- *Бокс – аэробика и каратэ – аэробика.*
- *Бокс – аэробика и каратэ – аэробика.*
- *А – Бокс – аэробика.*
- *Кик – аэробика.*
- *Тай – Кик – аэробика.*
- *Спиннинг или сайкл рибок.*
- *Резист – Бол.*
- *Треккинг – аэробика.*



# ФАЗЫ ЗАНЯТИЙ

## 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.*



## 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. Нерационально 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.*



## 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.*





# 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, подготовленности занимающихся. Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40), и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые более ему необходимы Термин “аэробный” означает “живущий в воздухе” или “использующий кислород”.*



