

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

Е.С. Агафонов

«03» июля 2023 г.

Приказ № 304 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

«Аэробика»

Срок реализации программы: ежегодно

Составил программу:

Инструктор по спорту М.В. Щетинина

г. Арсеньев
2023 год

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Определение понятий: «аэробика», «оздоровительная аэробика»

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно - массовой работы с населением. Одной из таких форм является фитнес – аэробика.

Являясь новым видом физической активности, фитнес нашел свое воплощение в отечественной оздоровительной физической культуре, поскольку вобрал в себя приемы и методы как лечебной физической культуры, направленной на восстановление временно утраченных функций, так и гигиенической, поставив цель – улучшение физических качеств, совокупность которых обеспечивает надежность функционирования органов и систем человека в условиях современной среды.

Как показывают результаты многочисленных исследований, оздоровительный эффект фитнес-тренировок основывается на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, внутренними органами. Систематические занятия оказывают значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным болезням, к воздействию различных факторов внешней среды, стимулируют интеллектуальную деятельность человека, повышают продуктивность физического и умственного труда.

Термин «аэробный» означает «живущий в воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени.

«Аэробика» это:

1. Систематическое выполнение продолжительных (от 15 до 40 мин и более без перерыва) физических упражнений, охватывающих работой большую группу мышц (около 2/3 от мышечной массы тела), обеспечивающихся энергией за счет аэробных процессов.

2. Комплексы разнообразных физических упражнений, выполняемые под музыку, направленные на повышение функционального состояния и физической подготовленности занимающихся.

3. Аэробика – это вид оздоровительной гимнастики, средство оздоровительной физической культуры, комплекс специально подобранных физических упражнений и элементов танца, выполняемых под музыкальное сопровождение поточным методом.

«Оздоровительная аэробика» представляет собой комплексы двигательных действий, выполняемые преимущественно поточным способом под ритмичную музыку с многократным повторением движений танцевальными переходами от одних физических упражнений к другим, без длительных пауз.

«Оздоровительная аэробика» – одно из направлений физической культуры с регулируемой нагрузкой.

Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития населения.

Цель: развитие и коррекция физических качеств средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи: - привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и

укреплению здоровья занимающихся, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов аэробики;
- совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- обучение основам техники различных видов фитнеса и широкому кругу двигательных навыков, необходимых для проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий;

Сроки реализации программы – с 01 сентября по 31 мая включительно. Продолжительность занятия составляет 60 минут. Недельный режим включает в себя три занятия в неделю. К занятиям по аэробике допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности.

II. Современные направления оздоровительной аэробики

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 сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением урока.

С развитием фитнес-индустрии появляются новые виды занятий, например: Фитбол – аэробика на мяче из особо прочной резины (объем мяча 45-65 см.), способствует развитию гибкости, равновесия, координации, силы мышц;

Собкор – аэробика на пластиковой доске – корборде, которая может двигаться как серф, поворачиваясь во все стороны, способствует развитию равновесия и координации, а также укреплению мышц туловища и ног;

Сайкл аэробика – аэробика на специальном велосипеде – развивает кардиореспираторную систему, укрепляет мышцы ног.

III. Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения. Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической 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 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. Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови – количества крови, выбрасываемого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. 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 настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недугов создают ощущение здоровья.

Лишние жировые отложения и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой. Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной тренировки на состав тела необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;

- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизующих жировые депо липотропных гормонов и нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после нее для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также повышения основного обмена после занятий в течение одного – двух дней;

- «расслаблять» психику, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять «вкусную и здоровую» пищу в больших количествах.

- тренировка не должна быть энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это приводит к повышению аппетита после занятий. «Сжигание» жировых запасов происходит после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета.

Тренировка считается оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта.

IV. Музыкальное сопровождение

Хорошее, правильно подобранное, музыкальное сопровождение может способствовать повышению эффективности занятий аэробикой. При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. От умения инструктора проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать занятия эстетическим содержанием, привлекать

внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям в какой-то мере зависит эффективность занятий.

В некоторых оздоровительных занятиях музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений (атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг). В других — музыка используется как лидер, т.е. задает ритм, характер и управляет темпом движений (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, фитнес и др).

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

В зависимости от содержания и направленности урока аэробики необходимо подбирать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм. При подборе песенного материала для того, чтобы избежать возможных ошибок, необходимо внимательно прослушать текст. Следует помнить, что музыка и песни, используемые в оздоровительных занятиях должны иметь положительную эмоциональную окраску.

V. Содержание занятий аэробикой

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Существуют базовые элементы, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения.

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для занятий являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание, сгибание-разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
- упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).

2. В положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног — согнутых или с разгибанием);

- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения для растягивания:

- в полуприседе для задней и передней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса — в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

4. Ходьба. Размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.); сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками.

- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу),
- основные шаги (базовые) и их разновидности.

5. Бег: - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в различных направлениях;
- с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий их выполнения. Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям.

VI. Основные движения и терминология базовой аэробики

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

- 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 поворотом, на шагах, беге подскоках).

- Мах (kick) выполняется в 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 не контролируемое 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 ног 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.

- 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.

- Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Harnpelmann) 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 больше 90°. Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты)

- 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°, 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).

- 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.

- Бег (Jog) - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Joging - вариант бега, типа «трусцы».

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

- Basic 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 полуприседа 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 можно 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 и 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.

- Chasse, 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 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 со скольжением 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 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.

VII. Структура построения занятия по аэробике

Наиболее типичная структура построения занятия по аэробике при общей продолжительности 60 минут включает подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части применяются упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке, для увеличения подвижности в суставах, повышения ЧСС, усиления притока крови к мышцам.

В основную часть урока включаются комплексы специальных упражнений:

- на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп;

- короткий комплекс движений («заминка»), направленный на постепенный переход от высокоинтенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;

- комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 минут, для мышц туловища, плечевого пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

В заключительной части нужно применять упражнения, позволяющие постепенно снизить обменные процессы в организме, а также снизить ЧСС до уровня близкого нормы.

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости):

Для мышц нижних конечностей

И.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе — вернуться в и.п.

Выпады

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом.

И.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад наносок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе вернуться в и.п.

Варианты: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног, или в статике, когда ноги не меняются).

Наклоны (становая тяга)

Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч.

И.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро–корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Для мышц стины

И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро–корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе — вернуться в и.п.

Разгибание спины, лежа на животе (гиперэкстензия)

И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п.

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц

И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе — выполнить тягу бодибара(гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п.

Жим лежа

И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Сгибание и разгибание рук в упоре

И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное и.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на

выдохе вернуться в и.п.

Жим стоя

И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе — вернуться в и.п.

Для мышц живота.

Сгибание и разгибание туловища

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Поднимание таза вверх (обратные сгибания туловища)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.

Диагональное скручивание

И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Планка.

И.п.: упор лежа на предплечья, удержание и.п.

Полный сед

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п.

VIII. Методические особенности проведения урока аэробики

1) безопасность тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;
- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;
- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием - показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, на последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях.

IX. Заключение

Занятия аэробикой делают прочной веру в свои силы, добавляют решительности в себе. А также, направлены на поддержание и воспитание у женщин умения в надлежащий момент призвать все свои силы, а банальные движения осуществлять с меньшим напряжением, вынуждая работать только требуемые группы мышц, т.е. умение свободно и экономно двигаться, целесообразно использовать силы в быту и профессиональной деятельности.

Регулярные тренировочные занятия по фитнес - аэробике оказывают положительное влияние на психологическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и гармоничные с ней движения производят позитивные ресурсы затем, чтобы отвлечься от внешнего мира, зафиксировать внимание на себе.

Аэробика проявляет благоприятное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную, репродуктивную и нервную системы.

X. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес программа продление молодости. М. Авербух. – М.: Гранд - Фаир, 2004. - 269с.
2. Бордовских Ю. Фитнес на двоих. - М.: Эксмо, 2006 г. - 221 с.
3. Веселов А. Архитектура тела и развитие силы. – С/П.: Питер 99. №2,2000.–14 с.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения. А.А.Виру, Т.А. Юрмау, Т. А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
5. Гордеев Г.В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. Г.В.Гордеев. -М.: ВЕЧЕ, 2001. - 319 с.
6. Граевская Н. Д. Дыхание и тренированность. Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 1976. 65-68 с.
7. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. В.Ю. Давыдов Г.О., Краснова Т.Г., Коваленко Ю.М.- Волгоград.: Учебное пособие. 2004. 120с.
8. Дикаревич Л. С. Как правильно составить комплекс упражнений по оздоровительной аэробике. Л.С. Дикаревича. – М.: Спорт в школе 1996. №43 – с. 15-16.
9. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес–аэробики по дисциплине–Физическая культура. Г. А. Жерносенко. - Харьков.: 2007.№2, 101-108с.
10. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика. Е.В. Зефирова. М.: Содержание и методика: учебно – методическое пособие, СПбГУ ИТМО, 2006. - 25с.
11. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес – тренировки. Д.Г. Калашников, В.И. Тхаревский. – М.: Учеб. персон. тренера. ООО «Франтера», 2003.- 182с.
12. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо. 2002. - 384с.
13. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. И.Б. Одинцова. - М.: Эксмо.2003. – 160с.
14. Пармузина Ю.В. Основы фитнес – аэробики. Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева.- Волгоград.: ВГАФТ. 2011.- 149