**Введение**

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аэробика. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся.

**Пояснительная записка**

Слово **«аэробика**» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность. 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. 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.

**Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительной аэробикой стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Основные направления аэробных программ. Аэробные классы*** | |
| **Low** | Введение в аэробику. Разучивание базовых шагов классической аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно – сосудистой системы и снижения веса. **Рекомендуется для начинающих.** |
| **Just Low** | Классическая аэробика с танцевальными элементами более сложной хореографией. Разнообразие стилизаций, чередующихся от занятий к занятию. Занятие для тренировки сердечно – сосудистой системы и снижения веса. **Занятие средней и высокой интенсивности.** |
| **Step А** | Аэробика с использованием степ платформы. Разучивание базовых шагов степ аэробики, соединение их в простые комбинации. Занятие для тренировки сердечно – сосудистой системы и снижения веса. |
| **Step B** | Аэробика с использованием степ платформы. На основе хореографии средней сложности составление различных комбинаций. Занятие для тренировки сердечно – сосудистой системы и снижения веса. |
| **Step С** | Аэробика с использованием степ платформы. Сложная хореография, быстрый музыкальный темп. Занятие для тренировки сердечно – сосудистой системы и снижения веса. |
| **Калланетик** | это уникальный комплекс упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетик включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. |
| ***Силовые классы*** | |
| **Power Body** | Класс для тренировки всех основных мышечных групп с использованием различного оборудования. Занятие направлено на коррекцию фигуры. **Средняя интенсивность**. |
| **Fit-ball** | Класс с использованием мяча, направлен на укрепление всех основных мышечных групп. |
| **Mind Body** | **разумное тело.** |
| **Pilates** | Класс, включающий в себя упражнения, направленные на коррекцию осанки, укрепление внутримышечного корсета, проработку поверхностных и глубинный мышц. Улучшение баланса и контроля над телом. |
| **Йога** | Психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Выполнение различных асан (поз) усиливает воздействие не только на мышцы, суставы и связки, а так же и на внутренние органы и системы, эмоциональное состояние и ум. |
| ***Специальные классы****.* | |
| **Тай – бо** | Класс направлен на совершенствование техники ударов руками и ногами, взятыми из карате, рукопашного боя и кикбоксинга. Выполняется под энергичную музыку. |
| **Stretch** | Класс направленный на развитие гибкости, увеличение степени подвижности суставов. |

Данная программа рассчитана на три года обучения, для обучающихся 14–30 лет. Время отведенное на обучение составляет 360 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы. Рекомендуемый минимальный состав группы обучения – 8 -12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать большой упор на групповые и индивидуальные занятия. После прохождения определенного цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков обучающихся. Особенность данной программы заключается в том, что темы, прописанные в тематических планах, не всегда можно изучать последовательно. Это обуславливается тем, что все темы плана взаимосвязаны, поэтому процесс обучения идет по спирали.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки***

К концу обучения воспитанники:

* Получили полный комплекс знаний по оздоровительной аэробике, предусмотренных программой,
* Умеют самостоятельно добывать разнообразные знания по любой интересующей их теме.
* Умеют регулировать нагрузку
* Умеют составлять и самостоятельно проводить тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом
* Владеют навыками организации занятия, судейства соревнований, составления отчетности.

К основным способам проверки приобретенных знаний и умений можно отнести проверочные работы по разным разделам программы, в основном это относится к теоретической части программы. Важными способами проверки знаний и умений являются мастер-классы и соревнования, где обучающиеся показывают на практике все, чему обучились в течение года.

В результате процесса обучения обязательным условием является отслеживание результатов обучающихся (мониторинг). Важно знать, как усваивается программа. Все это необходимо не только для оценки уровня роста обучающихся, но и для корректировки образовательного процесса. Для этого были выбраны несколько критериев: уровень теоретических ЗУНов, уровень практических ЗУНов, уровень коммуникативности, уровень нравственных отношений. Каждый уровень может быть низким, средним и высоким. По каждому из них происходит оценивание воспитанника в баллах два/три раза в год: ноябрь-май/сентябрь-декабрь-май.

**Цель:**

Целью программы является совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

Основные направления программы: общеразвивающие, образовательные и воспитательные. Принципы её построения: систематичность, постепенность, доступность.

**Задачи:**

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.

2. Воспитание правильной осанки.

3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.

4. Профилактика заболеваний.

5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.

7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

9. Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробики, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения:

**1-год обучения** – для начинающих, занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами. Упражнения выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo), классическая (базовая аэробика).

**Занимающиеся знают:**

* Историю развития аэробики.
* Влияние физических упражнений на организм.
* Технику безопасности на уроках аэробики (запрещенные упражнения)

**Занимающиеся умеют:**

* Выполнять базовые шаги аэробики.
* самостоятельно составить танцевальную комбинацию из стандартного набора базовых элементов аэробики на 32 такта и выполнить её под музыкальное сопровождение.
* Исправлять ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

**Занимающиеся владеют:**

* Методикой составления занятий по аэробике

**2-год обучения** – промежуточный (средний уровень подготовки), выполняются упражнения со средней ударной нагрузкой (middle impact), добавляются подскоки и прыжки, танцевальная аэробика, фит-бол аэробика (на специальных мячах)

**Занимающиеся знают:**

* Основы хореографии аэробики.
* основные закономерности проведения оздоровительных тренировок по оздоровительной аэробике;

**Занимающиеся умеют:**

* Составить комплекс силовых упражнений из 10 упражнений на определенную группу мышц
* применять при проведении занятий различные элементы из разных стилей аэробики

**Занимающиеся владеют:**

* Основами самомассажа.
* правилами контроля и самоконтроля за самочувствием, физическим и психическим состоянием занимающихся оздоровительной аэробикой.

**3-год обучения** – для подготовленных, занятия с активным использованием прыжков и бега, упражнения выполняются с высокой (ударной) нагрузкой (Higt impact или Hi), степ – аэробика.

**Занимающиеся знают:**

* как планировать оздоровительные занятия по оздоровительной аэробике с различным возрастным контингентом (детская аэробика)
* особенности подготовки, организации и проведения оздоровительных занятий, спортивно – массовых и физкультурно – оздоровительных мероприятий по аэробике;

**Занимающиеся умеют:**

* составлять и самостоятельно провести тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом.
* самостоятельно организовывать подготовку и проведение оздоровительных занятий, спортивно – массовых и физкультурно – оздоровительных мероприятий по аэробике;
* осуществлять контроль и самоконтроль за самочувствием, физическим и психическим состоянием занимающихся оздоровительной аэробикой.

**Занимающиеся владеют:**

* навыками организации занятия, судейства соревнований, составления отчетности.

В процессе изучения данного материала по оздоровительной аэробике занимающиеся концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием; могут составить и самостоятельно провести тренировочное занятие оздоровительной направленности с различным контингентом.

Отличительной особенностью занятий оздоровительной аэробики является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно – тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно – оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимое условие спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровье сбережению занимающихся данного объединения.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

**1. Наглядность** – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.

**2. Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений.

**3. Словесный** – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

**4. Практический** – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

На занятиях оздоровительной аэробики занимающиеся знакомятся с историей и содержанием предмета «оздоровительная аэробика», а также его места и значения в системе физического воспитания, планирования процесса обучения и осуществления педагогического контроля за этим процессом.

В ходе учебного процесса оказывается комплексное воздействие на занимающихся в объединении: повышение общей и специальной физической подготовленности; обогащение профессиональными знаниями, умениями и навыками; воспитание личности педагога.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики, шейпинга, спортивных танцев, калланетики, стретчинга и т.п.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей занимающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия.

Основными формами организации учебно – тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия; профилактические и оздоровительные мероприятия, инструкторская практика.

В лекциях излагается наиболее важный программный материал по основам истории, развития, структуре построения оздоровительных тренировок, использованию средств оздоровительной аэробики в целях направленного воздействия на физические, функциональные и психические качества занимающихся.

На практических занятиях излагаются основы оздоровительной тренировки, методика построения, проведения уроков аэробики и отдельных частей, особенностей развития силы отдельных мышечных групп, особенностей увеличения интенсивности урока. Занимающиеся овладевают техникой движения и методикой обучения в согласовании с музыкой. Формируются методические и практические навыки в проведении заданий, в подборе музыкального сопровождения, способствующего более эффективному овладению упражнениями; дается методика применения технических средств обучения (DVD, CD, аудио-магнитофона).

Самостоятельная работа занимающихся служит дополнениям к изучению программного материала. Она предусматривает подготовку к проведению различных заданий и составление упражнений.

Для закрепления потребности к регулярным занятиям аэробикой, проводятся состязания внутри объединения между группами девушек.

Чтобы не снизился уровень посещаемости занятий, необходимо постоянно заботиться о содержании программы занятий, и о музыкальном сопровождении.

Деятельность занимающихся на занятиях аэробикиможет быть организована **фронтальным** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальным** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или **круговым** способом (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностьюв составе небольшой группы).

**Тематический план**

**Учебно-тематический план на 1** – **год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего  часов | теория | Практика |
| 1. | Вводный урок. Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Техника безопасности.  Анкетирование. Общая физическая подготовка. Травматизм и меры его предупреждения. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Понятие – аэробика. История развития – аэробики. Отличие шейпинга от аэробики. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип – хоп, латина, рок-н – ролл, фит – бол, степ и т.д.) Классификация аэробики. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека.  Общая физическая подготовка. | 8 | 4 | 4 |
| 3. | Оптимальный режим тренировок. Понятие о нагрузке. **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК И** **ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**. Запрещенные упражнения. | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Особенности выполнения основных движений в аэробике. | 4 | 1 | 3 |
| 6. | Основы травматологии и первой помощи. **ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ТРАВМ.** | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений на уроках аэробики. Понятие ударной нагрузки | 6 | 1 | 5 |
| 8. | Содержание занятий аэробикой (выбор упражнений для занятий оздоровительной аэробики, перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке оздоровительной аэробики). | 18 | 6 | 12 |
| 9. | Модификации основных и базовых «шагов», альтернативные «шаги» (возможные модификации «шагов», альтернативные «шаги», способы конструирования альтернативных «шагов»). | 18 | 6 | 12 |
| 10. | Основные виды перемещений в аэробике. | 6 | 3 | 3 |
| 11. | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движением рук. Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражнения. | 18 | 6 | 12 |
| 12. | Урок аэробики (в свободном методе, в структурном методе). Структура урока аэробики | 6 | 3 | 3 |
| 13. | Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов» (методы разучивания связок, способы координационного усложнения блоков, построение комбинаций из блоков.) Простейшие комбинации для занятий аэробикой. | 18 | 6 | 12 |
| 14. | Методики проведения занятий аэробикой  (метод музыкальной интерпретации, метод усложнений, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль»). Музыкальное сопровождение в аэробике. | 18 | 6 | 12 |
| 15. | Строение и функции организма. Основы здорового образа жизни. Гигиена, режим питания. | 9 | 9 |  |
| 16. | Понятие о технике и координации аэробики. Упражнения на координацию. Тестирование. | 16 | 3 | 13 |
| 17. | Совершенствование техники упражнений ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. | 19 | 3 | 16 |
| 18. | Силовая часть урока (партерная). Методика построения партерной части, силовых упражнений у опоры, без опоры, в положении сидя и лежа. Использование веса.  Методика развития силы. Содержание и особенности построения силовых уроков (разновидности силовых уроков). | 63 | 15 | 48 |
| 19. | Гибкость (стретчинг). Методы развития гибкости. Комплекс упражнений на гибкость. Тест на гибкость. | 34 | 5 | 29 |
| 20. | Осанка.  Профилактика сколиоза и плоскостопия.  Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. | 18 | 3 | 15 |
| 21. | Составление и изучение нового комплекса аэробики. | 18 | 2 | 16 |
| 22. | Ориентирование в профессиональном спортивном оборудовании | 6 | 3 | 3 |
| 23. | Психофизиология ребенка (тесты, беседы, подвижные игры и т.д.). | 18 | 9 | 9 |
| 24. | Подбор и оформление методического материала (стенды, зал и т.д.) | 9 |  |  |
| 25. | Участие в праздниках и спортивных мероприятиях. | 8 |  |  |
| 26. | Заключительное занятие. Подведение итогов. Анкетирование. | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого: | 360 |  |  |

**Содержание программы**

1. **Введение**

Анкетирование занимающихся.

Ознакомить учащихся с содержанием занятий. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка. Травматизм и меры его предупреждения

**2. Понятие – аэробика.** История развития – аэробики. Отличие шейпинга от аэробики. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип – хоп, латина, рок-н – ролл, фит – бол, степ и т.д.) Классификация аэробики. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека.

Общая физическая подготовка.

1. **Оптимальный режим тренировок. Понятие о нагрузке. Планирование тренировок и тренировочных нагрузок. Запрещенные упражнения**

Весьма актуальным представляется вопрос о режиме тренировок. Он зависит от нескольких условий и, прежде всего, от основных параметров занятий, которые характеризуются аббревиатурой ЧИВТ, где Ч – частота занятий, И – интенсивность, В-время (продолжительность) одного урока, Т – тип тренировки. Наиболее оптимальная частота занятий – три раза в неделю, поскольку именно такое распределение нагрузок даёт возможность организму полностью восстановиться (процесс может продолжаться до пятидесяти часов) и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большее количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне, без дальнейшего улучшения.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часов. Следует тщательно взвешивать возможности занимающегося и выбирать уроки, время проведения которых более всего соответствует уровню его подготовленности.

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 выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Во всех упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения. (см. табл. 1 «запрещенные упражнения»)

**Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике**

1. Подъем колена (Knee lift, Knee up).

2. Мах (Kick).

3. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).

4. Выпад (Lunge).

5. Шаг (March).

6. Бег (Jog).

7. Скип (Skip, Flick, Kick).

Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.

**3. Особенности выполнения основных движений в аэробике**

При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы. В тех движениях где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав.

При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов.

При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка – перекатыванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха.

В оздоровительной аэробике широко применяются различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки). Они представляют собой простейшие виды прыжков, выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентрированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета.

В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах 135°). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить приземление, которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений – поднимание рук вверх.

В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными.

При разучивании движений без участия руких удерживают в свободном положении опущенными вниз или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т. к. при этом плечи прподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанку.

Интенсивность – это степень напряженности тренировочного процесса, в ходе которого занимающиеся затрачивают определенное количество энергии за единицу времени. Ее основным показателем является пульсовый режим. Максимально допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст (в годах). Превышать данный предел не рекомендуется. Урок имеет низкую интенсивность, если частота сердечных сокращений в процессе тренировки не превышает 60% от максимального показателя, 60 -80% от максимального показателя соответствуют режиму средней интенсивности, 80 – 90% – режиму высокой интенсивности, 90% и выше – запредельный показатель.

В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (Higt impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой.

При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола (т.е. движение выполняется с фазой полета), а руки поднимаются выше уровня плеч. Для Low impact рекомендуют использовать музыкальное сопровождение с частотой 120–130 акц/в мин. А для High impact от 130 до 160 (очень редко более 160) акц/в мин.

Содержание занятий аэробикой.

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

Выбор упражнений для занятий аэробикой.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.

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

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

– упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)

– упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

– упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения 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 и разгибания, поднимание и опускание, махи)

– упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или 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 на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

– размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

– сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

– ходьба с хлопками

– ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

– основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

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 разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

– с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)

– сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.