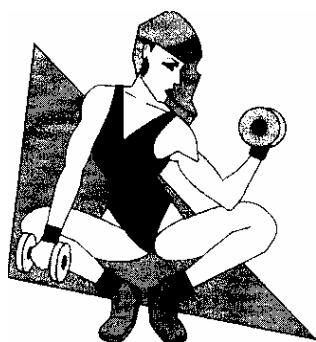


С.Ю. Размахова

АЭРОБИКА: ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ

Учебное пособие



**Москва
Российский университет дружбы народов
2011**

ББК 75.1
Р 17

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Рецензенты:

доктор педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания
и спорта РУДН, профессор *В.М. Шулятьев*,
доктор биологических наук, профессор кафедры теоретических основ
физической культуры и спорта МПГУ *Е.В. Фомина*

Размахова С.Ю.

Р 17 Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе:
Учеб. пособие. – М.: РУДН, 2011. – 175 с.: ил.

ISBN 978-5-209-03558-9

Пособие содержит сведения о теоретических основах и методике занятий оздоровительной аэробикой, ее разновидностях и предназначено для студентов вузов, занимающихся оздоровительной аэробикой. Данное пособие может служить в качестве базового учебного материала для преподавателей.

ISBN 978-5-209-03558-9

ББК 75.1

© С.Ю. Размахова, 2011

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2011

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Образ успешного человека в настоящее время неразрывно связан с привлекательным и уверенным внешним видом, а также здоровым образом жизни. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопроодукция 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.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышцы во время физической работы обмен веществ, проходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем

при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровительных занятий.

Слово «аэробика» часто применяется как собственное название для различных видов двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Впервые в этом смысле термин аэробика был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины К. Купером (Kenneth H. Cooper). В конце 1960-х гг. под его руководством проводилась исследовательская работа по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированной на широкий круг занимающихся, были изложены в книге «Аэробика», изданной в 1968 г.

В широком смысле к видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Разработанные К. Купером аэробные программы и нормы двигательной активности содержали различные виды естественных движений, такие как ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и др. Подобные виды двигательной активности вызывают значительное временное повышение частоты сердечных сокращений и интенсивности дыхания. Гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, полезны в оздоровительных занятиях и интересны многим занимающимся. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разно-

образных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

В конце 70-х гг. идея Купера была поддержана его соотечественницей Джеки Соренсен (Jackie Sorensen), которая внедрила так называемые «аэробные танцы», привлечшие внимание и получившие признание специалистов и любителей активного образа жизни. Это направление оздоровительных занятий, развиваясь и совершенствуясь, преобразовалось в разные популярные стили и разновидности аэробики, получившие огромную популярность во всем мире. На арену массовой физкультуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы: американская кинозвезда Джейн Фонда, Синди Ромм, Марго Шарель и др. Высокое актерское мастерство ведущих телевизионные программы, их двигательная культура способствовали популяризации аэробики. В связи с созданием и разработкой системы ритмической гимнастики следует упомянуть еще одно имя – Карл Орф. Его система детской гимнастики направлена на одновременное развитие физических качеств и, с помощью игрового метода, творческих способностей. В системе Орфа прослеживается тенденция к интеллектуализации гимнастики.

Метод спонтанного музыкального движения связан с именем известной танцовщицы начала века Айседоры Дункан, которая посредством естественного выразительного движения передавала глубочайшее переживание музыкального образа. Методика музыкального движения построена на основе соединения тонко развитого мышечного чувства со способностью к целостному восприятию музыкального произведения. Выразительная форма движения, как функция эмоционально-образного проживания человеком музыки, связана с особенностями восприятия музыкального произведения, степенью эмоциональной открытости, уровнем пластического совершенства и характером фантазий.

Современная аэробика является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной

гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы 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 двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Каждый человек, увлекающийся аэробикой, может выбрать для себя удобные и приятные оздоровительные программы, дающие большую или меньшую тренировочную нагрузку. Но прежде чем принять решение о занятии тем или иным модным направлением в танцевальной аэробике, необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья уровень физической подготовленности и др.). Аэробика пригодна для занимающихся всех возрастов, но новичкам следует помнить о необходимости постепенного увеличения аэробной нагрузки, которая должна быть умеренной. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам и нарушениям функций организма, а малые – не дают ожидаемого эффекта. Лучших результатов можно добиться при систематических занятиях под руководством тренеров, учитывающих интересы занимающихся и их возможности.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных видах современной танцевальной аэробики, можно выделить несколько самостоятельных направлений. Использование предложенной классификации позволит разобратся в многообразии направлений аэробики.

В основании современной системы аэробики лежат различные оздоровительные программы, на среднем уровне фитнес-аэробика, а затем спортивная аэробика.

Каждое из выделенных самостоятельных направлений аэробики, в свою очередь, детализируется на частные разновидности. Рассмотрим наиболее характерные из них.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. АЭРОБИКА – ОДНА ИЗ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
Оздоровительная аэробика.....	7
Прикладная аэробика.....	20
Спортивная аэробика.....	23
Фитнес-аэробика.....	28
Фитнес.....	30
Разновидности видов аэробики.....	37
Глава 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	91
Организация занятий по аэробике.....	91
Методы создания соединений и комбинаций.....	96
Термины основных шагов и их разновидности, используемые в аэробике.....	105
Термины движений рук, используемые в аэробике.....	113
Структура занятий по аэробике.....	116
Силовая тренировка на занятиях по аэробике.....	122
Растягивающие упражнения (стретчинг).....	128
<i>Приложение 1. Примерный комплекс упражнений силовой тренировки</i>	130
<i>Приложение 2. Послетренировочное растягивание</i>	143
<i>Приложение 3. Основы питания</i>	147
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	162
ОПИСАНИЕ И ПРОГРАММА КУРСА «АЭРОБИКА»	164