

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

АЭРОБИКА

ТЕОРИЯ. МЕТОДИКА. ПРАКТИКА

Методическое пособие

Москва
Российский университет дружбы народов
2010

ББК 75.114.6
М 67

У т в е р ж д е н о
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Митрохина В.В.

М 67 Аэробика: Теория. Методика. Практика: Методич. пособие. –
М.: РУДН, 2010. – 135 с.

ISBN 978-5-209-03473-5

В пособии изложен теоретический и методико-практический материал, позволяющий ориентироваться в разнообразном мире движений под музыку.

Пособие поможет выбрать вид оздоровительной аэробики или самому создать структурную модель фитнес-программы, наиболее соответствующей индивидуальным особенностям и функциональным возможностям.

Предназначено для тех, кто считает фитнес неотъемлемой частью своего жизненного пространства: тренеров, инструкторов, преподавателей вузов, студентов, занимающихся под их руководством или самостоятельно, всех желающих получить с помощью занятий аэробикой максимум пользы за минимум времени.

ISBN 978-5-209-03473-5

ББК 75.114.6

© Митрохина В.В., 2010
© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2010

О г л а в л е н и е

В в е д е н и е	3
Г л а в а I. ИСТОКИ АЭРОБИКИ	6
Г л а в а II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЭРОБИКИ	11
2.1. Принципы построения аэробики	11
2.2. Форма для занятий аэробикой	23
2.3. Средства восстановления в оздоровительной тренировке	24
2.4. Баланс воды и питание в тренировочном режиме	28
Г л а в а III. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ	37
3.1. Базовые виды аэробики	37
3.2. Танцевальные виды аэробики	47
3.3. Аэробика с элементами восточных единоборств ..	54
3.4. Другие виды аэробики	60
Г л а в а IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ...	65
4.1. Структура урока оздоровительной аэробики	65
4.2. Особенности проведения занятий аэробикой с женщинами	70
4.3. Музыка на занятиях аэробикой	72
4.4. Медико-педагогический контроль	74
4.5. Тестирование	77
4.5.1. Оценка физической работоспособности женщин	78
4.5.2. Оценка физической подготовленности	80

4.6. Оценка состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем	81
4.7. Стандарты фигуры	83
Г л а в а V. ПРАКТИКА	87
5.1. Содержание занятий	87
5.2. Направленность занятий аэробикой	93
5.3. Программы аэробики для занимающихся с разным уровнем подготовленности	98
5.4. Аэробика в РУДН	113
Л и т е р а т у р а	117
П р и л о ж е н и я	120
Приложение 1. «Волшебная ступенька» – комплекс упражнений степ-аэробики (Д.Н. Селеванова с соавт.)	120
Приложение 2. Фрагменты занятий по программе лечебно-оздоровительной релакс-аэробики	126
Приложение 3. Фрагменты выступления студенток сборной команды по фитнес-аэробике	132