

АЭРОБИКА- МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ



- ▣ **Аэробика** (известна также под названием **ритмическая гимнастика**) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.



- Связка, или композиция — т. н. танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина-женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.
- Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайт (мах в сторону, sight), теп (tap) и другие.
- Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.





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

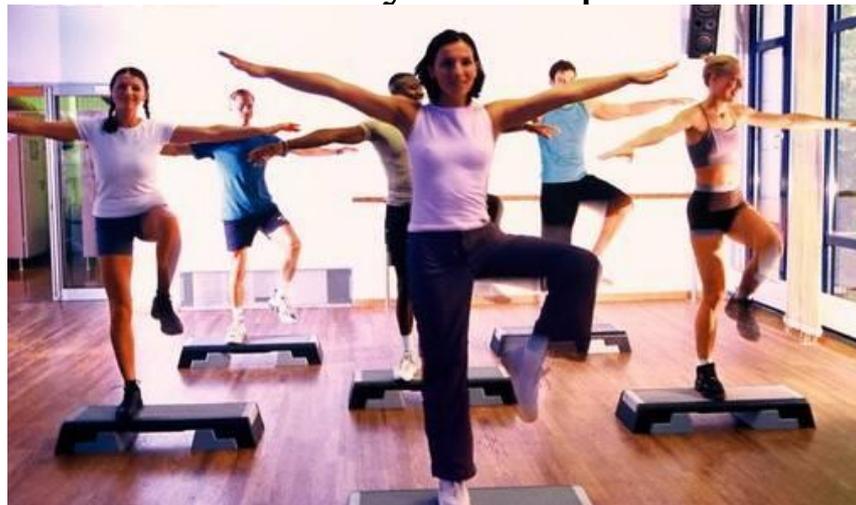


□ К основным относится **классическая аэробика**. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это — азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

- Основная физиологическая
- направленность классической а
- аэробики — развитие выносливости,
- повышение функциональных
- возможностей
- кардиореспираторной системы.
- Специалисты выделяют базовую
- аэробику с низким и высоким уровнем
- нагрузки, некоторые авторы вводят и
- понятие среднего уровня. Первый
- рекомендуется для начинающих, третий — для
- подготовленных, второй —
- промежуточный вариант.



□ **Степ-аэробика** появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в



- Существуют также **виды аэробики с силовой направленностью** — боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг и другие. В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой ("пумп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.



□ Различают и танцевальные виды аэробики. К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.



□ **Аквааэробика.** Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других — усложняется. Различают аквааэробика в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)



- ▣ **Аэробика с мячом.** Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.



▣ **Аэробика с элементами боевых видов спорта.** Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.



■ **Велоаэробика.** Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную "спиннинг". Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.



▣ **Фитнес-аэробика.** В последнее время все более популярной становится фитнес-аэробика. Она доступна детям и взрослым. Международная организация FISAF проводит чемпионаты мира и Европы по этому виду аэробики.



▣ **Спортивная аэробика.** Как вид спорта она представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.



ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ

- Главное воздействие занятия аэробикой оказывают на кардиореспираторную систему человеческого организма. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5—5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия спортом вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

- Физические нагрузки положительно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде! возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик.

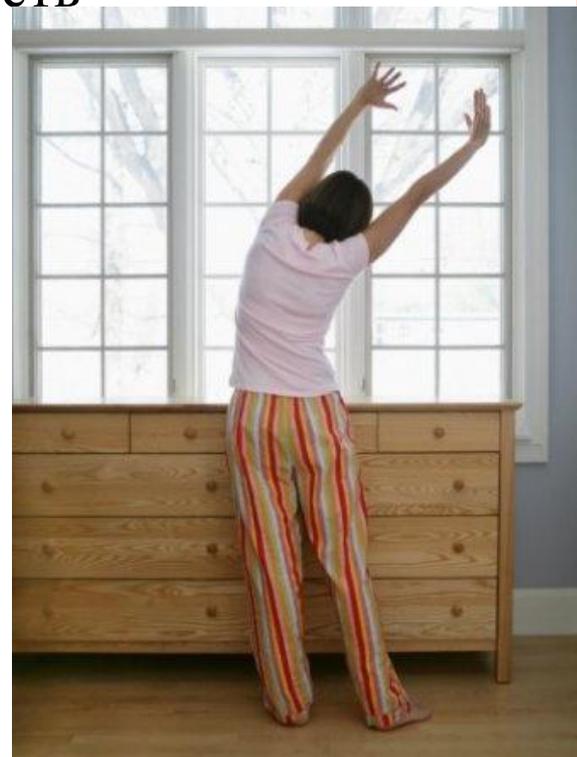


□ Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на активную часть двигательного аппарата человека, то есть на мышечную массу. У женщин она составляет 33—35% от веса тела, у мужчин — 42%. При отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Люди, которые жалуются на головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, порой и не подозревают, что причиной этого является так называемая вялость кишечника. Разумеется, прежде всего, надо посоветоваться с лечащим врачом. Стоит
- подумать также и о питании, использовать продукты с большим содержанием клетчатки.
- Это овощи, фрукты, зелень, бобовые, хлеб из
- муки крупного помола. Особенно полезны
- капуста, морковь, редиска, редька, укроп,
- петрушка, яблоки, чернослив. Рекомендуется вечером перед сном выпить четверть стакана
- сырой воды, и еще
- столько же утром, положив в воду корки
- апельсина, мандарина, яблока. Этот настой выпейте натощак и сразу приступайте к утренней гимнастике. Ее продолжительность — 10—15 минут.



□ Ниже приводится комплекс упражнений, стимулирующих функции кишечника.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делайте вдох, на следующие четыре — выдох.
2. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 3—4 раза каждой ногой.
3. Ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой прямой ноги. Выполните по 4—6 наклонов к каждой ноге.
4. Ноги расставлены. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите упражнение по 6—8 раз в каждую сторону.
5. Стоя, руки на животе, выполняйте пружинящие, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите упражнение 16—20 раз.
6. Стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула. Делайте круговые движения ногой по возможности с большей амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по 8—12 раз каждой ногой.



