

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
Кафедра физического воспитания и спорта

### Презентация

«История, современное состояние и тенденции развития аэробики. История возникновения ритмической гимнастики, современное состояние и тенденции дальнейшего развития аэробики.»

---

Подготовил:

Студент группы Л-414

Карака Никита Сергеевич

Проверил преподаватель:

Игнатушкин Роман Геннадьевич

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



# В аэробной гимнастике сложилось несколько направлений:

- - танцевальное - преобладанием пластики и танцевальных движений;
- - атлетическое - использование стандартных общеразвивающих упражнений для различных групп мышц;
- - смешанное - представлены в равной степени атлетизм и танцы

# Виды аэробики

- ❖ Классическая аэробика
- ❖ Степ-аэробика
- ❖ Виды аэробики с силовой направленностью
- ❖ Танцевальные ВИДЫ аэробики
- ❖ Аквааэробика
- ❖ Аэробика с мячом
- ❖ Аэробика с элементами боевых видов спорта
- ❖ Велоаэробика
- ❖ Фитнес-аэробика
- ❖ Спортивная аэробика

# История развития

- Аэробика получила свое название от греческого слова ευάερο, что переводится как «наполненный воздухом», «воздушный». Истоки классической (оздоровительной) аэробики лежат в далеком прошлом. Древние греки считали, что самое приятное зрелище, которое угодно богам, – прекрасные цветущие тела, полные сил и здоровья. Новый виток интереса и повышенного внимания к гимнастике начался в Европе во времена Ренессанса. Выдающиеся деятели того времени называли гимнастику великолепным средством для укрепления здоровья, духа и гармоничного развития человека.

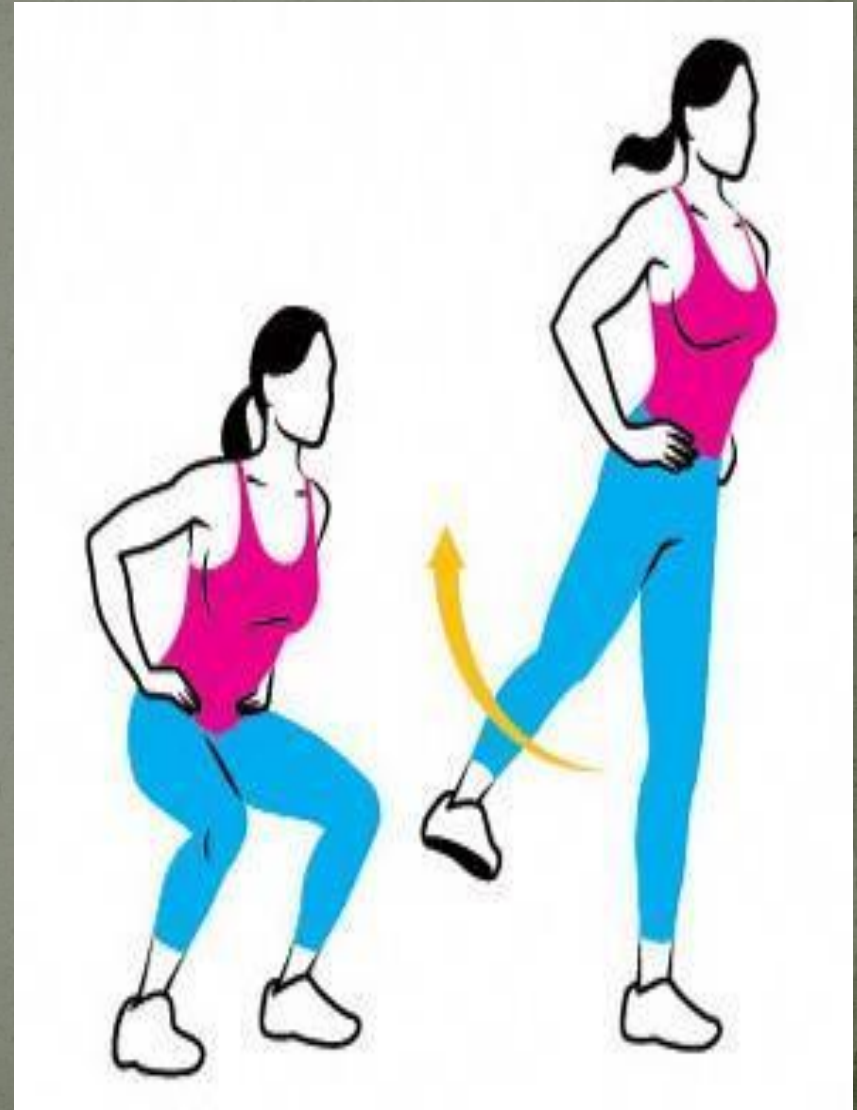
# Упражнения

- Приставные шаги в сторону
- Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развернуты на 45 градусов. Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А). Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.
- 10-12 повторений.



# Подъем ноги в сторону из полуприседа

- Руки на талию, ноги на ширине плеч – это исходное положение. Согните ноги в колени и опуститесь в полуприсед. Выпрямляясь из положения полуприседа, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете. Вернитесь в исходное положение.
- 10-12 повторений.



# Упражнение для рук

- Примите упор лежа, ноги прямые. Руки расставлены чуть шире плеч, спина должна быть прямой. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 2–3 подхода по 8–12 раз для каждой стороны.





# Прогиб назад на мяче

- Лягте лицом вниз на фитнес-мяч, руки за головой, ноги упираются в пол. Напрягите ягодицы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходную позицию. Именно мышцы ягодиц помогают вашему телу выпрямиться. **10-12 повторений.**



