

УДК 796
ББК 75.6
Л63

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.

Л63 Аэробика: В 2 т. Т. I. Частные методики. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 230 с.

ISBN 978 - 5 - 00129 - 074 - 2

Предлагаемая монография по аэробике в отношении глубины и полноты изложения – наиболее фундаментальная работа, изданная в России. Книга состоит из двух томов. В первом томе представлена современная информация об оздоровительной тренировке средствами аэробики, излагаются общие педагогические проблемы на основе данных прикладной анатомии, физиологии, кинезиологии, психологии и других медико-биологических наук.

Монография может служить пособием для тренеров-инструкторов, работающих в фитнес-бизнесе, преподавателей физической культуры, специалистов по физической реабилитации и рекреации, студентов вузов физического воспитания. Доступность изложения материала заинтересует и представителей той части читательской аудитории, которая хочет больше знать о строении и функциях своего организма, влиянии фитнес-программ на физическое и психическое состояние, чтобы использовать эти сведения с пользой для своего здоровья.

As for its thoroughness and profound analytical nature this monograph on aerobics is truly the most fundamental work ever published in Russia. The first volume contains contemporary information on sanitation training through aerobics and deals with general pedagogical problems based on the data of applied anatomy, physiology, kinesiology, psychology, and other medical and biological sciences. The present monograph can be used as a text-book for instructor-coaches engaged in fitness business, sports teachers, specialists in physical rehabilitation and recreation, and students of higher educational institutions of physical training. The simplicity of the material's presentation will also interest those willing to know more about the structure and functions of one's organism, the influence of fitness programs on his physical and psychic state so that this information could be used for the benefit of one's health.

УДК 796
ББК 75.6

ISBN 978 - 5 - 00129 - 074 - 2(т. I)

© Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2021
© Максимов Р.И., фото, 2021
© Чельцова Л.Д., оформление, 2021

Содержание

Предисловие	10
-------------------	----

Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЭРОБИКИ



Глава 1. Аэробика вчера, сегодня, завтра	17
Когда и как возникла аэробика	17
Общая характеристика различных видов аэробики	20
Классификация различных видов аэробики.....	28
Тенденции развития оздоровительной аэробики	28

Глава 2. Принципы оздоровительной тренировки	29
Оздоровительная тренировка	30
Принцип доступности	31
Принцип «не вреди»	31
Принцип биологической целесообразности	32
Программно-целевой принцип	33
Принцип интеграции	33
Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека	34
Принцип индивидуализации	34
Принцип половых различий	35
Принцип возрастных изменений в организме	36
Принцип красоты и эстетической целесообразности	36
Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека	37
Принцип биоритмической структуры	37

Глава 3. Основы анатомии. Опорно-двигательный аппарат	38
Функции скелетно-мышечной системы.....	39
Анатомическая терминология	39
Кости.....	39
Соединения костей.....	44
Мышечная система	47
Конституционная морфология.....	54

Глава 4. Физиология	56
Сердечно-сосудистая система	56
Лимфатическая система.....	59
Дыхательная система	59
Влияние физической нагрузки на кардиореспираторную систему.....	61
Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности	62
Нервная система	63

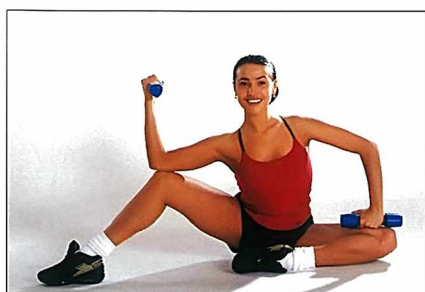
Глава 5. Кинезиология.....	68
Основные понятия	69
Кинезиология мышечного аппарата	70
Кинезиология основных положений и простейших движений	74
Кинезиология силовых упражнений	82



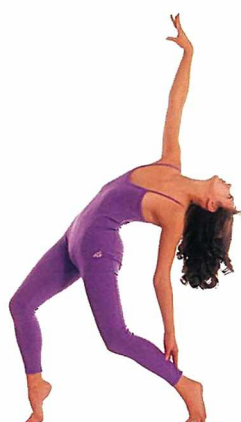


Глава 6. Психологические аспекты в аэробике	86
Типы высшей нервной деятельности	87
Стресс и аэробика. Держи удар	88
Психозкология	89
Общение	90
Глава 7. Питание и пищеварение	95
Шесть классов питательных веществ	96
Пищеварение	98
Рациональное питание	98
Раздельное питание	100
Интервалы между приемами пищи и режим питания	100
Основные типы диет	100
Фармакология при регуляции веса тела	101
Глава 8. Форма для занятий аэробикой	103
Одежда	104
Обувь	104
Глава 9. Травмы и их профилактика	106
Правила безопасности	107
Основные типы повреждений и травм	107
Глава 10. Средства восстановления в оздоровительной тренировке	109
Педагогические средства	110
Психологические средства	110
Медико-биологические средства	111
Глава 11. Особенности менеджмента в фитнес-бизнесе	113
Основные понятия	114
Маркетинговые стратегия и планирование	114
Научные основы управления	116
Основы маркетинга в фитнес-бизнесе	119
Продажа услуг	119
Глава 12. Подготовка специалистов	121
Функции и обязанности инструктора по оздоровительному фитнесу	123
Модельные характеристики инструктора-тренера по аэробике	123

Часть II. ОБЩАЯ МЕТОДИКА



Глава 13. Воспитание выносливости	126
Основные понятия	127
Значение тренировки на выносливость	127
Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке	127
Работоспособность и утомление	128
Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость	128



Методы определения адекватности физической нагрузки.....	129
Построение программ кардио-аэробики	132
Интервальная тренировка	133
Круговая тренировка	133
Глава 14. Силовая тренировка	135
Основные понятия о силе	136
Основные задачи силовой тренировки.....	136
Механизмы силовых способностей.....	136
Средства силовой подготовки	139
Методы силовой тренировки	139
Этапы силовой тренировки	143
Осложнения при занятиях силовой тренировкой.....	143
Глава 15. Воспитание гибкости	144
Значение гибкости	145
От чего зависит гибкость	146
Физиологические основы развития гибкости	147
Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами	148
Методы развития гибкости	148
Место упражнений на растягивание в программах аэробики	150
Болезненность и повреждение мышц	151
Глава 16. Воспитание быстроты.....	152
Основные понятия	153
Методика воспитания	153
Глава 17. Координационная тренировка	154
Основные понятия	155
Физиологическая основа координации движений.....	155
Возраст и координационные способности	155
Методы развития координации движений.....	156
Способность к сохранению равновесия	156
Чувство ритма	157
Глава 18. Тестирование	158
Тестирование физической подготовленности	159
Оценка состояния здоровья	
и общего уровня двигательной активности	162
Тестирование физического развития.....	163
Глава 19. Хореография в аэробике	169
Общая характеристика средств	170
Музыка в аэробике	170
Иерархическая структура хореографии в аэробике	171
Обучение	172
Пути конструирования комбинаций	176
Этапы составления комбинаций	178
Композиция и пространство	180

Глава 20. Структура урока аэробики	181
Типы уроков	182
Структура кардио-урока	182
Структура комплексного урока	184



Часть III. Занятия аэробикой с различными группами людей

Глава 21. Возраст и аэробика	188
Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками	189
Особенности проведения занятий аэробикой в зрелом возрасте	193
Особенности проведения занятий в среднем и пожилом возрасте	193

Глава 22. Особенности проведения занятий с женщинами	196
Анатомо-физиологические особенности женщин	197
Аэробика в период беременности и после родов	197

Глава 23. Занятия аэробикой при различных заболеваниях	200
Что такое диабет?	201
Диабет и физические упражнения (общие рекомендации)	201
Ты не одинок	202
Тренировочная программа занятий для страдающих диабетом	202
Самоконтроль. Баллы здоровья	204
Самоконтроль уровня содержания глюкозы в крови	205
Особенности проведения занятий с людьми, страдающими болями в спине	205
Особенности проведения занятий с людьми, страдающими болями в суставах	206
Аэробика при астме	206
Аэробика при гипертонии (гипертензии)	206
Аэробика при хронической усталости	207

Глава 24. Аэробика и лишний вес	209
Проблема ожирения в современном обществе	210
Аэробика в борьбе с лишним весом	211



Глава 25. Особенности персонального тренинга	213
Общая характеристика	214
Преимущества	214
Фазы и содержание процесса персонального тренинга	214
Словарь	219
Литература	226