

**Н. Н. Вортилова**

*Институт физической культуры и спорта  
СГУ им. Н.Г. Чернышевского*

## **Оздоровительная аэробика - как одна из форм модернизации физической культуры в вузе**

**Учебно-методическое пособие**

**г. Саратов  
2017**

## Содержание

Введение.....	3
1. История возникновения и развития аэробики.....	4
2. Что такое аэробика и ее влияние на организм занимающихся.....	7
3. Разновидности оздоровительной аэробики .....	9
4. Структура занятий оздоровительной аэробики.....	14
5. Методы создания соединений и комбинаций в аэробике.....	19
6. Основные движения и терминология базовой аэробики.....	22
7. Термины движений рук, используемые в аэробике.....	28
8. Указания и команды, используемые в аэробике.....	29
9. Методы составления композиций.....	29
10. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики.....	33
11. Комплексы упражнений.....	36
11.1. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.....	36
11.2. Комплекс упражнений для мышц спины.....	38
11.3. Комплекс упражнений для мышц ног.....	44
12. Стретчинг в аэробике.....	48
13. Заключение.....	50
14. Литература.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной образовательного процесса. Она содержит теоретический, практический и контрольный учебный материал, который рекомендуется государственной учебной программой для вузов. Проблема организации и совершенствования форм и методов воспитания на современном этапе не может быть решена вне рассмотрения проблемы гармонического развития студенческой молодежи. Обновление физического воспитания немислимо без новых форм воспитания. Оздоровительная аэробика представляет в этом плане широкую возможность более разнообразно использовать средства и методы комплексного воздействия на организм занимающихся. Внедрение оздоровительной аэробики в учебный процесс позволяет добиться большего интереса к занятиям по физической культуре.

Занятия физической культурой – это профилактика практически всех видов заболеваний, сохранение и восстановление природной красоты вашего тела, здоровый жизненный ритм и хорошее настроение. Оздоровительная аэробика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции. Настоящее пособие поможет студентам освоить азы оздоровительной аэробики, научиться самостоятельно составлять индивидуальные и групповые аэробные композиции. Студенты смогут самостоятельно составить аэробные композиции для совершенствования своего физического развития и оздоровления, а также смогут подготовиться к публичному выступлению на соревнованиях по оздоровительной аэробике. У аэробики в последние годы становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно популярна она среди молодежи. Привлекая эмоциональностью и подобием современным танцам, она позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Благодаря занятиям аэробикой люди избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы.

## 1. История возникновения и развития аэробики

Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика-гимнастика танцевального направления. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки и пластичности движений. Орхестрику справедливо считают предшественницей всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

На рубеже XIX-XX веков формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж. Демени. Его система упражнений основывалась на ведущем значении ритма и гармонии движений, на чередовании расслабления и напряжения мышц. Большое значение физиолог придавал развитию ловкости и гибкости. Демени настаивал на [8]непрерывности движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Его использование - одна из характерных особенностей ритмической гимнастики и аэробики.

Значительный рост популярности ритмики начался в начале XX века. Его связывают с именем Э. Жак-Далькроза. Ему принадлежит открытие чувства ритма в физической деятельности человека. Он впервые применил термин «ритмическая гимнастика». Жак-Далькроз создал своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой развивал у тренирующихся чувство ритма. В 20-х годах прошлого века в Петрограде и, особенно в Москве появилось множество студий танца, в основу преподавания которых легли принципы А. Дункан, Э. Жак-Далькроза и популярных в то время пластических танцев. С этого времени начинают активно развиваться студии и школы гимнастической направленности.

В конце 60-х годов появляется новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки - джаз-гимнастика. Основателем этого направления считается М.Бекман.

Уже в 70-х годах прошлого столетия появляется такая форма оздоровительной физической активности, как аэробные танцы, основоположником которых по праву называют Дж. Соренсен. Программа включает в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. По структуре и содержанию занятий аэробные танцы стоят ближе всего к современной ритмической гимнастике и аэробике .

А вот сам термин «аэробика» впервые ввел известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводились исследования для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Термин происходит от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Доктор Купер предложил строго дозированную систему физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор выработал четкую и логично построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот эффект, который приносят организму регулярные физические упражнения

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. В то время как джаз-гимнастика захватывает Европу, в Америке бурно развивается направление под названием «аэробические танцы». Известные актрисы Джейн Фонда, Синди Ром, Марлен Шарель и другие ведут телевизионные аэробические программы. Их высокое актерское мастерство и двигательная культура способствуют популяризации танцевальной аэробики. В конце 80-х и начале 90-х годов прошлого века появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяют аэробике на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. В эти годы различные международные организации, которые занимаются проблемами фитнеса, а также медики, физиологи, педагоги разрабатывают разнообразные направления в аэробике. Во многих странах мира проводятся конференции, семинары, фестивали и конкурсы .

Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта, Ж. Далькроза, а также их последователей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмо-пластических школ в дореволюционной России. В нашей стране женская художественная гимнастика получила широкое распространение в начале XX в. В 1923 г. была создана «Студия пластического движения», руководимая З.Д. Верповой. Кроме других дисциплин, программа обучения в студии, включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Ж. Далькрозу, пластику, гимнастику, акробатику, элементы хореографии, композиционные упражнения, анатомию. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

Для подготовки специалистов высокой квалификации в 1934 г. в Москве, в Государственном центральном институте физической культуры, была создана кафедра художественного движения и акробатики под руководством М.Т. Окунева.

В этом же году при Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылась первая всесоюзная школа художественного движения.

В настоящее время среди оздоровительных направлений гимнастики, популярных в нашей стране, особого внимания заслуживает система, разработанная в Эстонии в конце 60-х годов прошлого века Э. Куду и Л. Яансон-Мартис. Эта система, названная авторами «женская гимнастика», по сути представляет собой художественную гимнастику, но без спортивной направленности и больших нагрузок - занятия проводились только в оздоровительных целях. «Женская гимнастика» была весьма популярна в вузах страны в 70-90 гг. В Москве ведущей являлась школа СВ. Краминой: в ее системе прослеживается увлечение современной музыкой и танцами, что всегда интересно женщинам.

Основными научно-методическими центрами по развитию и практическому внедрению нового направления в гимнастике, которое в то время в нашей стране называлось «ритмическая гимнастика» (позже было принято международное название - «аэробика»), являлись Московский институт нефти и газа им. И.М. Губкина и Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры.

В 1982 г. известная американская актриса Джейн Фонда выступила по телевидению с программой танцевальных и гимнастических упражнений, пропагандируя одно из направлений аэробики К. Купера, названное им «танцы под музыку». Это послужило основой создания современной оздоровительной аэробики, которая продолжает лидировать по популярности в нашей стране и за рубежом.

В 1991 г. в Москве была образована Федерация аэробики России (ФАР), являющаяся официальным представителем Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (РАР).

Усилиями международных организаций, занимающихся проблемами здоровья, а также медиков, физиологов, педагогов и тренеров разрабатываются различные направления развития аэробики - с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня физической подготовленности, отличающихся применением различного инвентаря и оборудования (степ-платформы, эспандеры, гимнастические мячи, велотренажеры и др.).

## **2. Что такое аэробика и ее влияние на организм занимающихся**

«Аэробика» - комплекс разнообразных физических упражнений, выполняемых под музыку. Используется в оздоровительных и спортивных целях. Современная оздоровительная аэробика – это очень динамическая структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Появляются все новые и новые виды «аэробических занятий» с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств. Эффективность аэробики общепризнана. Главный смысл оздоровления на занятиях аэробикой заключается в укреплении тела и духа. Эти занятия способны улучшить здоровье и психическое состояние людей (снизить риск многих заболеваний, регулировать работу организма, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, улучшить настроение, повседневное самочувствие и т. п.), улучшать физические кондиции (повысить силу, выносливость мышц, развивать гибкость и координационные способности) и фигуру (снизить количество жира, исправить осанку, изменить пропорции тела) и т. д.

Аэробная тренировка приводит к повышению фибриналитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов.

Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени и других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы.

Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Занятия аэробикой состоят из комплекса упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перильстатику) и секреторную функцию.

Многочисленные данные исследований влияния данного вида физических упражнений на физическую подготовленность, работоспособность и состояние здоровья молодежи показывают их высокую эффективность по сравнению с другими видами физических упражнений. Так, Агафонова Л. С.

(1990) отмечает, что благодаря своей специфике аэробика существенно воздействует на физическое развитие и подготовленность занимающихся. В процессе систематических занятий улучшаются показатели дыхательных функций, выносливости, скоростных качеств, динамической силы, скоростной и силовой выносливости. Давыдов Ю. В. (1996) выявил, что занятия аэробикой благотворно влияют на исследуемых, не вызывая истощения адаптивных ресурсов, а стимулируя их развитие и совершенствование. У занимающихся аэробикой энергообеспечение мышечной деятельности проходит энергетически более «экономным» путем благодаря высокой активности аэробных сторон метаболизма в отличие от студентов, занимающихся по общепринятой программе.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и



оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущения здоровья.

### 3. Разновидности аэробики.

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- спортивная
- прикладная

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 сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Это наиболее разработанная, устоявшаяся, строго регламентируемая система. Она базируется на основных педагогических принципах: индивидуализации, постепенности, доступности и др. В базовой аэробике строго исключаются глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки, круговые движения головой, прогибы в поясничном отделе позвоночника и т.д.

Базовая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз и отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120 – 160 ударов в минуту. Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере). При этом в силовой части занятия широко применяются отягощения (от 1500 до 2000 г), эспандеры, различные резиновые амортизаторы.

Специалисты выделяют аэробику с низким (low impact), средним (middle impact), и высоким (high impact) уровнем нагрузки. При этом уровень физической нагрузки тесно связан с техникой выполнения движений. Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением урока.

Аэробика танцевальной направленности – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от используемого стиля танца различают следующие виды аэробики танцевальной направленности:

- фанк-аэробика, также именуемая кардиофанк (современный танец в стиле «фанк»)
- сити-джем – аэробика (негритянский стиль «сити - джем»)
- хип-хоп – аэробика (современный танец в стиле «хип - хоп»)
- латина-аэробика, также именуемая салса-аэробика (на основе латиноамериканских танцев)
- афро-джаз – аэробика (аэробика с элементами африканских танцев)
- джаз – аэробика ( аэробика на основе джазового танца)

Непременным условием и ярко выраженной чертой аэробики танцевального направления является использование соответствующей музыки.

Занятия танцевальной направленности проводятся в режиме средней и высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Продолжительность стандартного занятия – 60 минут. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

В зависимости от уровня подготовленности можно выбрать наиболее подходящее занятие: для начинающих, совершенствующихся или профессионалов.

К числу недостатков данного направления можно отнести более слабую, чем на занятиях других направлений, а также отсутствие силовой части (за исключением занятий джаз - аэробики).

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений, а именно:

- полицентрика – движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;

- изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
- мультипликация – одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
- оппозиция – движения, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;
- противодвижение (вариант оппозиции) – вариант одной части тела навстречу другой.

На одних занятиях используется только один из перечисленных принципов, на других – два и более принципа.

Латина – аэробика. Данное направление возникло как результат значительно возросшего интереса занимающихся к латиноамериканским танцам.

Зажигательная музыка и изящная пластика движений способствуют популяризации этих занятий во многих странах. С одной стороны, латина – аэробика обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), из которых первоначально заимствовались многие движения, впоследствии адаптированные к занятиям оздоровительной направленности, с другой стороны – имеет свои характерные особенности.

Техника движений в латина – аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных занятиях всегда осуществляется смягченная постановка ноги с носка на пятку.

Степ – аэробика – ритмичные движения вверх и вниз с применением специальной степ платформы.

Аэробика на степ – платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Занятия могут усложняться добавлением различных движений руками. Для изменения интенсивности занятий достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут заниматься люди с разным уровнем подготовки и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Фитбол – аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

Fit – оздоровление, ball – мяч.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника.

Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять большое количество упражнений на различные группы мышц.

Фанк-аэробика (Funk) — для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Сити- или стрит-джем (City (street)-jam) — в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.

Слайд-аэробика (Slide) — в занятии выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.

Аэробокинг, Тае-бо (Aeroboxing, Tae-Bo) — разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Гидроаэробика (Aqua-aerobics) — занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины.

Фитнес, силовая аэробика (Fitness Workout) — занятие, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения, в основной части занятия выполняются упражнения силовой направленности.

Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка» Под каким бы углом зрения мы не рассматривали существующие направления оздоровительной аэробики, для каждого из них характерна основная цель – содействовать стремлению занимающихся к приобретению здоровья, физического и психического благополучия посредством тренировок.

Спортивная аэробика – это интенсивно развивающийся вид спорта, первые соревнования по которому прошли в США в 1990 г.

С 1995г. спортивная аэробика признана официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG). Соревновательная программа в этом виде спорта – это произвольное упражнение, в котором спортсмены демонстрируют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс, включающий сочетание 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. В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных ее параметров. В каждом из существующих направлений в спортивной аэробике проводятся чемпионаты мира и Европы, кубки мира, матчевые встречи и другие виды соревнований.

Прикладная (вспомогательная) аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре и различных рекреационных мероприятиях. Виды аэробики этого направления пока не нашли достаточного научного обоснования, но, несомненно, представляют интерес для специалистов.

В спорте занятия могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для «эмоциональной разрядки».

Для реабилитации – занятия аэробикой с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, могут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов).

Для рекреации – чрезвычайно важным является и более широкое использование видов аэробики, направленных на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением. Все многообразие современных направлений аэробики базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий

#### **4. Структура занятий оздоровительной аэробики**

Характерными чертами оздоровительной аэробики являются: высокая плотность занятий за счет использования показа и объяснения в процессе занятия, сочетание движений с музыкой, эмоциональная направленность.

Занятие строится по принципу последовательности – в процессе аэробной части к каждой отдельной цепочке танцевальных упражнений последовательно прибавляется еще одна. Она повторяется как единое целое, затем к этим двум добавляется следующая, и все повторяется вновь. Именно этим обеспечивается непрерывность занятий, его аэробная направленность.

В соответствии со сложившейся традицией, подкрепленной научными исследованиями, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть (разминка).

Подготовительная часть занятия по аэробике (разминка) должна состоять из общей и специальной части. В общей выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящего занятия. Упражнения в разминке должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

Подготовительная часть обычно продолжается 5 – 10 минут. Начало разминки связано с изолированными движениями отдельных частей тела (головы, стопы, кистей рук и т. д.) Далее выполняются простые и медленные движения, ограниченные по интенсивности и амплитуде (полуприседания, приставные шаги). Исключаются глубокие выпады, бег, прыжки. Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3 – 5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (slow – impact). Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Короткая серия упражнений для растягивания мышц (стретчинг) составляет заключительную фазу разминки. Эти упражнения устраняют мышечный дискомфорт, развивают гибкость. Отсутствие или недостаточная разминка перед основной частью существенно повышают вероятность мышечных травм.

Небезопасным является отсутствие разминки и для работы сердечно-сосудистой системы. Адаптация коронарного кровотока к интенсивной физической нагрузке не является мгновенной. Интенсивная работа без предварительной нагрузки может привести к нежелательным последствиям.

После общего разогревания следует планировать упражнения для дополнительного разогревания мышечных групп, которые несут основную нагрузку при выполнении специфических действий, характерных для конкретного вида деятельности.

Основная часть.

Основная часть занятия содержит два основных раздела – аэробную тренировку и силовой раздел (калистенику).

Задачами этой части занятия являются:

- воспитание выносливости или поддержание ее на определенном уровне;
- воспитание координационных способностей;
- уменьшение жировой массы тела;
- увеличение тонуса и силы мышц .

Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части составляет 20 минут.

В содержание аэробной части включаются вариации ходьбы, бега, подскоков, прыжков. Для большего физического и эмоционального эффекта, добавляются танцевальные шаги (полька, галоп, самба, мамба, ча-ча-ча и т. д.).

На занятиях аэробикой преподаватели применяют поточный метод проведения упражнений, используют различные формы построения занятий: блоковая хореография, когда движения формируются в блоки, и после изучения одного блока занимающиеся приступают к освоению другого. Бейтс □ хореография □ движения постепенно усложняются (т. е. количество

движений не увеличивается, возрастает только сложность). Применяют свободное модифицирование упражнений в соответствие с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач (фристайл □ хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен одной цели – удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия .

Особенно внимательно надо относиться к своему организму в основной части занятия, когда пульс достигает значений (больше 180 уд/ мин.). Почувствовав усталость, нельзя внезапно останавливаться, так как кровь концентрируется в ногах, ухудшится кровообращение головного мозга, можно почувствовать тошноту и головокружение. Если занимающийся не может больше выполнять интенсивную нагрузку, он должен перейти на ходьбу и контролировать свое дыхание. Динамику нагрузки в аэробной серии определяют три фазы ее развития:

- 1) аэробная разминка;
- 2) аэробный пик;
- 3) аэробная заминка .

Силовая часть (калистеника)

В стандартном часовой занятии калистеника занимает около 20 минут, начинается после стретча из положения стоя, включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп.

Задачи калистеники:

- 1) повысить уровень развития силовой выносливости;
- 2) улучшить силовые кондиции;
- 3) сформировать мышечный корсет;
- 4) скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Силовые упражнения в аэробике могут выполняться:

- со свободными отягощениями (гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 5 до 12 кг, утяжелителями и т. д.);



- в преодолении сопротивления упругих предметов (резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т. д.);
- в преодолении веса собственного тела и его частей.

В калистенику входят упражнения для мышц брюшного пресса, мышц рук и спины, формируются мышцы бедра (внутренняя, боковая, задняя поверхности), ягодичные мышцы. Все эти упражнения выполняются из положения сидя и лежа. Используются упражнения статодинамического характера, которые выполняются в режиме легкой, средней и тяжелой нагрузки. Количество повторений зависит от темпа, амплитуды выполнения, от эффективности и сложности выбранного упражнения (количество повторения каждого упражнения может достигать до 16 раз).

#### Заключительная часть

Так называемая «заминка» является структурным компонентом заключительной части занятий по аэробике.

Задачи заминки:

- 1) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- 2) понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Заключительная часть включает в себя глубокий стретчинг: медленные движения с фиксацией поз в низких и высоких положениях, продолжительностью не менее 10 секунд, равномерно, без пружинящих движений и рывков.

Движения выполняются под спокойную, приятную, медленную музыку. При правильном выполнении упражнений мышцы находятся в положении наибольшего растягивания. При этом не должно быть болевых ощущений. В заключительной части используются элементы дыхательной гимнастики, йоги, аутогенной тренировки, упражнения пилатес, ЛФК и т.д.

В каждой из частей занятий аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части занятия (Warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

- постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

- увеличение температуры тела;
- подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия (Aerobics + floor work) необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной);
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия (Cool down) используются упражнения,

позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме.

Каждая из частей занятия аэробики специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки.

## 5. Методы создания соединений и комбинаций в классической аэробике

При организации и планировании занятий, а также при непосредственном разучивании комплекса упражнений классической аэробики важно учитывать следующую последовательность освоения ее структурных компонентов:

- 1) Элементы (наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание).
- 2) Соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий).
- 3) Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону).
- 4) Части комплекса (определенное количество комбинаций).
- 5) Комплекс упражнений классической аэробики.

Условно можно выделить несколько методов создания соединений и комбинаций:

- метод линейной прогрессии;
- метод от «головой к хвосту»;
- метод «зиг-заг»;
- метод «сложения»;
- «блок-метод».

При линейном методе вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстроится некая «цепочка» из элементов:

А – Б – В – Г – Е

Такое построение вполне доступно начинающим и оказывает при определенной длительности хороший эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, т.е. соблюдается достаточная аэробная нагрузка.

Метод от «головой до хвоста».

Соединение всегда составляется из двух упражнений. Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяется многократно. Разучивается новое движение «В». Затем следует тренировка соединения «Б – В» (упражнение «А» не повторяется) (сх.1).

#### Схема 1

Разучить упражнение «А»

Разучить упражнение «Б»

Многократно повторить «цепочку»:

«А – Б – А – Б – А – Б...»

Разучить упражнение «В»

Многократно повторить «цепочку»:

«Б – В – Б – В – Б – В...»

Разучить упражнение «Г»

Многократно повторить «цепочку»:

«В – Г – В – Г – В – Г...»

Метод «зиг-заг».

При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому он применяется в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения. Применение данного метода требует концентрации внимания занимающихся и достаточной подготовленности в плане координации движения(сх.2).

#### Схема 2

Выполнить упражнение «А»

Выполнить упражнение «Б»

Многократно повторить «цепочку»:

«А – Б – А – Б – А – Б...»

Выполнить упражнение «В»

Многократно повторить «цепочку»:

«А – Б – В – А – Б – В – А – Б – В...»

В методике сложения в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а соединения их (сх.3).

### Схема 3

Выполнить упражнение «А»

Выполнить упражнение «Б»

Соединить упражнения «А» и «Б» и многократно повторить соединение «А + Б»

Выполнить упражнение «В»

Добавить элемент к предыдущему соединению и многократно повторить «А + Б + В»

Выполнить упражнение «Г»

Добавить элемент к предыдущему соединению и многократно повторить «А + Б + В + Г»

«Блок-метод» является наиболее сложной формой организации различных элементов в аэробике (сх.4).

### Схема 4

Выполнить упражнение «А»

Выполнить упражнение «Б»

Многократно повторить соединение «А + Б»

Выполнить упражнение «В»

Выполнить упражнение «Г»

Многократно повторить соединение «В + Г»

Выполнить упражнение «Д»

Выполнить упражнение «Е»

Многократно повторить соединение «Д + Е»

Многократно повторить соединение

«А + В + Д + Е»

Таким образом, комбинация будет состоять из 4 элементов (на 32 счета или более). Возможно, продолжить комбинацию, добавив элементы «Ж», «З», и т. д.

Проведение занятий по методу сложения и «блок-методу» является наиболее сложным среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов, начиная с линейного.

## **6. Основные движения и терминология базовой аэробики**

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий. Ниже приведены существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках.

К ним относятся:

1. ПОДЪЕМ КОЛЕНА (Knee lift, Knee up). Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза.

При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с шагах, беге, подскоках).

2. МАХ (Kick поворотом, на) выполняется из положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения □ мах вперед, вперед – в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия

3. Low kick – разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. 1 – сгибая колено, поднять правую ногу вперед □ вниз (мах может быть выполнен в любом направлении – вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе правой ноги, сделать мах голенью. 2- вернуться в исходное положение.

#### 4. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ (Jumping jack, Hampelmann)

выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть  $90^\circ$ . Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

5. ВЫПАД (Lunge) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад).

Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше  $90^\circ$ , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

6. ШАГ (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колено ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т. е. голеностопный сустав согнут). Marching – ходьба на месте, Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

7. БЕГ (Jog) – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Jogging – вариант бега, типа «трусцой».

8. Подскоки (Skip, rick kick). Основное движение выполняется в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ –ДВА».

Basik Step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед, 2 – приставить левую, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую.

Squat – полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step – Touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета: 1 – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги.

2 – приставить другую ногу на носок. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

Touch – Step – выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу:

1 – коснуться носком пола возле опорной ноги.

2 – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком:

1 – шаг на правую ногу (в любом направлении).

2 – прыжком приставить другую ногу.

Double Step Touch – два приставных шага в сторону.

Push Touch, Toe Tap – выполняется на 2 счета:

1 – одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола –«теп» (Tap – легкий стук).

2 – вернуться в исходное положение Side to Side, Plie Touch, Side Tip,

Open Step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Второй вариант: движения выполняется на 2 счета из полу приседа ноги врозь:

1 – передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу.



2 – носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (Tip).

Это же движение модно выполнять полуприседая и вставая, как бы пружиня.

Curl, Hopscotch, Humstring Leg Curl – сгибание голени назад

. Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета.

1 – передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок,

2 – левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону – назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце),

3 – 4 движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 – согнуть голень назад, а на 2 - разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

Heel Dig, Heel Touch – выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты.

1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено).

2 – вернуться в исходное положение.

Mambo – вариация танцевального шага мамбо выполняется на 4 счета:

1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке,

2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3 – 4

выполняются шаги, аналогичные счетам 1 – 2, но перемещаясь левой ногой назад. Используется и другая разновидность шага мамбо – «квадрат»: 1 – шаг одной (правой) ногой на месте. 2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). 3 – передавая тяжесть тела на правую ногу встать на нее. 4 – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

Pivot Turn – поворот вокруг опорной ноги (Pivot – точка вращения).

Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. 1 – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). 2 – не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую. 3 – 4 повторить движение 1 – 2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Rivers – разноименный поворот на 180 или 360 градусов.

Pendulum – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону – вниз. 2 – прыжок на две ноги. 3 – 4 - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед - назад.

Chass, Gallop – галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» – «два». «И» - скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты). 1 – приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. 2 – приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени.

Two Step – переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» – «и» – «два».

1 – шаг правой ногой вперед. «И» – приставить левую ногу к правой. 2 – шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

V – Step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе.

Направление шагов напоминает написание английской буквы «V».

Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета: 1 – с пятки шаг правой ногой вперед – в сторону, колено согнуто. 2 – то же с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3 – 4 – вернуться в исходное положение.

Polka – полька – переменный шаг, выполняемый легкими прыжками.

«И» - подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений на этот счет происходит смена

ноги 1 – скользящий шаг правой ногой. «И» – приставить левую ногу сзади. 2 – шаг правой ногой вперед. Повторить весь цикл движений с другой ноги.

Scottisch – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. 1 – 3 – три шага вперед (правой, левой, правой). 4 – подскок на правой ноге, левую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide – скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые соскользжением стопой по полу.

Cha – cha – cha – часть основного танцевального шага «ча – ча - ча».

Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой. «И» – шаг левой. 3 – шаг правой.

Twist Jump – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Grape Wine – скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону. 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 – шаг правой в сторону. 4 – приставить левую ногу к правой.

Cross – «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета: 1 – шаг правой вперед. 2 – скрестный шаг левой перед правой. 3 – шаг правой назад. 4 – шагом левой назад принять исходное положение.

Scissors – «ножницы», «лыжи», смена положения ног прыжком.

## **7. Термины движений рук, используемые в аэробике**

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаще всего используются наиболее простые и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением.

Walking arms – обычные движения рук при ходьбе.

Clap Hands – хлопки перед телом над головой, на уровне груди, справа (слева) или внизу.

Biceps Carl – сгибание рук для бицепса. В исходном положении руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Triceps Carl – сгибание рук для трицепса. В исходном положении руки отведены назад – книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps Kick Back – в исходном положении кисти на груди сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед – в стороны (по диагонали) и слегка повернуть кисти внутрь. Затем вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

Pumping Arms – «насос» - качание руками – в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Fanky Arms – «фанки» – в исходном положении руки к плечам, локти вниз – в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Rowing Arms – «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

Front Laterals – поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кисти в исходном положении и во время движения).

Swinging Arms – «маятник» – поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

Criss Cross – «скрещения». В исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вертикально, вернуться в исходное положение.

Punching Arms – «толчки, удары руками». В исходном положении руки на пояс. Поочередные удары руками вперед книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.

Diagonal Punch – «диагональный удар» - в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно вперед или вперед – вверх.

Semicircle Arm – «полукруг» - дуга рукой перед телом, например, из положения правая рука в сторону, дугой руку влево. То же в обратном направлении.

Pendulum Arm – «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево(правая полусогнута), дугой книзу, вправо.

## **8. Указания и команды, используемые в аэробике**

Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (термины);
- речевые указания (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- цифровые (число повторений упражнений – счет «прямой» и «обратный»);
- речевая мотивация (поощрение).

Визуальные (невербальные):

- «язык движений» (тела) (показ упражнений с соблюдением требований к их технике);
- специфичные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой).

В словесных указаниях обычно используются несколько слов, составляющих информацию о смене движения, похвале или корректировке. Эффективность таких указаний во многом определяется умением преподавателя своевременно, четко и не сбивая дыхания.

Широкое применение визуальных указаний на занятиях аэробикой привело к появлению интернациональных символов – жестов.

Демонстрация должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

## **9. Методы составления композиций**

При проведении занятий аэробикой широко используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпритации.
2. Метод усложнения.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод «Калифорнийский стиль».

1. Метод музыкальной интерпритации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. 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 упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее «удобным» для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляются упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8 – 16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на основе движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8(16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут отражаться движениями (хлопки, прыжки, притопы и т. П. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпритации, потому что движение сочиняется как стихи к песне. При повторении музыкальной темы (например, вариации куплета) повторяется ранее выполненное упражнение, в которое вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

2. Метод усложнения так называется в аэробике определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает

реализацию на занятии метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движение одной частью тела, то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части. Например, при разучивании одного из вариантов аэробных шагов – скрестного шага можно вначале выполнить 1-е упражнение-шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую ногу в и.п. Затем разучить 2-е упражнение – приставные шаги в сторону – вправо и влево. Эти движения выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);

- изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 – шаг правой. Для того чтобы занимающиеся усвоили этот ритм движения, можно применить подсказ – «быстро – быстро – медленно»).

- для усложнения можно вводить новые движения в ранее изученное упражнение (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

- еще один прием усложнения связан с изменением направления движения (какой- то одной части тела или перемещения в пространстве);

- амплитуды движения;

- если разучиваемое упражнение, содержит одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приемом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнения упражнений.

Применение метода упражнения характерно для занятий аэробикой и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

3.Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берется какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. Например, подбираются, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад:

1-е упражнение. 1 – правую ногу вперед на пятку, руки согнуть вперед, кисть в кулак; 2 – правую назад на носок, разогнуть руки назад (3 – 4 выполняется то же, что 1 – 2 левой ногой).

2-е упражнение. 1 – согнуть правую вперед (подъем колена), руки назад; 2 – правую назад (выпад), руки согнуть вперед, кисть в кулак; 3 – повторить счет 1;

4 – вернуться в и.п.

3-е упражнение. 1 – шаг правой вперед, руки вниз; 2- полуприседая на правой, коснуться пола сзади левым носком, руки вперед – вверх; 3 – шаг левой

назад, руки вниз; 4 – полуприседая на левой, коснуться пола впереди правым носком, руки назад. И тому подобные упражнения.

Таких простых упражнений, объединенных с учетом выбранной двигательной темы, может от 2 и более. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности – 2,4,8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом».

4.Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из

подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же



движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение № 1,2,3 и 4). Такой блок может повторяться в занятии несколько раз в стандартном варианте. В используемую хореографическую последовательность можно вводить изменения. Для этого применяются разные приемы: варьируется порядок упражнений: 1,3,2,4 или 3,1,4,2 и др.; изменяется ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока, можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, подскоках, беге; менять темп, т.е. выполнять движения медленно и быстро. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

5.Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по «квадрату», по кругу, по диагонали). Каждому упражнению преподаватель должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все движения должны согласовываться с музыкой. Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет преподаватель, тем качественнее будет его работа .

## **10. Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики**

Занятия по аэробике проводятся под музыку. Широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Музыкальное сопровождение является одним из определяющих факторов, стимулирующим движения, повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. В аэробике музыка используется как лидер, то есть задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять

движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Чтобы музыкальное сопровождение соответствовало движениям, представленным в занятиях аэробикой, необходимо быть знакомым с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Музыка, используемая в занятиях аэробикой, как правило, выбирается в двудольном размере. Таким образом, под нее могут выполняться упражнения на 2,4,8 счетов. В музыке есть определенный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На счетах 1,3,5,7 – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, щелчки, акцентированные движения руками и т.п.) должны приходиться на сильную долю. Разные части занятий определяют то, какой музыкальный темп желателен. Темп в музыкальном произведении можно определить путем отсчета ударов основных ритмов в минуту. Для каждой части занятия характерен определенный темп, который позволяет выполнить задание эффективно и безопасно.

Любая музыка может быть выбрана для занятия, но определенные типы музыки, такие как соул, рок, диско, подходят для этого лучше, чем другие.

Музыка должна быть приятной и легко воспринимаемой. Желательно, чтобы четко прослеживался музыкальный ритм, а музыкальный темп был один и тот же в каждом музыкальном отрезке, соответствующем определенной части занятия.

Важно позаботиться о вариациях в отношении темпов музыки. Однообразный подбор музыки приводит к однообразию в упражнениях, что делает занятие скучным и монотонным.

Правильный подбор музыки может помочь избавиться от таких состояний как злость, агрессия, чувство тяжести, и наоборот, поможет занимающимся почувствовать себя раскрепощенными, веселыми, появится непринужденность в общении, успокоенность и расслабленность.

Упражнения, обычно повторяются 4 – 8 раз в соответствии с музыкальным «квадратом» (это небольшая и относительно законченная часть

музыкального произведения (фраза), состоящая из двух или четырех тактов), а музыкальные фразы должны совпадать с фразами в движениях.

Простые комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят из 4 частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов на каждый.

С каждой минутой музыкальная тема приобретает все более насыщенный характер, поэтому и движения в занятии становятся более разнообразными. К простым упражнениям добавляются все новые и новые детали. Это метод грамотного обучения элементам аэробики. В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным движениям без особых усилий со стороны занимающихся. Серия постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу.

Соединение таких элементов из отдельных двигательных фраз приводит к созданию танцевальной комбинации. Одна такая комбинация будет являться блоком. Назовем его А. По мере освоения следующих блоков В, С и т. д., все они объединяются между собой (А+В+С и т. д.). В зависимости от интенсивности занятия таких блоков может быть до 7 – 8. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой интенсивности.

Для составления музыкального сопровождения композиции упражнений требуются определенные навыки по редактированию аудиоматериалов.

При подборе песенного материала необходимо внимательно прослушать текст. Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности. Для записи профессиональной программы необходимо, чтобы все фрагменты музыки сочетались друг с другом (по уровню звучания, темпу) и имели завершенную музыкальную мысль. В этом случае удастся избежать пауз в музыкальном сопровождении, остановок в движении и повысить эффективность занятия.

## 11. Комплексы упражнений.

### 11.1. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

1. **Скручивание.** Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 50 скручиваний.



2. **Диагональное скручивание.** Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 30 скручиваний на каждую сторону.



3. **Обратное скручивание.** Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

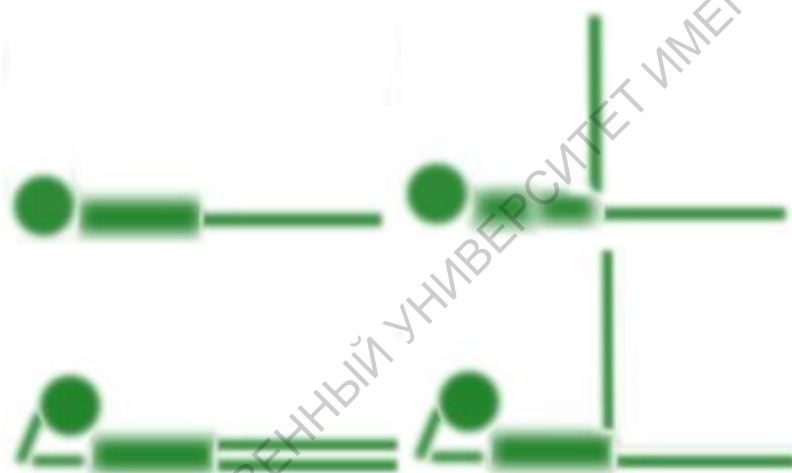


4. **Двойное скручивание.** Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45 градусов. Руки можно положить на плечи или

отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 25 раз.



5. **«Поднимаем ноги!»**. Лягте спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90 градусов. Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите её в поднятом положении в течение десяти счётов. То же самое повторить для левой ноги. Аналогичное упражнение выполнять, лёжа на боку. Такое упражнение позволяет уменьшить объём талии. Повторите всё упражнение ещё один раз.



6. **«Брюшной вакуум»**. При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замерьте в положении со втянутым животом на 15-20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.



7. **«Велосипед»**. Исходное положение – лёжа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45 градусов. Имитируйте езду на велосипеде,

поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.



8. «Книга». Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямыми и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 раз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно на 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка.



### 11.2. Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Упражнения для спины имеют большое значение для женщин с сидячей работой. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвоноковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие - расслаблялись.

Наиболее эффективны для спины упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны чередуются с поворотами туловища, затем выпрямляющие положения рук, при которых лопатки сводятся вместе, а также прямые наклоны вперед, назад, в стороны, при которых тренируются мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику.

Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку. Когда будете включать упражнения для укрепления мышц спины в свой комплекс упражнений, помните, что именно они в первую очередь улучшают ваш внешний вид.

1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем - глубокий наклон вперед, коснуться предплечьями пола.



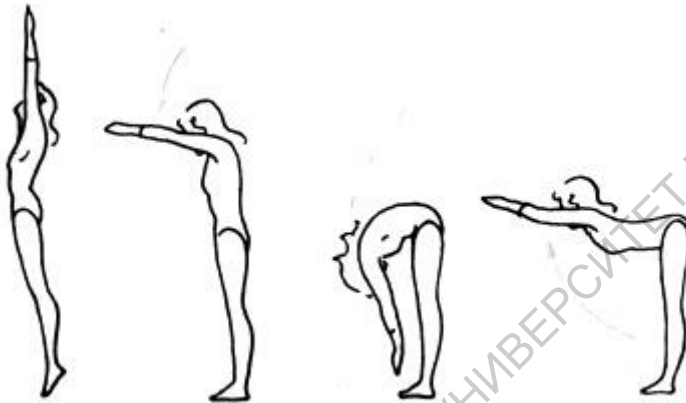
2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.



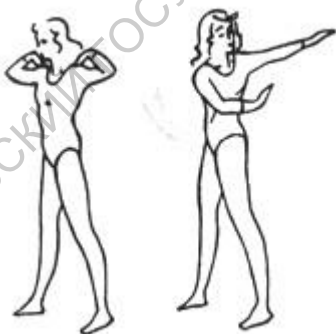
3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.



4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т. е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голеностопы и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное положение.



5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.



6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками,



глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.



7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.



8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.



9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и упереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.



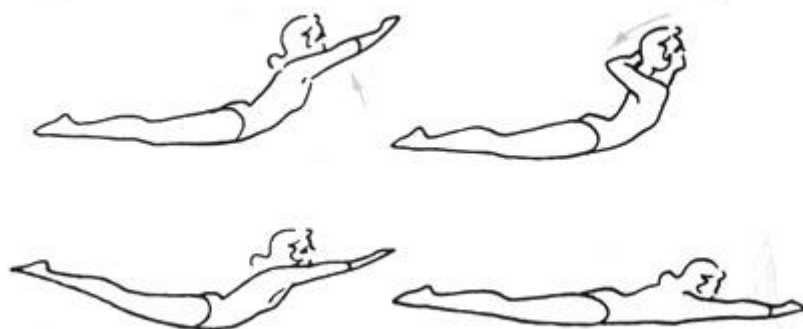
10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и опереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать в обратную сторону.



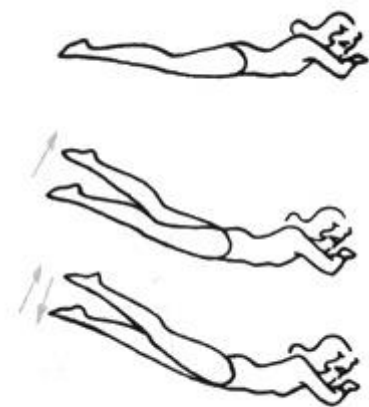
11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и опять встать на колени.



12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.



13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.



14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.



15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими руками назад (нога во время маха остается согнутой), глубокий наклон вперед, выдох и коснуться руками носка правой ноги. То же проделать левой.



### 11.3. Упражнения для мышц ног



#### Упражнение № 1

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны, ноги сомкните и поднимите вверх, перпендикулярно туловищу. Мышцы ног напрягите.

2. Не отрывая плечи и руки от пола, медленно раздвиньте ноги как можно шире.

3. Медленно скрестите ноги. Затем снова раздвиньте их и соедините, вернувшись в исходное положение (1). Повторите все движения 10 раз (раздвинуть-скрестить-сомкнуть).

Выполняйте движения без перерыва, ритмично, не опуская ноги. Живот втягивайте. Важное значение имеет также дыхание в исходной позиции (1) - ноги вместе: сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте во время последующих 4 движений (раздвинуть ноги-скрестить-раздвинуть-сомкнуть). Это также прекрасное упражнение для бедер.



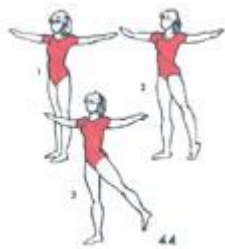
## Упражнение № 2

1. Сядьте на пол, ноги вместе, мышцы ног расслаблены, руки вытяните назад и упритесь ладонями в пол.
  2. Сделайте глубокий вдох и поднимите правую ногу примерно на 20 см над полом, сгибая колено и описывая круг кончиком вытянутой ступни.
  3. Выдохните, выпрямляя ногу и опуская ее. Сделайте вдох и проделайте то же движение другой ногой. Повторите по 10 раз каждой ногой.
- Выполняя упражнение, втягивайте живот и напрягайте брюшные мышцы. Таким образом, упражнение будет полезно не только для ног и бедер, но также для талии и живота.



## Упражнение № 3

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, ноги вместе. Руки разведите в стороны почти на уровне плеч, мышцы рук напрягите.
  2. Вытяните вперед левую ногу, поставьте ее на пятку, пальцы ног подогните в сторону голени.
  3. Поднимите и опустите левую ногу, описывая ею круг под прямым углом. Постарайтесь, чтобы угол был как можно ближе к 90°, но не перенапрягайтесь. Подняв ногу, задержитесь на несколько секунд в таком положении, затем опустите, выполняйте движение правой ногой. Повторите 10 раз сначала одной ногой, затем другой.
- Выполняя упражнение, следите, чтобы ноги были совершенно прямыми, колени напряжены. Делая вращательные движения одной ногой, не забывайте, что другая должна быть неподвижна.



#### Упражнение № 4

1. Встаньте прямо, ноги вместе, грудь слегка вперед. Руки разведите в стороны на уровне плеч.
2. Левую ногу отведите назад, пальцы ноги подогните в сторону голени (как в предыдущем упражнении).
3. Медленно поднимите левую ногу на высоту правого колена, затем медленно опустите. Не перенапрягайтесь. Прodelайте то же движение другой ногой.

Повторите упражнение 10 раз сначала одной ногой, потом другой.

Делая упражнение, не сгибайте ноги. Опорная нога должна быть совершенно неподвижна.



#### Упражнение № 5

1. Встаньте на четвереньки, колени раздвиньте, руки вытяните перед собой, не сгибая локти, ладонями упритесь в пол.
2. Вытяните назад левую ногу, колено не сгибайте, пальцы ноги отогните вперед (как в упражнениях 3 и 4).
3. Теперь медленно поднимайте вытянутую ногу как можно выше, но не перенапрягаясь и не меняя положения тела, затем так же медленно опустите.

После этого вытяните правую ногу и проделайте то же самое.

Повторите 10 раз сначала одной ногой, потом другой.

Выполняя упражнение, следите, чтобы бедро и голень опорной ноги составляли прямой угол. Позвоночник должен оставаться неподвижным, плечи расправлены, голова и шея не напряжены (не двигайте головой, делая упражнение).



### Упражнение № 6

1. Встаньте на четвереньки, колени и ноги вместе, руки вытяните перед собой на ширине плеч, ладонями упритесь в пол.
  2. Теперь поднимите таз, упираясь в пол руками. Спину держите прямо, шею не напрягайте, голову опустите между рук, смотрите на колени.
  3. Не сгибая, отведите левую ногу назад (пальцы ступни-в сторону голени, как в упражнениях 3, 4, 5) и медленно поднимите ее как можно выше, затем медленно опустите. То же другой ногой.
- Повторите 5 раз сначала одной ногой, затем другой.  
Следите, чтобы грудь, спина и плечи были расправлены. Опорное колено не сгибайте. Не перенапрягайтесь.



### Упражнение № 7

1. Лягте на спину, ноги вместе, пальцы ног - вперед, как в упражнениях 3, 4, 5, 6. Руки разведите в стороны на уровне плеч, мышцы рук напрягите.
  2. Помогая себе бедрами, поднимите ноги под прямым углом (или как можно ближе к прямому углу). Следите, чтобы пальцы ног были отогнуты к голени. Оставайтесь на секунду в этом положении.
  3. Теперь медленно разведите ноги и так же медленно соедините. Держа ноги вместе, медленно опустите их на пол. Расслабьтесь. Повторите движения (3) 10-20 раз.
- Выполняя упражнение, старайтесь не отрывать спину от пола. Туловище должно быть неподвижным, мышцы головы расслаблены, голова откинута назад.



## Упражнение № 8

1. Встаньте на четвереньки, колени слегка расставьте, руки вытяните перед собой, локти не сгибайте, ладонями упритесь в пол.
2. Вытяните левую ногу в сторону, пятку оттяните вниз, пальцы - в сторону голени. В этом положении сделайте скользящее движение ногой в сторону. Теперь медленно поднимите левую ногу, не сгибая колена. Правое бедро и голень должны быть совершенно неподвижны и составлять прямой угол. Медленно опустите левую ногу.
3. Прделайте упражнение, поднимая правую ногу. Выполните 10 раз сначала одной ногой, затем другой. Делая упражнение, следите, чтобы спина, грудь и плечи были расправлены. Головой не двигайте. Поднимая ногу, старайтесь не потерять равновесие. Сначала, возможно, вы сможете поднимать ногу всего на несколько сантиметров, но со временем у вас станет получаться лучше. Помните, что не нужно перенапрягаться.

## 12. Стретчинг в аэробике

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости является статическое растягивание. Оно предполагает медленное тянущее усилие, под действием которого мышца становится немного длиннее. Упражнения на растягивание являются отличным средством для разминки. Их использование позволяет избежать возможных микротравм в процессе основной части занятия. Кроме того, применение растягивающих упражнений в сериях силовых упражнений будет способствовать более успешному снятию утомления, а также болезненного раздражения мышц после интенсивной тренировки, поможет восстановить эластичность мышц, создать хороший рельеф мускулатуры. Заключительная часть аэробики может быть полностью построена из упражнений стретчинга. Особенность их применения в данной части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. При выполнении статических растягивающих упражнений необходимо соблюдать следующие правила: прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает;



растягивание должно быть достаточно сильным, чтобы обеспечить улучшение гибкости, но не настолько суровым, чтобы травмировать мышцы или сухожилия. Статические растягивающие упражнения следует выполнять только до ощущения легкого дискомфорта. Оно должно возникать в средней части мышцы, а не в местах ее прикрепления. Главное – никогда не доводить глубину растягивания до появления острой боли; все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно, избегая упражнений баллистического типа (резкие махи, динамичные наклоны); при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведено-приведенном и т.д. положении не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; избегать опасных растягивающих упражнений, связанных с перераспределением большей части тела на один изолированный сустав («плуг», «барьерный бег» и др.); во время выполнения растягивающих упражнений дышать спокойно и ритмично; соблюдать симметрию упражнений: выполняя растягивание одной, не забывать об аналогичных упражнениях для другой половины тела; никогда не растягивать мышцы, имеющие травматическое растяжение. Этим можно только ухудшить свое состояние.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, при которых возможности двигательного аппарата используются лишь частично: в результате появляются и становятся привычными такие недостатки как слабая сгибаемость спины, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов пальцев, неполная разгибаемость коленных суставов, ахилла и стопы и т.п. Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы и которые выполняются постоянно одинаковым способом, причем в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию тела – скорее они принесут в движение жесткость и ограниченность. Поэтому задача педагога на уроках состоит в том, чтобы оснащать занимающихся запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызвать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование, привести в соответствие с анатомической нормой подвижность суставов.

Чтобы улучшить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, добиться в жизни определенных результатов - спорт в этом случае самый лучший помощник. Для этого совершенно не нужно посвящать занятиям все свободное время и давать организму максимальные нагрузки. Всего лишь два раза в неделю нужно уделить укреплению своего здоровья 1-1,5 часа, и вы будете в отличной форме.

И так, при соблюдении определенных методических рекомендаций и опыта тренера использование комплексов оздоровительной аэробики на занятиях физической культуры значительно повышает интерес к занятиям и способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярные занятия будут способствовать созданию рационального режима дня, укреплению и сохранению здоровья.

## Литература

1. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. Москва 2001г.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва 2001г.
3. Татура Ю.В, Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты. М.: Познавательная книга плюс,2001г.
4. Шипилина И.А. Аэробика/Серия»Только для женщин».-Ростов н/Д: «Феникс»,2004,-224с.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. Пособие для студентов вузов физ. культуры/под. общ.ред. Е.Б. Мясниченко, М.П. Шестакова.М.: ТВТ Дивизион,2006г.-303с.
6. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов.-М.: «ИНСАН»,2009,-144с.
7. Юспа,Т.В. Программа самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике/Т.В. Юспа; НИИ физической культуры и спорта республики Беларусь,-2008.
8. Бартдинова Г.А. Оздоровительная аэробика в системе физической культуры студента физкультурного вуза//Учеб.зап. ин-та им. П.Ф. Лесгафта.2009.№12.