

# Классическая аэробика

Классической (базовой) называют аэробику, в которой аэробная серия упражнений построена на основе так называемых базовых шагов, соединений и комбинаций различного уровня интенсивности



# Аэробика



- система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности



- одно из направлений фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений

# Историческая справка



**Когда и как  
возникла  
аэробика**

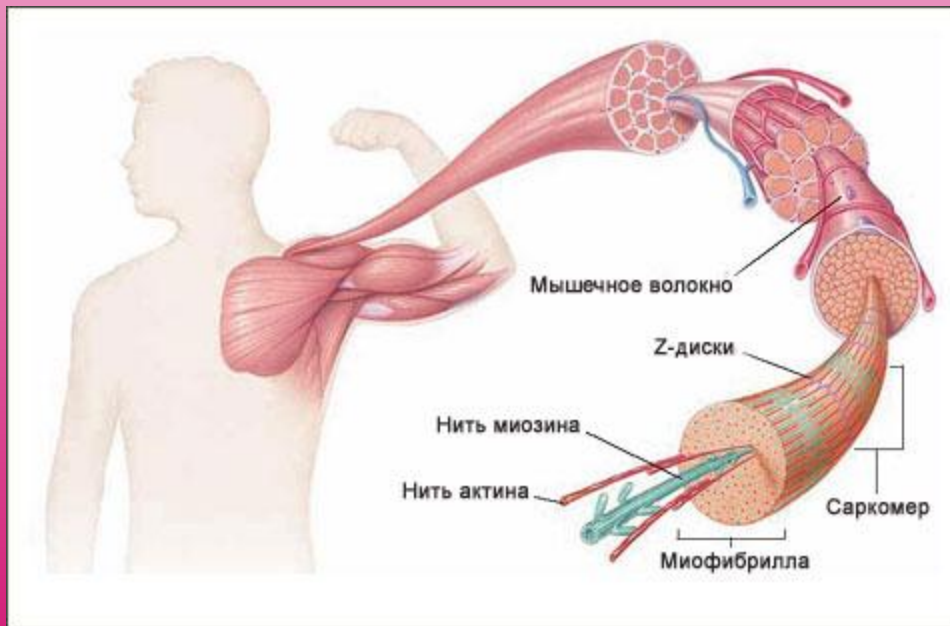
# Почему нужно заниматься аэробикой?

- Координация движений
- Мускулатура человека
- Скелет человека
- Сердце человека



# Виды мышечной ткани

Поперечно-полосатая



Гладкая  
внутренние  
органы

Классификация  
аэробики

оздоровительная

спортивная

прикладная



# спортивная аэробика

- В 1990 году аэробика стала видом спорта. В США был проведен Первый неофициальный чемпионат мира, в котором приняли участие представители 16 стран, в 1992-м Первый чемпионат России по спортивной аэробике.
- В 1996 году на конгрессе в Атланте Международный олимпийский комитет (МОК) признал спортивную аэробика официальной дисциплиной Международной федерации гимнастики (ФИЖ)

# Прикладная аэробика

черлидинг







# Оздоровительная аэробика

- гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, силовая, стретчинг);
- танцевальная (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.);
- циклического характера (например, степ-, сайкл-аэробика);
- аквааэробика
- направление «восток-запад-2, соединившее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса (йога, таэ-бо, ки-бо).

# Классификация от содержания программы

- программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности High, Low impact, для беременных, Funk, City (street)-jam и др.)
- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol и др.)
- программы смешанного типа (aeroboxing, каратебика, його-аэробика, Workout и др.)

# Уровни классической аэробики

A-Intro - урок для начинающих.

Low impact или Lo - низкоударная аэробика без прыжков

High impact или Hi - высокоударная аэробика с бегом и прыжками



# обозначения

- "impact" обозначает толчковая нагрузка

Lo - низкая (ударная) нагрузка – одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости).

Hi - обе ноги на короткое время отрываются от пола, а руки поднимаются выше уровня плеч.

# Организация занимающихся

Фронтальный способ



Индивидуальный способ

Круговой способ

# *схема урока оздоровительной аэробики*

Вводная часть – разминка (warm up)

Основная часть: аэробная фаза – заминка –  
силовая часть (aerobiks+floor work)

Заключительная часть – заминка (cool down)

# ТИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ программ

свободный (фристайл)

структурный (хореографический)

# Методы проведения проведения занятий

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод "Калифорнийский стиль".



# Требования к осанке

неправильно

правильно





# Категории ударности

низкая

высокая

Низкая интенсивность

Высокая интенсивность

Методы  
создания  
соединения и  
комбинаций

Метод линейной  
прогрессии

Метод  
от «головы»  
к «хвосту»

Метод  
«зиг-заг»

Метод сложения

Блок-метод

# МЕТОД ОТ «ГОЛОВЫ» К «ХВОСТУ»

Разучить упражнение «А»

Разучить упражнение «Б»

Многократно повторить «цепочку»:

«А – Б – А – Б – А – Б...»

Разучить упражнение «В»

Многократно повторить «цепочку»:

«Б – В – Б – В – Б – В...»

Разучить упражнение «Г»

Многократно повторить «цепочку»:

«В – Г – В – Г – В – Г...»

Внутренняя

структура

комбинации

Блок-метод

Перевернутая  
пирамида

Двойная  
перевернутая  
пирамида

$$8 * (A + B)$$

$$4 * (A + B)$$

и  $4 * (A + B)$

$$2 * (A + B)$$

и  $2 * (A + B)$

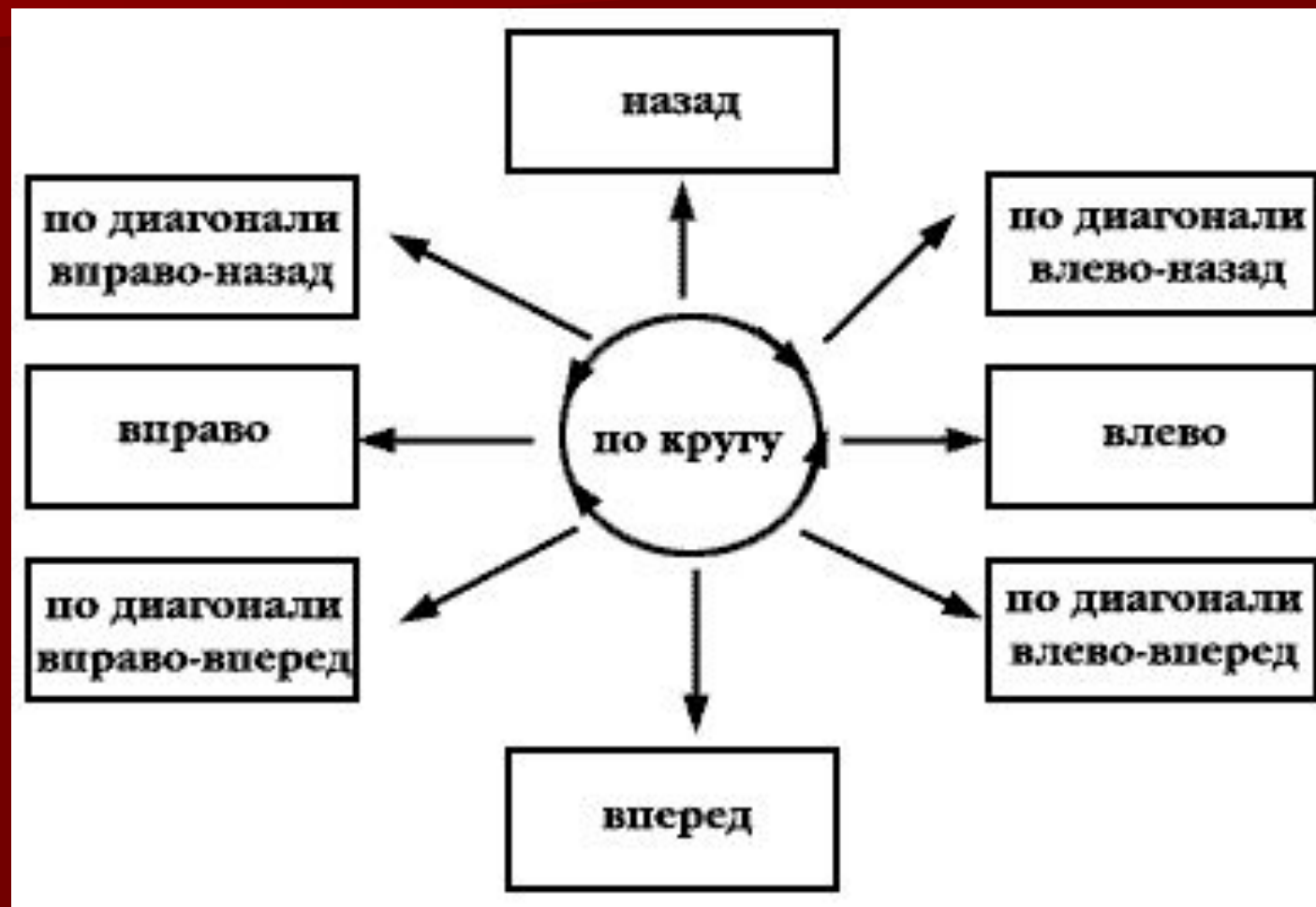
и  $2 * (A + B)$

и  $2 * (A + B)$

# Противопоказания

Аэробные упражнения  
противопоказаны людям, страдающим  
от заболеваний стопы, щиколоток,  
коленных суставов или поясницы

# ОСНОВНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ





# Обучающая программа

**Двигательные действия → Упражнение**

**→ Соединение → Комбинация →**

**Части комплекса →**

**Комплекс упражнений классической  
аэробики.**

## Принципы «зеркального показа»

*Движения занимающихся*

*Движения тренера*

*При выполнении упражнений на месте*

*С правой ноги*

*С левой ноги*

*При движении в сторону или в диагональ вперед-в сторону*

*Вправо, с правой ноги*

*Влево, с левой ноги*

*При продвижении вперед*

*Вперед- с правой ноги*

*Назад- с левой ноги*

*При движении назад или в диагональ назад- в сторону*

*Назад- с правой ноги*

*Вперед – с правой ноги*

*Исключение:*

*При выполнении шага «мамбо» и V- шага занимающийся выполняет вперед с правой ноги и тренер вперед, но с левой ноги.*

# Музыка в аэробике

Музыкальный «Квадрат» – 32 счета  
= 4 такта по 8 счетов  
= 4 элемента, по 8 счетов каждый  
1 такт = 8 счетов

# Функциональный тренинг

## Схема занятия

разминка (5-10 минут)

силовые упражнения, включающие в работу все основные группы мышц (40-45 минут)

стретчинг (растяжка) (7-10 минут)

**основные  
принципы  
функционально  
го  
тренинга**

**подвижность**

**равновесие**

**время  
выполнения**

**динамическая  
стабилизация**

**контролируемая  
подвижность**

# *Базовые упражнения функционального тренинга*

- Планка*
- Галочка*
- Выпады*
- Отжимания*
- Растяжка*





# функциональный тренинг





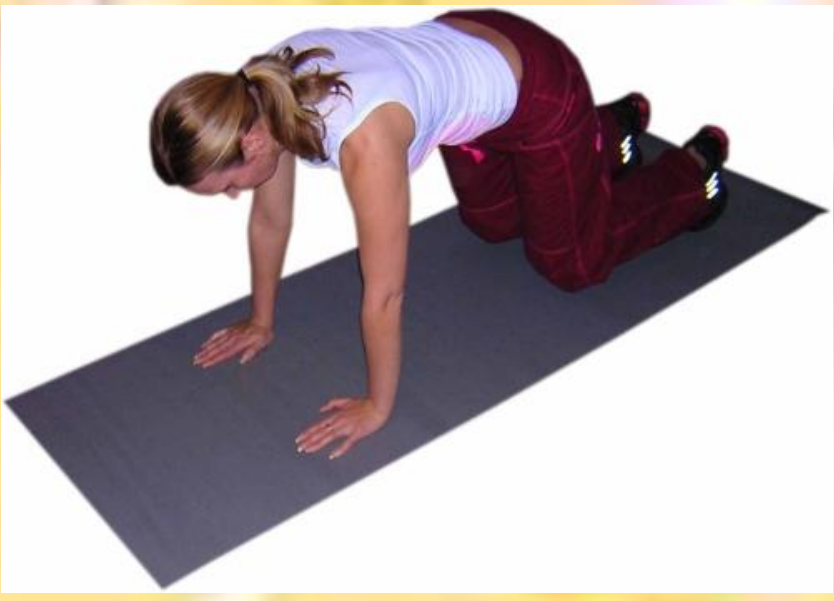
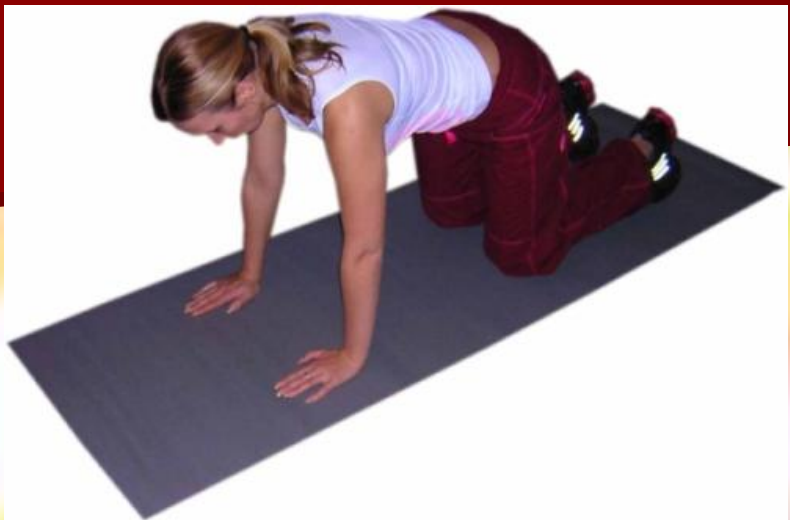
# функциональный тренинг



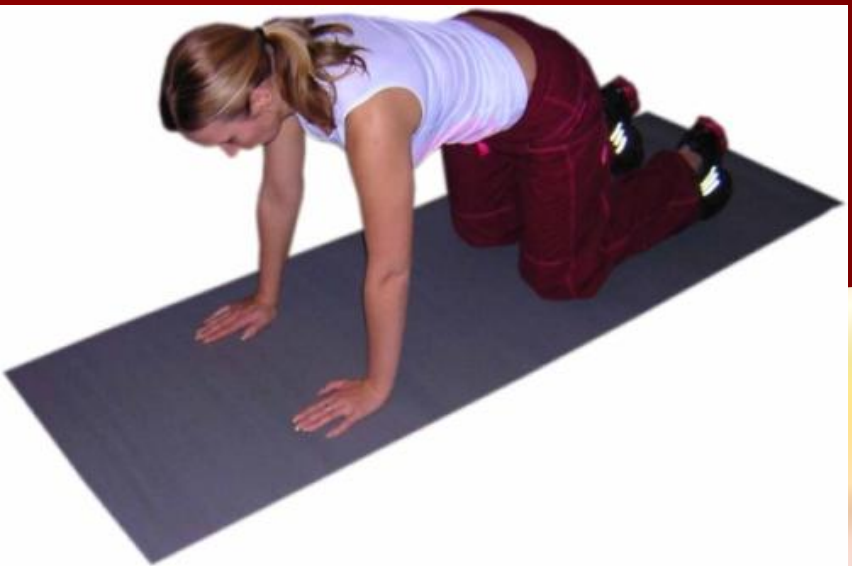
# Функциональный тренинг



# Функциональный тренинг



# Функциональный тренинг



# Функциональный тренинг





Функциональный тренинг



# Функциональный тренинг





# Функциональный тренинг

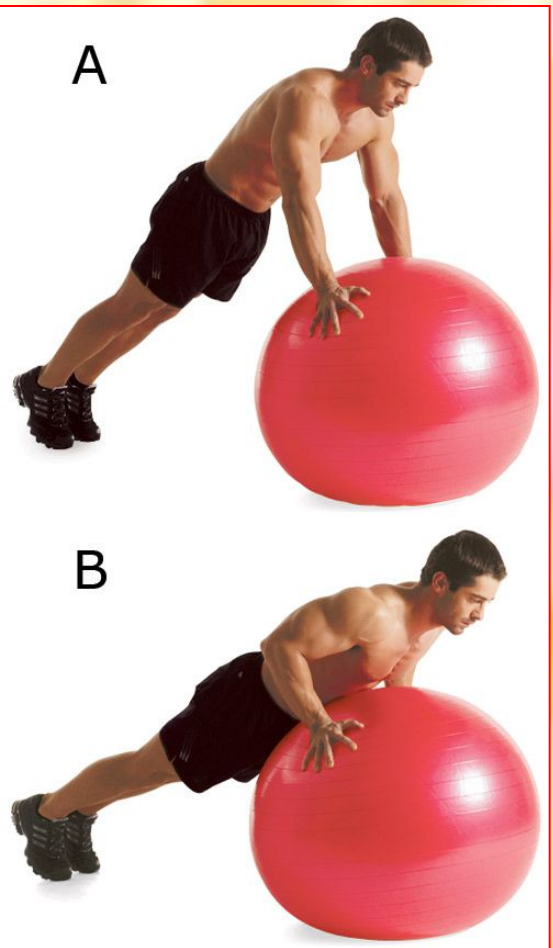
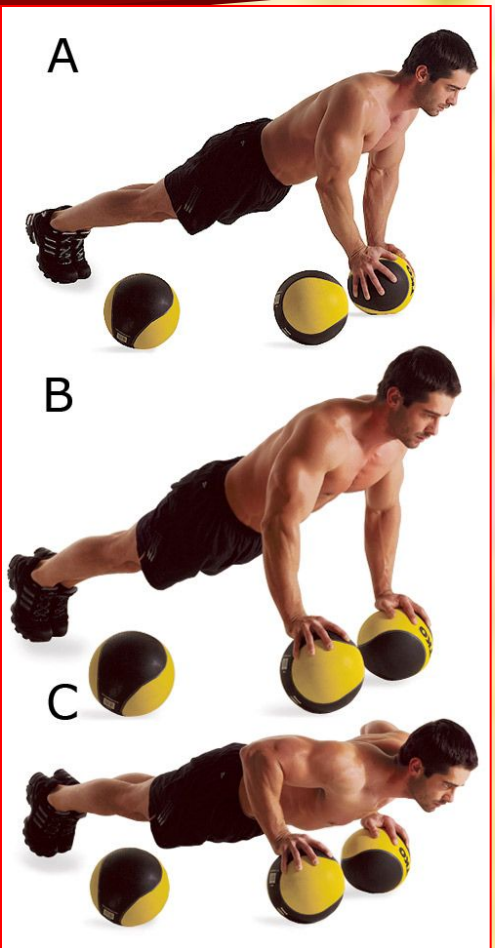




# Функциональный тренинг



# функциональный тренинг





# Силовой тренинг

# Силовой тренинг

## ПРОЦЕНТ ОТ 1МП\* И КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ

	% 1МП	количество повторов
■	100	1
■	95	2
■	93	3
■	90	4
■	87	5
■	85	6
■	83	7
■	80	8
■	77	9
■	75	10
■	70	11
■	67	12
■	65	15

\* **1МП**- одно максимальное повторение

# Силовая терминология

## сет

- Повтор – выполнение упражнения 1 раз
- Сет – серия повторов

Малое число повторов  
от 2 до 4

Среднее число повторов  
от 5 до 12

Большое число повторов  
от 13 до 25

Очень большое число повторов  
25 +

# Схема силового тренинга

Понедельник - мышцы разгибатели спины, трапецевидные, разгибатели рук(4-9 сетов по 10-12 повт)

Среда - разгибатели ног, сгибатели рук , мышцы живота (4-9 сетов по 10-12 повт)

Пятница - сгибателей суставов ног, спина (4-9 сетов по 10-12 повт)

Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1-3 подхода к снаряду).

# тренировочный план

Понедельник

Среда

Пятница

Жим

Подтягивания

Приседания

Приседания

Жим

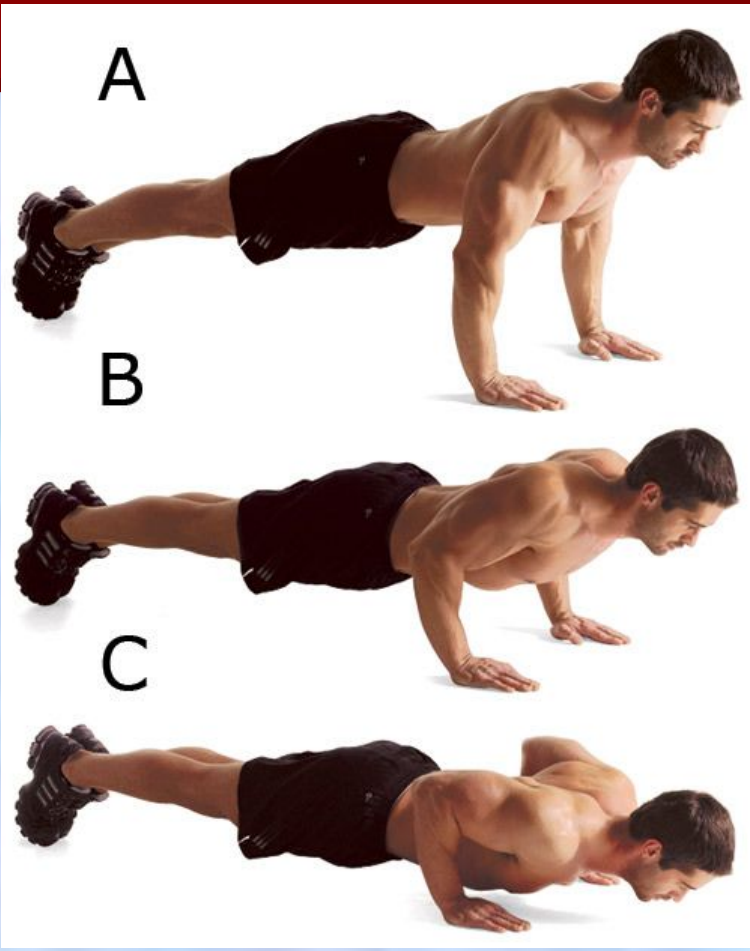
Подтягивания

Подтягивания

Приседания

Жим

# СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ





# Верхний пресс



# Разгибатели спины

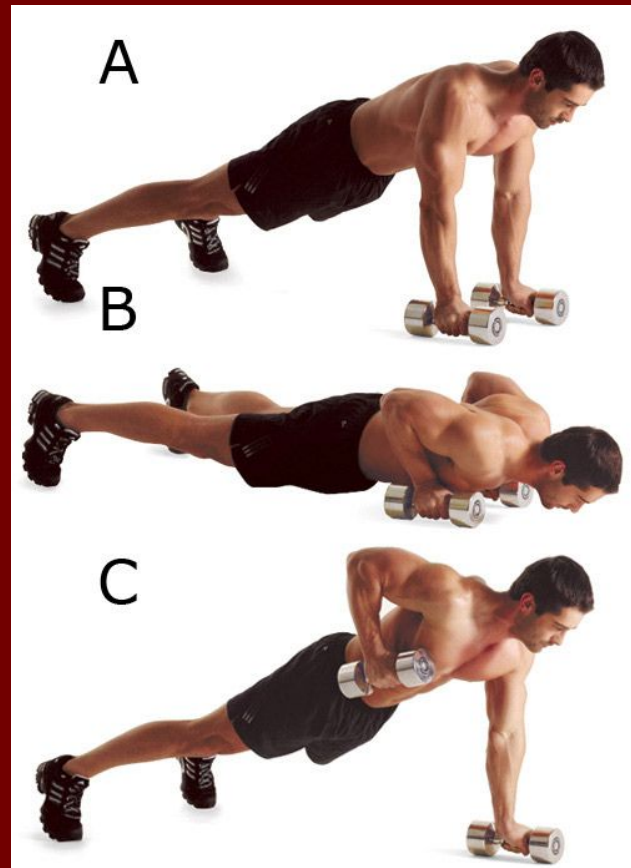
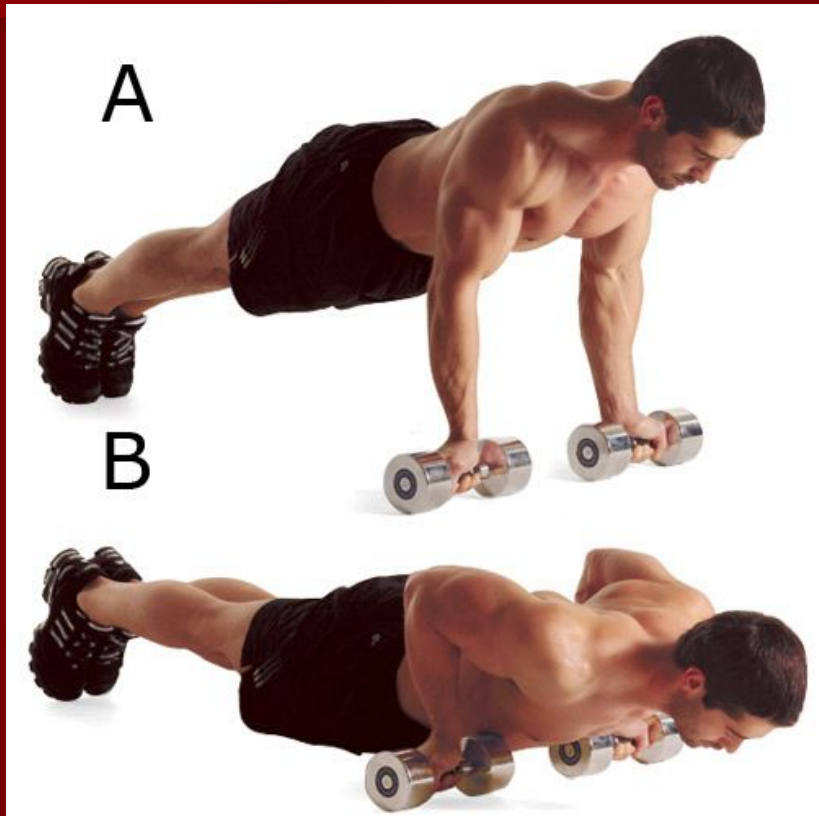


# Косые мышцы

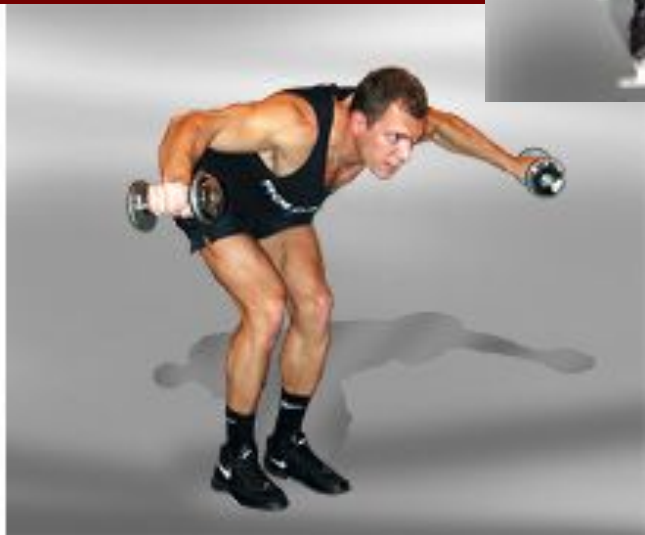


# О гантелях

















# Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов	Число интервалов	Соотношение Тренинг:Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

# Интервальный тренинг

1 минуту сидя в нормальном темпе  
15 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
20 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
25 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
30 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
35 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
40 секунд стоя в нормальном темпе  
1 минуту сидя в нормальном темпе  
45 секунд стоя в нормальном темпе

тренажеры

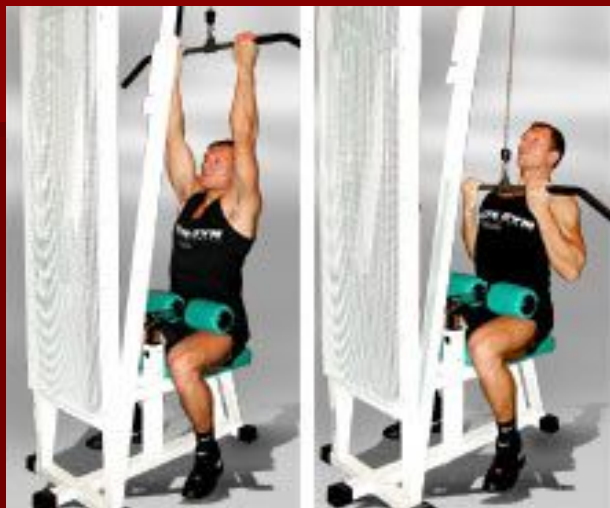
кардиотренажеры

Силовые  
тренажеры

# кардиотренажеры



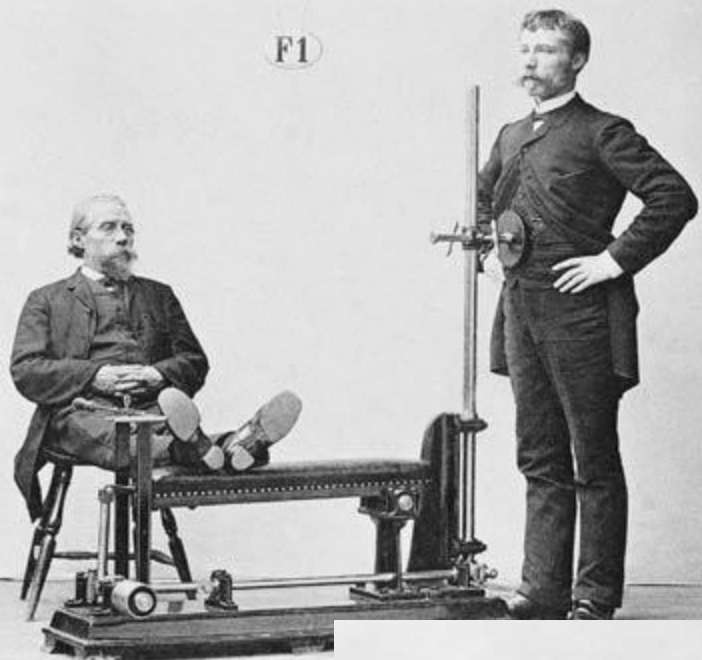
# Силовые тренажеры







F1



E8



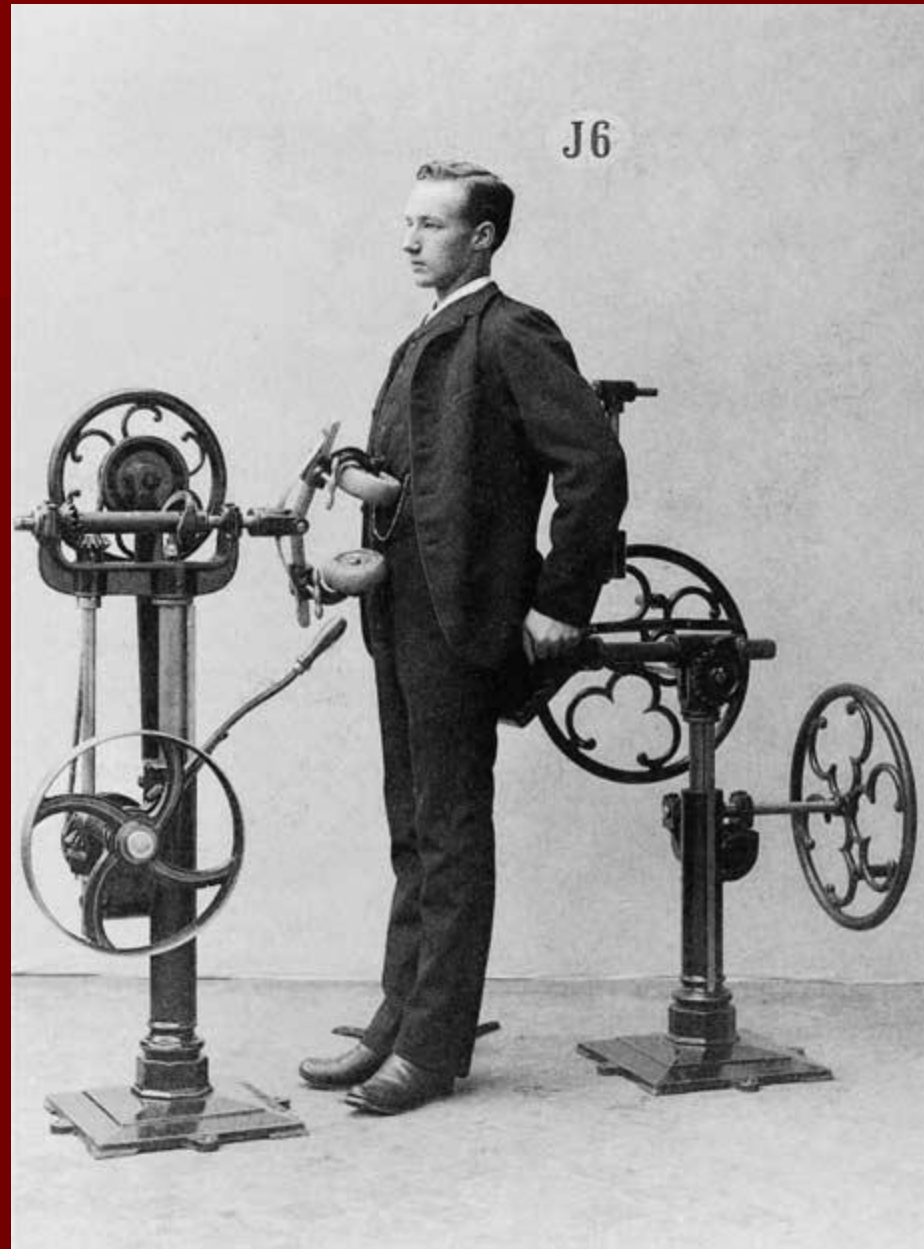
J4

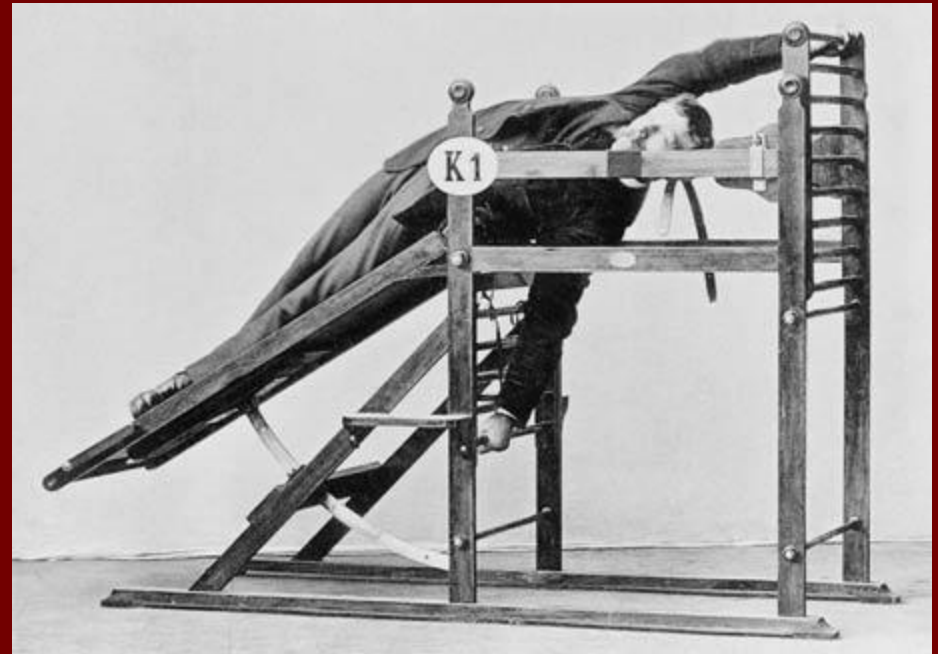


C5



J6





# Стретчинг (растяжка)



# Растягивание

баллистическое

статическое



# Спасибо за внимание

