

# ВИДЫ АЭРОБИКИ



*Тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ»  
Новикова Светлана Владиленовна*



# Аэробика



(известна также под названием **ритмическая гимнастика**) гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.





# Виды аэробики

- ❖ **Классическая аэробика**
- ❖ **Степ-аэробика**
- ❖ **Виды аэробики с силовой направленностью**
- ❖ **Танцевальные виды аэробики**
- ❖ **Аквааэробика**
- ❖ **Аэробика с мячом**
- ❖ **Аэробика с элементами боевых видов спорта**
- ❖ **Велоаэробика**
- ❖ **Фитнес-аэробика**
- ❖ **Спортивная аэробика**

К основным относится **классическая аэробика**. Ее 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.

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий — подготовленным, второй — промежуточный вариант.





**Степ-аэробика** появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час.



Существуют также **виды аэробики с силовой направленностью** — боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг и другие. В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой ("пумп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.



Различают и **танцевальные виды аэробики**. К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.





**Аквааэробика.** Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других — усложняется. Различают аквааэробiku в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)



**Аэробика с мячом.** Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.







## **Аэробика с элементами боевых видов спорта.**

Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.

**Велоаэробика.** Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную "спиннинг". Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.





**Фитнес-аэробика.** В последнее время все более популярной становится фитнес-аэробика. Она доступна детям и взрослым. Международная организация FISAF проводит чемпионаты мира и Европы по этому виду аэробики.



**Спортивная аэробика.** Как вид спорта она представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.



**А СЕЙЧАС ДАВАЙТЕ  
ВКЛЮЧИМ ЛЮБИМУЮ  
ЭНЕРГИЧНУЮ  
МУЗЫКУ,  
И ПОВТОРИМ  
УПРАЖНЕНИЯ.....**



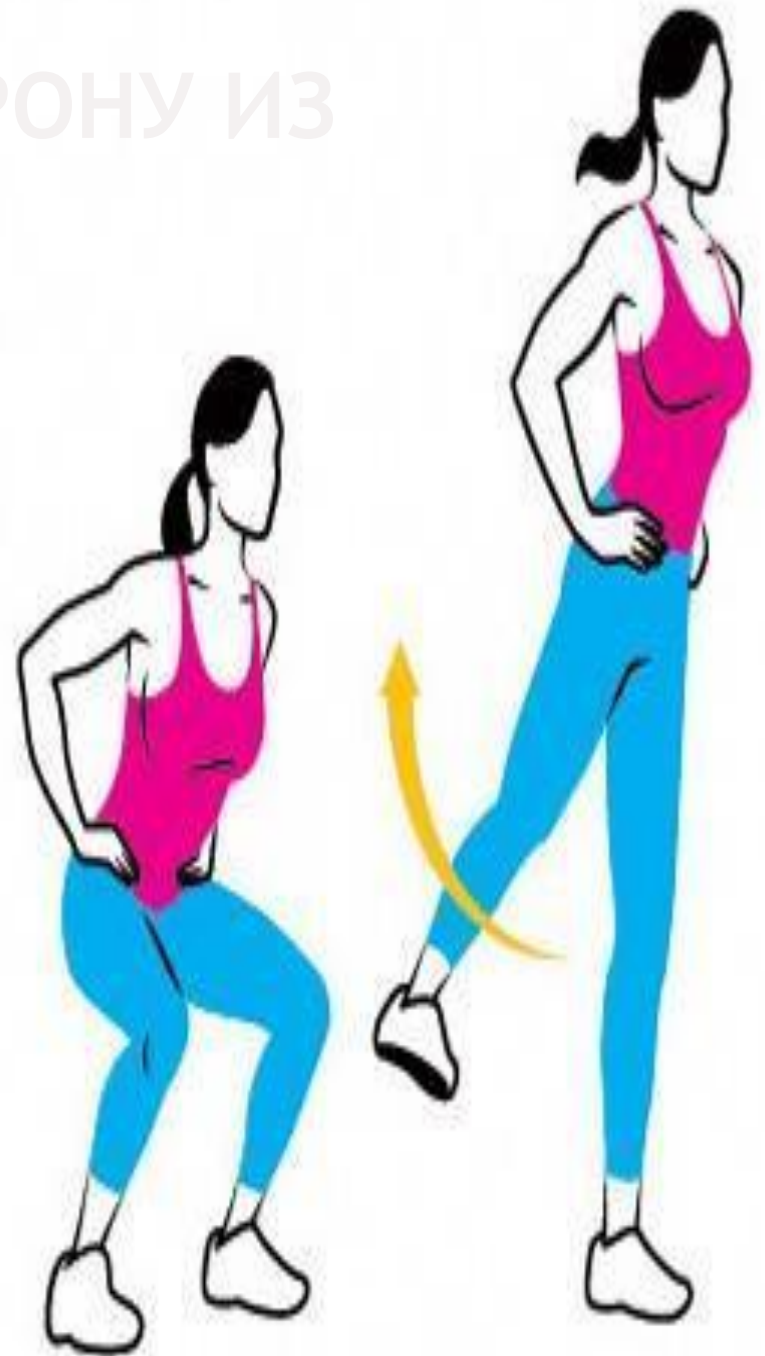
# ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ В СТОРОНУ

- Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развернуты на 45 градусов. Согните ноги в коленях и опуститесь в полуприсед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А). Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Теперь сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.
- 10-12 повторений.



# ПОДЪЕМ НОГИ В СТОРОНУ ИЗ ПОЛУПРИСЕДА

- ◎ Руки на талию, ноги на ширине плеч - это исходное положение. Согните ноги в колени и опуститесь в полуприсед. Выпрямляясь из положения полуприседа, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете. Вернитесь в исходное положение.
- ◎ 10-12 повторений.





# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

- ◎ Примите упор лежа, ноги прямые. Руки расставлены чуть шире плеч, спина должна быть прямой. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 2-3 подхода по 8-12 раз для каждой стороны.



# ОПУСКАНИЕ НОГ С ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

- Это одно из самых распространенных упражнений, которое можно увидеть в фитнес центрах. Примите исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за голову, ноги сведите вместе, но между ними поместите футбольный мяч. Затем необходимо приподымать ноги вверх-вниз, тем самым Вы будете вовлекать в работу большие ягодичные мышцы, а также внутреннюю поверхность бедра
- 10-12 повторений.

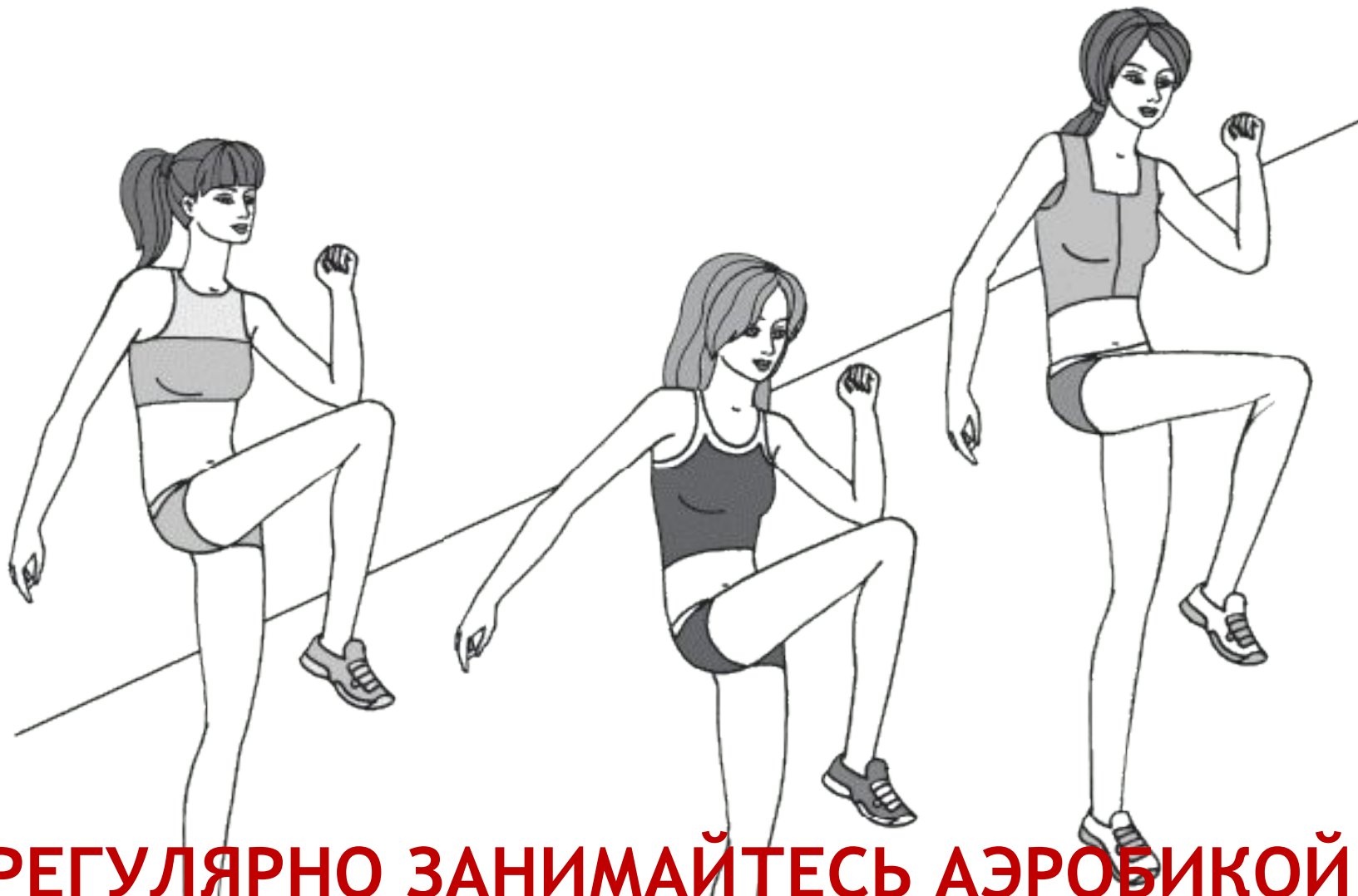




# ПРОГИБ НАЗАД НА МЯЧЕ

- ◎ Лягте лицом вниз на фитнес-мяч, руки за головой, ноги упираются в пол. Напрягите ягодицы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходную позицию. Именно мышцы ягодиц помогают вашему телу выпрямиться. **10-12 повторений.**





**РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ АЭРОБИКОЙ  
И ВЫ ОТКАЖЕТЕСЬ ОТ ВРАЧЕЙ,  
УКРЕПИТЕ И СОХРАНИТЕ СВОЁ  
ЗДОРОВЬЕ!**



**Спасибо за внимание!**

