



ФИТНЕС – Аэробика

Содержание

1. Основные понятия.
2. История возникновения и развития фитнеса.
3. Направления в фитнесе.
4. Аэробика в 80-х г. XX в.
5. Виды аэробики.
6. Задачи, стоящие перед аэробикой.
7. Последовательность тренировочного процесса.
8. Упражнения для девушек.
9. Упражнения для юношей.
10. Заключение.



1. Основные понятия

- ❖ **Фитнес** (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая **подготовленность организма человека.**
- ❖ **Аэробика** — это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.
- ❖ **Фитнес-аэробика** — это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела и опорно-двигательного аппарата.



2. История возникновения и развития фитнеса



В древние времена хорошая физическая форма помогала людям охотиться и защищаться от диких животных. Кроме этого, людям приходилось очень много работать, эти нагрузки помогали быть здоровыми и выносливыми. Многие считают, что большой вклад в развитие фитнеса внесли греки, они много времени уделяли занятию спортом и превратили это в настоящее искусство.

По еще одной распространенной теории, фитнес пришёл к нам из США. Американские солдаты, чтобы скоротать время, проводили различные спортивные тренировки, подтягивались, отжимались от пола, укрепляли мышцы пресса и т.д.

С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются все новые и новые направления и программы.

3. Направления в фитнесе



Йога — совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ.



Шейпинг — вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры. Калланетика (англ. callanetics) — система упражнений на растяжку и статические нагрузки, которая чередуется с асанами йоги.

Пилатес – комплекс упражнений, который направлен на создание здорового и подтянутого тела. Основной упор в пилатесе делается на мышцы живота, спины и малого таза.

Бодифлекс – система упражнений, которая сочетает в себе правильное дыхание (дышать нужно особым способом) и упражнений на растяжку. Выполнение данных упражнений способствует снижению веса, укреплению мышц и улучшению общего самочувствия.

Стретчинг (англ. stretching) — комплекс упражнений, направленных на растяжку мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и гибкости.





Акваэробика – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.

Воркаут (англ. workout) — любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках. Большинство упражнений воркаута требуют наличия перекладины, брусьев, шведских стен, рукоходов и т.д.

Кроссфит — разновидность фитнеса, суть которого заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой интенсивностью. Кроссфит способствует развитию физической формы спортсмена, реакции, скорости.

Стрип-пластика — это разновидность аэробики, которая очень напоминает эротический танец, который наполнен необычайной чувственностью и пластикой. Занятия этим видом фитнеса укрепляет мышцы и оказывает благоприятное влияние на весь организм. Стрип-пластика не требует обнажения.

Аэробика – вид гимнастики, который состоит из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Упражнения в аэробике: ходьба, бег, прыжки, упражнения на гибкость и т.д.



4. Аэробика в 80-х г. XX в.

Кеннет Купер

Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой». В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, в том числе и России.



5. Виды аэробики

- ❖ Оздоровительная
- ❖ Прикладная
- ❖ Спортивная



6. Задачи, стоящие перед аэробикой

- ❖ Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- ❖ Повышение работоспособности и двигательной активности.
- ❖ Воспитание правильной осанки.
- ❖ Развитие музыкальности, чувства ритма.
- ❖ Нормализация массы тела.
- ❖ Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- ❖ Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности к систематическим занятиям спортом.



7. Последовательность тренировочного процесса

Четыре фазы аэробной тренировки Кеннета Купера, которых обязательно нужно придерживаться:

Разминка. Чтобы избежать растяжений и разрывов мышц ни в ком случае нельзя игнорировать разминку. Она разогревает мышцы спины и конечностей, а также увеличивает частоту сердечных сокращений, подготавливая сердце к интенсивной нагрузке. Разминка должна быть легкой, для того, чтоб не перегрузить организм. Прекрасно подойдут общеразвивающие упражнения, направленные на все группы мышц.

Аэробная фаза. Достижение оздоровительного эффекта происходит именно на этой фазе. В ней выполняются выбранные нагрузки, объем которых зависит от вида занятия и его интенсивности. Например, в самых активных аэробных видах (лыжи, бег, плавание и велосипед) оздоровительный эффект достигается, если заниматься минимум по 20 минут 4 раза в неделю. Но лучше всего будет следовать системе очков и заниматься минимум 3 раза в неделю (т. е. разделять 30 очков на две и тем более одну тренировку в неделю крайне нежелательно, а для людей старше 40 лет противопоказано). Не способствуют оздоровлению и каждодневные тренировки, а если заниматься 5 раз в неделю, то лучше всего чередовать легкие и трудные дни.

Заминка. Чтобы плавно уменьшить частоту сердечных сокращений, в третьей фазе аэробной нагрузки необходимо продолжать двигаться в медленном темпе. Продолжительность фазы должна быть минимум 5 минут.

Силовая нагрузка. Данная фаза включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Она должна продолжаться не менее 10 минут. Прекрасно подойдет силовая гимнастика и упражнения с отягощениями различного вида. Они увеличат прочность костей и суставов.

8. Упражнения для девушек

20 МИНУТ БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ

- 1 20 СЕК**
Подъем коленей
10 СЕК
Передышка
- 2 20 СЕК**
Лягушка в планке
10 СЕК
Передышка
- 3 20 СЕК**
Конькобежец
10 СЕК
Передышка
- 4 20 СЕК**
Планка с подтягиванием коленей
10 СЕК
Передышка

АЭРОБИКА для похудения

- 5 20 СЕК**
Прыжки согнув ноги
10 СЕК
Передышка
- 6 20 СЕК**
Альпинист
10 СЕК
Передышка
- 7 20 СЕК**
Прыжки в приседе с поворотом
10 СЕК
Передышка
- 8 20 СЕК**
Бурпи
10 СЕК
Передышка

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



СДЕЛАЙ 4-5 КРУГОВ

1. УПОР-ПРИСЕД 10 РАЗ

2. ОТЖИМАНИЯ 15 РАЗ

3. БЕЗ В УПОРЕ ЛЕЖА 20 РАЗ

4. ВЕЛОСИПЕД 30 РАЗ

5. ПЛАНКА 45 СЕКУНД

9. Упражнения для юношей

1 SQUATS SAUTÉS

2 MOUNTAIN CLIMBERS

3 FENTES SAUTÉES 2 mvts

4 MOUNTAIN CLIMBERS

5 SAUTS GROUPÉS

6 MOUNTAIN CLIMBERS

"Жизнь - это борьба с нашим вечным стремлением спрятать голову в песок, успокоиться и сложить руки.

Если ваша цель - минимум движений, то позвольте лени взять бразды правления в свои руки. Если же вы стремитесь к росту, к развитию, каждое утро будьте готовы встретить новый день, где нет места сну и лени".

Генри Форд

*(Американский промышленник,
владелец заводов по производству
автомобилей по всему миру,
изобретатель, автор
161 патента США.)*

