Тема 1: История возникновение аэробики

Возникновение аэробики и ее классификация.  
Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

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

- прикладная

- спортивная

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.  
Классификация аэробики в зависимости от содержания программ:

· программа без предметов, приспособлений (высокой и низкой интенсивности)

· программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами)

· программы смешанного типа (aeroboxing, його-аэробика)

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:  
Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений. 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 параметров.

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

Современная аэробика многообразна. На сегодняшний день насчитывают более 30 видов аэробики.

· Степ – аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ - платформ с регулируемой высотой. Необходимо соблюдать правила работы на степ – платформах, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и вниз, движений рук, музыки и т.д.

· Фитбол – аэробика – аэробика с использованием специальных резиновых больших мячей (фитболов). Отличительной чертой данного вида аэробики являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

· Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от ипользуемого стиля танца различают следующие виды аэробики танцевальной направленности: фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп, латин (салса), афро-джаз – аэробика.

· Аквааэробика – это оздоровительная аэробика в воде (танцы, плавание под музыку, хождение по дну, силовые упражнения).

· Велоаэробика (сайкл) – это высокоинтенсивная кардиотренировка на статическом велосипеде под видеосопровождение (горные виражи, спуски, лесные дорожки).

· Аэробоксинг – синтез аэробики, бокса и карате. На занятиях используют специальное профессиональное снаряжение.

· Тай-бо (или Ки-бо) – комплексная программа аэробики, в основу которого легли элементы: ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов единоборств.  
· Йога – аэробика – удачно сочетает в себе статические и динамические позы, упражнения на стретчинг и расслабление, направленных на поиск равновесия различных энергетических потоков в теле человека. Технику йоги отличает медленное и управляемое растягивание мышц.

· Пилатес – это уникальный способ одновременного развития силы и гибкости мышц, связок и суставов. Данный вид был разработан Д. Пилатесом. Он применил свои знания йоги для лечения закрепощенности суставов и разработал прибор-реформер, позволяющий снять стрессовое состояние на позвоночник и одновременно тренировать различные мышечные группы.

Фазы (части) занятий

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных частей: разминка, основная часть, заминка, силовая нагрузка, стретчинг (растяжка)

1. Разминка.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению её часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.  
При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 5 минут. Большое значения имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

1. Основная часть.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов. Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода.

Чистота сердечных сокращений у ребенка и взрослого человека разная.

У детей она больше.  
Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

1. Заминка.

Третья часть занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным.

Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

· не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.  
· не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

1. Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться. При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А ели этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.

5. Стретчинг (растяжка) – заключительная часть занятия, она включает активные и пассивные упражнения на гибкость. Пассивные – это движения, которые выполняются за счет внешних сил, создаваемых тяжестью тела (телом партнёра – работа в парах, отягощением, снарядом). Активные упражнения связаны с работой мышц самого занимающегося (без посторонней помощи). Стретчинг может быть «мягкий» и «жесткий». «Мягкий» - принятие той или иной позы, связанной с растяжением отдельной группой мышц и длительным её удержанием. «Жесткий» - предварительное максимальное напряжение мышц в течение 8-20 секунд с последующим расслаблением (2-5 секунд) и растягиванием их. На занятиях аэробикой используются динамические (пружинистые движения) и статический стретчинг.  
  Тема 4: Основные базовые шаги. Терминология

На начальных этапах обучения детям предлагаются русские соответствия английских названий базовых шагов. Затем по мере усвоения материала, русские соответствия заменяются на общепризнанную терминологию аэробики.

· March (ing) – ходьба на месте

· Walking (вокинг)- ходьба с продвижением

· Step (стэп) – шаг

· Step touch (стэп тач) – шаг в сторону (приставной шаг)

\*И.П. (исходное положение), О.С. (основная стойка)

1 – шаг правой ногой вправо

2 – приставить левую

3-4 – то же влево.

· V- step (ви стэп)

1 – шаг правой ногой вперед вправо

2 – шаг левой ногой вперед влево

3 – шаг правой назад

4 - шаг левой назад.

· Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием

1 - шаг правой вперед

2 - шаг левой вперед

3 - шаг правой назад

4 – шаг левой назад

При выполнении упражнений центр тяжести переносится на правую/левую ногу.

· Mambo turn (мамбо тён)

1 – шаг левой на месте

2 – шаг правой вперед

3 – шаг левой назад с поворотом налево.

· Pivot (мамбо с поворотом на месте, построенный на шагах)

· Step line (стэп лайн) – два приставных шага в сторону

· Open step (орэн стэп) – открытый шаг

· Grape wine (грэйп вайн) – «виноградная лоза» - скрестный шаг в сторону

1 - шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения)

2 – шаг левой сзади скрестно

3 – шаг правой вправо

4 – шаг левой скрестно сзади

· Curl (кёл) – «захлёст» голени

1 – шаг правой ногой

2 – захлёст левой голени назад (по направлению к ягодице)

· Knee up (ни ап) – подъём ноги вперед (голень книзу)

1 – шаг левой вперед

2 – правую вперед, голень книзу

3 – шаг правой назад

4 – приставить левую ногу

Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.

· Kick (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 градусов (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Соблюдать прямое положение туловища. В подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.

· Cross (кросс) – скрестный шаг на месте

1 – шаг левой вперед

2 - скрестный шаг правой вперед влево

3 – шаг левой назад, правую вперед на пятку

4 – шаг правой назад в и.п.

· Chasse (шасси) – приставные шаги в сторону с подскоком.

1-2 – 1 шаг галопа

1-4 – 2 шага галопа

Одежда, обувь, личная гигиена на занятиях аэробикой.

Цель: привить детям заботу о своем здоровье и внешнем виде.  
Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движения. Лучше всего, если это будет спортивная форма из натуральных тянущихся тканей, чтобы занимающийся мог свободно поднять ногу, не заботясь, что где-то порвется. Так как обучающиеся постоянно находятся в движении, то лучше всего брать с собой шорты и футболку с коротким рукавом или без него. Приходя на занятия, необходимо иметь чистые запасные носки, которые после аэробики снимаются. Вся одежда должна быть чистой, выглаженной, аккуратной. Необходимо добиваться того, чтобы студенты приносили одежду для занятий аэробикой, а не приходили в ней. После занятий спортивную форму нужно снять, т.к. она становится мокрой (при условии, что занимающийся не ленился). Во время занятий происходит выделение пота и, если воспитанник какое-то время после нагрузки продолжает ходить в такой одежде, он может простыть. Каждый обучающийся должен приходить в соответствующей одежде и обуви. Обувь должна быть спортивной – это легкие кроссовки с нескользящей подошвой либо спортивные тапочки. Кроссовки плотно охватывают щиколотки и создают постоянный контакт пятки с опорой, подошва мягкая и упругая.  
Занимающиеся аэробикой должны быть только в кроссовках (спортивных тапочках). Нагрузка и интенсивность на занятии растет постепенно: от шагов в начале до прыжков (низких и высоких) и бега в основной части. На ноги идет большая нагрузка, в том числе и на стопу. Чтобы избежать деформации стопы и развития плоскостопия нужно заниматься в кроссовках с невысоким каблучком, снабженным амортизаторами (для снижения ударной нагрузки на ноги).

Личная гигиена занимающихся аэробикой.

На занятии в целях соблюдения личной гигиены необходимо иметь:

- чистую спортивную форму (индивидуальную);

- запасные носки и футболку;

- собственную спортивную обувь;

- личную резинку для волос и расческу;

- чистое полотенце или одноразовые салфетки;

- личную бутылочку с питьем (минеральная вода без газа или обычная очищенная вода).

После занятий необходимо помыть руки, так как дети занимаются на полу.

Потное лицо можно помыть водой и обязательно дать ему высохнуть перед выходом на улицу или протереть одноразовой салфеткой /полотенцем. Колледж не располагает возможностью иметь душевые кабины, поэтому после занятия аэробикой необходимо сменить мокрую футболку на сухую, а придя домой принять душ и обсохнуть после него.

Питание, диеты, сон

Для нормального функционирования человеческого организма правильное питание и здоровый сон необходимые составляющие. Важно приучать студентов к здоровому образу жизни (больше двигательной активности), к режиму дня. Большое значение имеет режим сна. Желательно ложиться спать в одно и то же время. Систематическое недосыпание приводит к ослаблению организма и истощению нервной системы. Студентам надо спать не менее 8-8,5 часов.

Принимать пищу следует в одни и те же часы и не уходить в колледж или на тренировку натощак. Примерно за 1,5-2часа до тренировки нужно поесть. Нельзя есть сразу после тренировки, нужно подождать 1,5-2 часа. В питании, помимо основных компонентов (белки, жиры и углеводы), должны присутствовать витамины, способствующие восстановлению сил после нагрузок. В день организму требуется 300-500г. глюкозы, которая содержится в углеводах. Глюкоза - единственный источник энергии для головного мозга. К углеводам относятся фрукты, макаронные изделия, помидоры, ягода, огурцы, морковь. Белки – это основа человека. К белковым продуктам относятся молоко, бобовые, мясо, сыр, яйца. Продукты, содержащие жиры: растительное масло, арахис, грецкий орех, фундук. Дети, по сравнению со взрослыми, обладают большей потребностью в минеральных веществах (кальций, фтор, железо) и витаминах. Кроме белков, жиров, углеводов и витаминов в организм должно поступать достаточное количество воды (с жидкостью и едой). В день необходимо потреблять 2-2,5 литра воды. С повышением температуры тела усиливается потоотделение.

Даже минимальное обезвоживание может повлиять на работоспособность. Во время тренировок занимающиеся должны пить по 100-120 мл. жидкости каждые 10-20 минут.

Здоровое и правильное питание - это сбалансированное питание, в котором присутствуют все необходимые организму вещества. Недостаток какого-либо из них приводит к нарушению функций организма (вялость, усталость, раздражительность, нарушение обмена веществ и др.) Поэтому, особенно в детском возрасте, голодание с целью похудения недопустимы.  
Кто хочет худеть рационально, осмысленно, должен сознательно стараться уменьшить количество жира в организме, а это возможно лишь при достаточном и сбалансированном питании. И так же важна дополнительная физическая активность - спорт в любой форме. К чудо - диетам стоит отнестись критически: их действие непродолжительно.

Тест

**Вопрос:**

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает …

Варианты ответа:

1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
2. частоту движений в единицу времени
3. точность двигательного действия и его конечный результат

**Вопрос:**

Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений…

Варианты ответа:

1. с облегчённой штангой
2. с использованием пружинистой пластины
3. на специальном напольном покрытии

**Вопрос:**

Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:

Варианты ответа:

1. участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
2. систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
3. циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

**Вопрос:**

Термин «гидроаэробика» означает:

Варианты ответа:

1. гимнастическое упражнение в воде
2. гидромассаж в движении
3. подводящие упражнения для не умеющих плавать

**Вопрос:**

Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

Варианты ответа:

1. Йоксинг
2. Пилоксинг
3. Боксидэнс

**Вопрос:**

Эффект физических упражнений определяется прежде всего …

Варианты ответа:

1. их формой
2. их содержанием
3. темпом движения

**Вопрос:**

Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

Варианты ответа:

1. базовая аэробика
2. спортивная аэробика
3. тарааэробика

**Вопрос:**

Что дословно означает слово «Фитнес» ( от англ.«fitness»)?

Варианты ответа:

1. соответствие;
2. совокупность;
3. гимнастика;

Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?

Варианты ответа:

1. Заниматься физической культурой
2. Соответствовать, быть в хорошей форме
3. Быть на высоте

**Вопрос:**

Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:

Варианты ответа:

1. ритмическая гимнастика
2. круговая тренировка
3. аэробика

**Вопрос:**

Что такое Фитнес?

Варианты ответа:

1. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
3. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

**Вопрос:**

Что такое аэробика?

Варианты ответа:

1. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
2. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
3. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
4. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

**Вопрос:**

Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это…

Варианты ответа:

1. аэробика
2. фитнес
3. атлетическая гимнастика
4. атлетическое единоборство

**Вопрос:**

 Фитнеспришёл к нам из… .

1. а) США
2. б) Франции
3. в) Германии
4. г) России

**Вопрос :**

Кто является основоположником аэробики?

- Кеннет Купер

- Джинна Миллер

- Ирина Роднина

**Вопрос :**

 Определите правильную последовательность элементов урока аэробики

- заминка – силовая часть – растяжка

- основная часть – разминка – растяжка – силовая часть

- разминка – основная часть – заминка - силовая часть – растяжка

**Вопрос :**

Что такое заминка и для чего она нужна?

- промежуточная часть занятия, необходимая для постепенного снижения пульса после большой нагрузки

- начальная часть занятия для разогрева мышц

- информативная часть занятия

**Вопрос :**

Какие упражнения развивают выносливость?

- приседания и прыжки на скакалке

- бег на короткие дистанции

- отжимания

**Вопрос :**

Как называется вид аэробики с использованием специальной платформы?

- фитбол-аэробика

- базовая аэробика

- степ-аэробика

**Вопрос :**

Что такое бицепс?

- название упражнения

- мышца ноги

- мышца руки.

**Вопрос :**

Что такое кик?

- невысокий подъем ноги от колена

 - высокий мах прямой ногой

 -постановка ноги вперед на носок

**Вопрос :**

Назовите основные шаги классической (базовой) аэробики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_