Содержание

Введение

1. Возникновение классической аэробики

2. Влияние аэробики на организм человека

3. Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой

4. Базовые шаги классической аэробики и их усложнения

5. Структура занятия классической аэробикой

6. Режим тренировок

Заключение

Список литературы

Введение

Классическая аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

Классическая аэробика – это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение. Кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного тонуса, аэробика это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры. Занятия классической аэробикой придадут легкость и красоту походке, гордость осанке. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека, он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей.

Классическая аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Аэробные тренировки остаются самыми популярными видами фитнеса в мире.

Целью данной работы является обобщение физической подготовленности студента за 3 года занятий физической культурой, выявление положительной динамики в физическом воспитании, а также понимание сущности классической аэробики, ее влияние на красоту и здоровье человека, ознакомление с методами, используемыми при проведении занятий классической аэробикой, обучение базовым шагам классической аэробики, рассмотрение структуры занятий классической аэробикой, а также отражение места, важности и значения классической аэробики в жизни современного человека.

1. Возникновение классической аэробики

Классическая аэробика уходит своими корнями в художественную гимнастику, из которой произошла ритмическая гимнастика, со временем преобразовавшись в структурированную фитнес-аэробику. Классическую аэробику еще называют американской, потому что именно американцы, благодаря своим передовым технологиям и основательности, превратили простые танцевальные движения в базовые элементы классической аэробики теперь понятные всему миру.

Кеннета Купера, известного американского врача, зовут "отцом" аэробики как таковой, поскольку именно он первый разработал систему оздоровительных упражнений, которую и назвал аэробикой, т.е. способствующей обогащению организма кислородом. Термин происходит от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Этот термин используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. В конце 60-х годов под руководством Купера 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. 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.

До момента создания нынешних аэробных фитнес-программ, обычный бег трусцой или как его ещё называют Jogging, считался самой, что ни на есть аэробикой.

Позднее Джейн Фонда, суперзвезда Голливуда, разработала программу на основе танцевальных движений, по эффективности ничем не уступавшей бегу, но гораздо интереснее. Можно сказать, что в 80-е гг мир пережил настоящий бум аэробики. Повсюду открывались аэростудии, где занимались все – от мала до велика.

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.

Классическую аэробику можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это — азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Классическая аэробика развивает координацию, учит правильно двигаться, на ней построены многие другие аэробные стили.

В 70-е гг основной целью занятий аэробикой было снижение веса. Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В России подобную работу успешно ведут различные научные и учебные заведения города Москвы (ЦНИИ и РГАФК) и Санкт - Петербург, а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны.

2. Влияние аэробики на организм человека

классическая аэробика упражнение танцевальный

Аэробика – комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Главное в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция легких увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности. С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. При мышечной активности потребность в кислороде возрастает, повышается насыщенность кислородом легких.

За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках сгорают. Поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах – с помощью аэробики вполне возможно. Однако лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки помогут вам похудеть. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на мышечную массу. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение. Поскольку во время упражнений активизируются все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

Аэробика оказывает позитивное воздействие на костную систему. Костная ткань постоянно обновляется. Регулярные физические упражнения могут способствовать увеличению плотности костей. Разработка отдельных суставов увеличивает их подвижность, а разнообразные упражнения вырабатывают ловкость и координацию движений.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональные.

Активные занятия аэробикой – залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья духа и тела.

С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы.

3 Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой

Для поддержания интереса к урокам аэробики тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи с этим при проведении занятий аэробикой широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод «Калифорнийский стиль».

Рассмотрим особенности реализации этих методов.

Метод музыкальной интерпретации 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 каждое 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 составляют 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 новое 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 предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменением амплитуды движений.

Метод усложнений – так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например, перекрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение. 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

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

– изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1" – шаг правой, "2" – шаг левой, "3-4" – шаг правой);

– добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);

– изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);

– изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);

– изменение амплитуды движения;

– сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

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

Применение метода усложнений характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. 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").

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, 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, 4). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3 ,1 ,4 ,2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). 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.

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 тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям инструктор (тренер) заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Инструктор должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

В заключение несколько слов об общих условиях занятий аэробикой. Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Инструктор должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, – индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Не стоит доводить себя до состояния "горения". Дело в том, что ощущение жжения в области груди может быть результатом коронарных нарушений, и появления таких симптомов нужно всячески избегать. Если ощущается жжение в мышцах, это также может служить сигналом того, что эти мышцы перенапряжены и, следовательно, риск травматизации очень велик.

Главное – выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Группы должны быть подобраны с учетом физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Программа должна быть такой, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения.

Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений.

Сейчас создано многих хороших программ аэробики. Единственный способ оценить их эффективность – применять их.

4. Базовые шаги классической аэробики и их усложнения

В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность – периодичность – постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

* стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
* стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
* колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
* мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
* таз расположен ровно, без перекоса;
* грудь поднята, плечи на одной высоте;
* голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
* лопатки сдвинуты к позвоночнику.

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации.

Первый шаг — это марш, а второй — степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета: 1 – шаг ведущей ногой на месте, 2 – шаг опорной ногой на месте. А степ-тач – на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

В этих шагах нет ничего сложного, они вполне доступны для людей любой подготовленности. Но уже при их выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

* спина прямая, но без прогиба;
* смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
* ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
* стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
* руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша. Названия приведены в русской транскрипции.

Шаги из марша:

Тач-фронт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

Тёён (оборот) — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно в сторону, 2 – разворот корпуса на 180о и шаг опорной ногой назад и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – разворот корпуса на 180о шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде оборота вокруг себя. Поворот идет через плечо той же стороны, что и опорная нога.

Слим — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

Ланч (выпад) — может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, 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 сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 4 – шаг опорной ногой обратно.

Ланч-сайт — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.

Мамбо — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге), 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой назад, 4 – шаг опорной ногой на месте.

Пивот — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на 360о через плечо той же стороны, что и опорная нога: 1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90о), 2 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90о, ведущая нога оказывается сзади), 3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90о), 4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90о, ведущая нога оказывается сзади).

Бэзик степ — базовый шаг. Выполнятся на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Форвард — выполнятся на 4 счета: выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед, 3 – шаг ведущей ногой вперед, 4 – приставить опорную ногу к ведущей, 5 – шаг опорной ногой назад, 6 – шаг ведущей ногой назад, 7 – шаг опорной ногой назад, 8 – приставить ведущую ногу к опорной.

Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 — шаг правой ногой вперед, 2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой, 3 — шаг правой ногой назад, 4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Трэвел — выполняется по кругу на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед, 4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону. Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).

Шаги из степ-тач:

Тач-степ — выполняется на 4 счета в последовательности, обратной приставному шагу.

Степ-стоп — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3,4 – поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

Кёрл — перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

Ни-ап — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – подъем колена опорной ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали!), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – подъем колена ведущей ногой (к одноименному плечу, но не по диагонали).

Сайт — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

Кик — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая 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).

Бэк — выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – мах опорной ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе), 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – мах ведущей ногой назад (маховая нога прямая в коленном суставе).

Дабл-степ-тач — двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой сторону, 2 – приставить опорную ногу к ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – приставить ведущую ногу к опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Грэп-вайн — "перекрестный" шаг в сторону. Выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой сторону, 2 – шаг опорной ногой перекрестно за ведущей, 3 – шаг ведущей ногой в сторону, 4 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей, 5 – шаг опорной ногой в сторону, 6 – шаг ведущей ногой перекрестно за опорной, 7 – шаг опорной ногой в сторону, 8 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Опен-степ — перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой сторону с пятки (вес тела полностью переносится на ведущую), 2 – поставить опорную ногу на носок, 3 – шаг опорной ногой на месте с пятки (вес тела полностью переносится на опорную ногу), 4 – поставить ведущую ногу на носок.

Шоссе — шаг на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону, 3 – шаг опорной ногой в сторону, 4 – с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Базовые [движения](http://www.justlady.ru/fitness/) в классической аэробике, так же, как и позиции в балете, не являются самодостаточными. Они — всего лишь каркас и основа для правильных движений в стиле классической аэробики. В занятии может присутствовать еще много движений, как заимствованных из, например, танцевальных видов, так и являющихся вариациями базовых шагов. И вариантов этого тоже масса: с поворотами на любое количество градусов, с перемещениями во всех направлениях, с руками разных видов, с разным ритмическим рисунком, с добавлением прыжков или «ласточки»... Движения рук тоже разнообразны.

Некоторые усложненные шаги:

V-мамбо — выполняется на 10 счетов: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно, 4 – шаг опорной ногой на месте, 5 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 6 – шаг опорной ногой назад и перекрестно, 7 – шаг ведущей ногой на месте, 8 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 9 – шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.), 10 – шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

Мамбо-6 — выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется): 1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2 – шаг опорной ногой на месте, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной вперед и перекрестно, 5 – шаг ведущей ногой на месте, 6 – шаг опорной ногой обратно.

Мамбо-разворот — выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 — тогда выполняется только первые 4 счета): 1 – шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90о, 2 – шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90о), 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90о, 5 – шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90о, 6 – шаг опорной ногой на месте.

Ланч-ап — выполняется на 8 счетов: 1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 2 – подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 3 – поставить ведущую ногу назад на носок, 4 – шаг ведущей ногой обратно в и.п., 5 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела), 6 – подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге), 7 – поставить опорную ногу назад на носок, 8 – шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап. Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-6, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-6-ап.

Аут — выполнятся на 8 счета: 1 – шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей, 3 – шаг ведущей ногой на месте, 4 – шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей, 5 – шаг ведущей ногой в сторону, 6 – шаг опорной ногой на месте, 7 – шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.), 8 – шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

Другие варианты усложнений

1. Соединение и комбинирование шагов.
2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
5. Добавление силовых и (или) танцевальных элементов (присед, выпад, наклон, прогиб и т.п.), а также движений бедрами, плечами, корпусом и т.д.
6. Усложнение координации за счет добавления движений руками.
7. Добавление прыжков и подскоков.

5. Структура занятия классической аэробикой

При разработке тренировочных программ, прежде всего, нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных занятиях для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для деятельности тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики – свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения занятия, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей занятия, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем занятии, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

При определении преимуществ одного метода составления программ перед другим специалисты расходятся во мнении. Некоторые тренеры считают, что спонтанность фристайла, предопределяет выбор для занятия наиболее простых движений, что приводит к его однообразию, монотонности. Но так же существует и другое мнение о целесообразности использования свободного метода конструирования оздоровительных программ и проведения занятия аэробикой. Элемент неожиданности, характерный для фристайла, является привлекательным для хорошо физически подготовленных занимающихся с высоким уровнем координации. А введение творческого компонента с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня квалификации, музыкальной и двигательной подготовки инструктора.

И все же занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т.к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить в занятии различные упражнения и соединения, разучить программу и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

Несмотря на разные подходы к составлению программ, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих во время занятия. Общепризнанная форма проведения занятия по аэробике традиционно включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность стандартного занятия классической аэробикой составляет 60 мин.

Подготовительная часть занятия классической аэробикой

В занятии аэробикой подготовительная часть представлена разминкой. Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 6 минут, при условии теплой погоды или хорошо отапливаемого помещения, до 10 минут.

Разминка состоит из трех частей: вводной, аэробной и prestretch (престретч).

Основная задача вводной части разминки – моральная подготовка занимающихся к предстоящей нагрузке, абстрагирование от бытовых проблем и сосредоточение на собственных мышечных ощущениях. Средством решения этой задачи вводной части занятия является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время вводной части разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После вводной следует аэробная часть разминки, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" классической аэробики. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Шаги Грэп-вайн и Ланч в разминке не используются, так как при нерастянутых подколенных сухожилиях выполнение "шага" на прямую ногу может привести к травме. Во время аэробной части разминки необходимо дать возможность телу привыкнуть к движениям, аналогичные которым будут выполняться в основной части занятия. Поэтому, целесообразно включать в аэробную часть разминки движения, выполняемые по основным направлениям зала – из стороны в сторону, по диагоналям, вперед-назад, по квадрату и т.д.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

* повышается частота сердечных сокращений;
* повышается частота дыхания;
* увеличивается систолический и минутный объём крови;
* перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
* усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

Заключительной частью разминки является prestretch – предварительное растягивание мышц, которые будут задействованы в основной части.

Задачи prestretch:

1. Увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований.
2. Увеличить подвижность в суставах.
3. Усилить кровенаполнение мышц.

Средствами решения этих задач являются упражнения динамической растяжки, преимущественно мышц ног и поясницы. Используются как полноамплитудные движения (например, поочередные сгибания ног в позиции стойка ноги шире плеч с наклоном и опорой руками о пол), так и пружинящие движения, выполняемые в различных суставах из различных исходных положениях.

Основная часть занятия классической аэробикой

Традиционно основная часть занятия аэробикой включает в себя и аэробный и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия сегментов может быть различной.

В отдельных типах занятий, имеющих, преимущественно, аэробную направленность, силовой сегмент основной части может либо полностью отсутствовать, либо состоять только из упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. За счет этого увеличивается продолжительность аэробного сегмента.

В интервальных занятиях аэробные упражнения выполняются интервалами продолжительностью 3-10 минут между сериями силовых упражнений. При проведении занятий с начинающими, а также имеющими отклонения в состоянии здоровья рекомендуется увеличить долю силовых упражнений, прежде всего, упражнений выполняемых в положении лежа на полу (в партере).

Продолжительность основной части стандартного часового занятия, включающего в себя аэробный сегмент, заминку и силовой, или, как его часто называют калистенический сегмент, составляет 40 мин.

Аэробный сегмент основной части занятия.

Продолжительность аэробного сегмента составляет около 10 мин.

В этой части занятия решаются следующие задачи:

1. Повышаются функциональные возможности организма.
2. Развиваются координационные способности.
3. Изменяется состав тела в сторону снижения жирового компонента массы.
4. Улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Во время аэробного сегмента происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. Необходимо регулировать нагрузку таким образом, чтобы показатели ЧСС колебались в пределах целевой зоны умеренной мощности: от (220 – возраст) \* 0.6 \* 1.15 до (220 – возраст) \* 0.75 \* 1.15.

Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов у занимающихся. Однако единственным точным критерием интенсивности нагрузки является пульс.

Аэробная заминка.

Продолжительность аэробной заминки составляет около 10 мин.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч).

Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же "шагов" и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда "шагов" от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук.

За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд.

Силовой сегмент основной части (калистеника).

В стандартном часовом занятии калистеника занимает около 20 минут, начинается после постретч в позиции стоя и 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.

Чаще всего, проработку мышц в силовой части начинают с крупных мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей.

Доля упражнений в партере, во избежание снижения интенсивности занятия, не должна превышать 20% от общего количества силовых упражнений.

Заключительная часть занятия классической аэробикой

Заключительной частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

1. Восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению.
2. Умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния).
3. Создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки и облегчить психологический переход к обыденной жизни.
4. Перейти в положение стоя.

Продолжительность заключительной части составляет около 10 мин.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. Так, недостаточная эластичность мышц и синовиальных образований пояса верхних конечностей приводит к нарушению осанки, что во время занятия создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Плохо растянутые мышцы поясницы, сгибателей бедра (бицепс бедра, полусухожильная и полуперепончатая мышцы), а также неэластичные подколенные сухожилия могут стать причиной нарушения правильной, травмобезопасной техники движений и могут привести к травме поясницы. При недостаточной гибкости икроножных мышц возникает эффект "приволакивания стопы", что особенно ярко проявляется при движениях во фронтальной плоскости (шаги Степ-тач, Грэп-вайн) и провоцирует различные травмы нижних конечностей.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Заведение ног за голову, а также стойка на лопатках категорически запрещены, во избежание травм шейного отдела позвоночника.

Далее осуществляется плавный переход в сед. В отличие от силовой части заключительный stretch может включать сед, так как при статической растяжке он не оказывает травмирующего воздействия на поясничную область позвоночника. В седе и в седе ноги врозь растягиваются мышцы ног (приводящие, отводящие и бицепс бедра), а также косые и боковые мышцы туловища. Выполняются наклоны вперед и в стороны с удержанием конечного положения, а также растягивание приводящих мышц бедра в положении сидя, стопы вместе, колени врозь.

Из-за возможного травмирования коленного сустава недопустимо использование растяжек в позе барьерного шага.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

Заключительное растягивание мышц – очень важная часть занятия. Она оставляет впечатление о занятии в целом, поэтому должна быть хорошо продумана: все переходы из одного положения в другое должны быть логичны, красивы, закончены и соответствовать специально подобранной музыке. Последнее движение должно приходиться на последний аккорд фонограммы. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

6. Режим тренировок

Весьма актуальным является вопрос о режиме тренировок. Он зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые можно объединить аббревиатурой ЧИВТ: Ч – частота занятий, И – интенсивность, В – время или продолжительность одного занятия, Т – тип тренировки.

Наиболее оптимальная частота занятий – три раза в неделю. Именно такое распределение нагрузок дает возможность организму полностью восстановиться и сохранить уровень тренированности и выносливости, который был достигнут. Большее количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит поддерживать результат на том же уровне, без улучшения. Но все это имеет значение, если интенсивность занятий будет соответствовать уровню подготовленности и возрасту занимающегося; при малоэффективной нагрузке (т.е. когда интенсивность ниже оптимального уровня) частота тренировок может быть увеличена до пяти раз в неделю.

Интенсивность – это степень напряженности тренировочного процесса, при котором занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Превышать этот предел не рекомендуется.

На вопрос, как долго и часто нужно заниматься аэробикой, однозначного ответа нет. Важно, чтобы дни занятий чередовались с днями отдыха. Большинство тренеров сходятся во мнении, что оптимальным на начальном этапе тренировок является такой график: день занятий, день отдыха. Отдых необходим, чтобы [мышцы](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=51ai6rG4ubj-1ZROlS-AwHaBZYpe7R9mAr*VxH7ovr1Mp9Q5tbed0HhBoYcK2t3FTN-ruHgpaaFWBZN1XqSOqlnf11efmMKueUfS4ZNop5D9fvGQXrMXqClb1J8vJRXZ**0kwTfBr9wElNutSku8D6uYtFNSI3T6sJaiUQNX4QWppypxuumoPZ9JCZX9Q8-bY2oMJ1vaZoZFZQkyK0ic-sfNdSBBHP*uaQynMVzY2U2H-GCX*pacRKEy3*pTdpeKou1OZbyI8GBUYVuxe5UErT3a4eeBhr8E1VWkrC8M2FVzxaxXmM7Nm0SzPuW0D4-htptrOcztmzkzD6apkbcPMiznbgSJZvC1delHSe7M3K1h5NpTb9jTmk9rJtU) и весь организм восстановились после тренировки. Если пренебрегать отдыхом, это приведет к переутомлению, и цель не будет достигнута. Отдых нужен и во время тренировки. Каждое упражнение выполняется несколько раз и в несколько подходов. Между ними надо отдыхать, чтобы восстановить силы и дыхание. Темп выполнения упражнений должен быть не медленным и не быстрым, лучше выбрать золотую середину.

Стоит обратить внимание и на дыхание. Правильное дыхание – это еще один помощник в достижении поставленной цели. Во время выполнения упражнений важно не задерживать дыхание, хотя это и очень трудно. Не забывайте: на уступающей фазе упражнения – вдох, а на самой тяжелой, преодолевающей — выдох.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часа. Нужно реально взвесить возможности занимающегося и выбирать занятия, время проведения которых наиболее соответствует уровню подготовленности. Весьма важен также выбор самого типа тренировок. Все зависит от поставленных целей и задач.

Многие традиционно считают, что утром заниматься лучше. Однако специалисты утверждают, что и вечерние занятия могут быть очень продуктивными.

Ранним вечером метаболизм достигает пика. Следовательно, занятия в это время наиболее эффективны. (Метаболизм – это процесс сгорания органических соединений, например углеводов или жиров.). Занимаясь ранним вечером, сжигается больше жиров. Но все же лучшее время для занятий, конечно, то, когда тренировка наиболее приятна, иначе будет больше шансов забросить занятия.

Чтобы оставаться в хорошей форме, нужно заниматься по 60 минут, по крайней мере, 2 раза в неделю.

Заключение

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию.

Классическая аэробика – это красота и здоровье, семья и отдых, друзья и общение. Занятия аэробикой приносят удовольствие, поднимают настроение. Лучшая профилактика многих заболеваний – регулярные аэробные тренировки.

Классическая аэробика – является одной из самых популярных фитнес-программ на протяжении уже пары десятков лет. Различные виды занятий классической аэробикой позволяют приобрести хорошее самочувствие, способствуют улучшению здоровья, повышению работоспособности и улучшению общего состояния организма. Иными словами – занятия аэробикой повышают качество жизни. Именно благодаря этому классическая аэробика интенсивно развивается и приобретает все большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовки.

Главная задача аэробики – оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Всего за несколько лет люди поменяли свое представление о занятии спортом. Теперь это не изнурительное дело, необходимое для поддержания здоровья, а стиль жизни активных красивых людей. Посещение фитнес-центра – приятный досуг, совмещенный с заботой о себе.

Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.: ил. – ISBN 5-09-006007-X.
2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 252 с.
3. Шипилина И.А. Аэробика: учеб. пособие — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 219 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.— М.: ТВТ Дивизион, 2006 .— 303 с. — Библиогр.: С.301–303 .
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.— М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 .— 61с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с. – (Наука – здоровью).