

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**

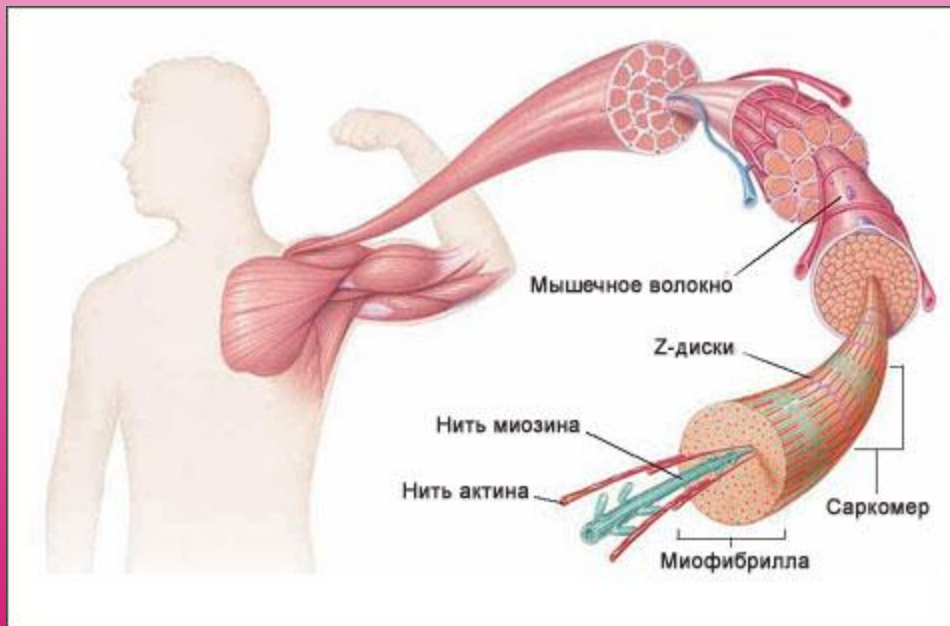
Почему нужно заниматься аэробикой?

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



Виды мышечной ткани

Поперечно-полосатая



Гладкая
внутренние
органы

Классификаци
я
аэробики

оздоровительн
ая

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

```
graph TD; A[Категории ударности] --> B[низкая]; A --> C[высокая]; B --> D[Низкая интенсивность]; C --> E[Высокая интенсивность];
```

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 $2 * (A + B)$

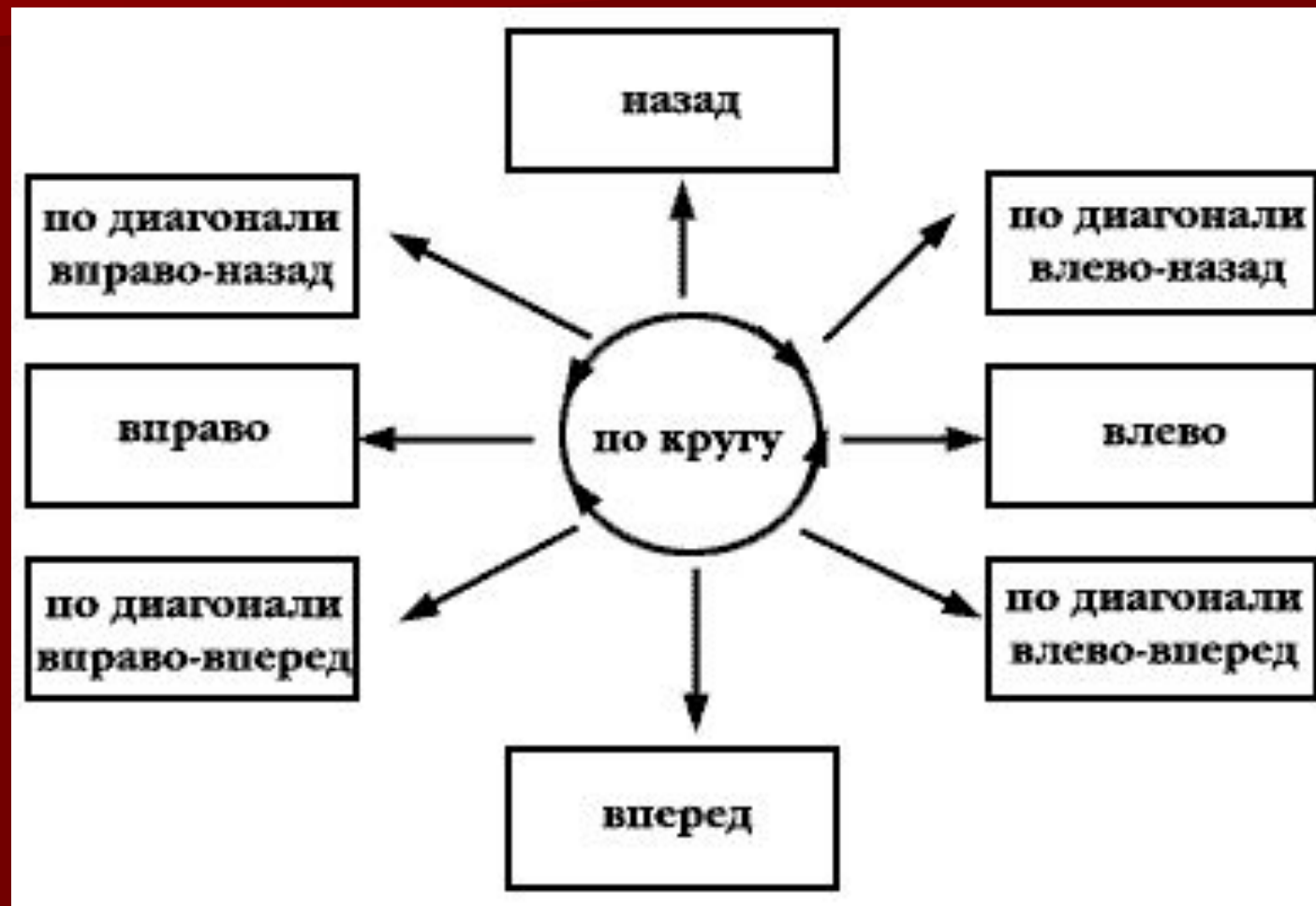
и $2 * (A + B)$

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



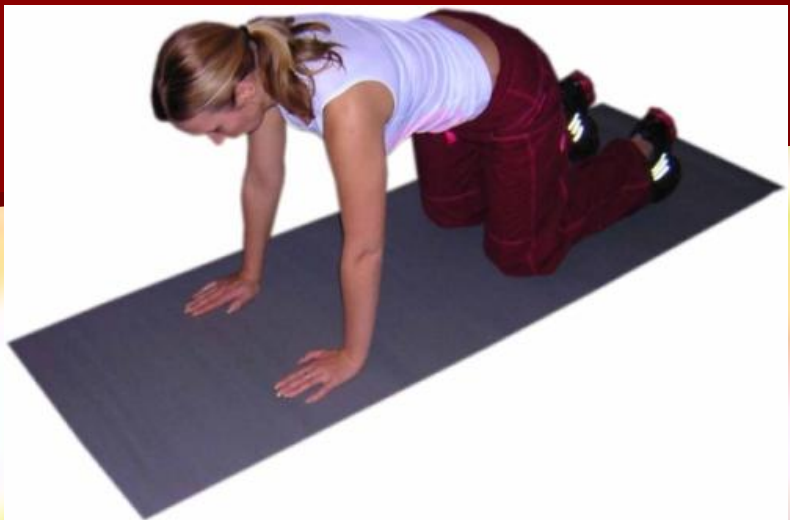
функциональный тренинг



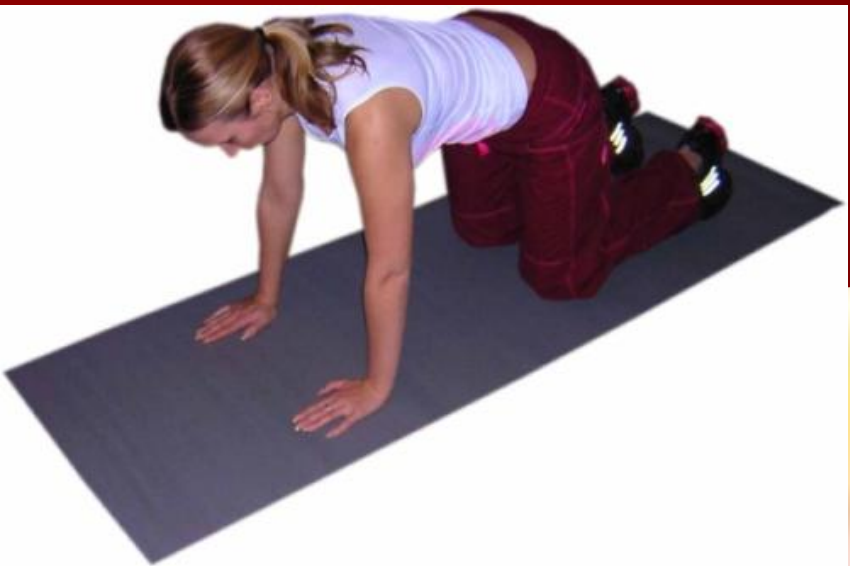
Функциональный тренинг



Функциональный тренинг



Функциональный тренинг



Функциональный тренинг





Функциональный тренинг



Функциональный тренинг





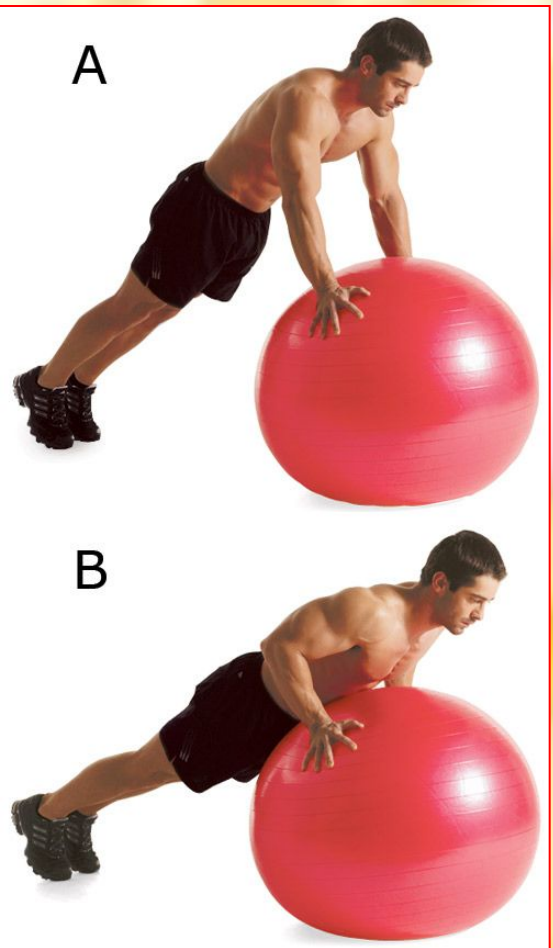
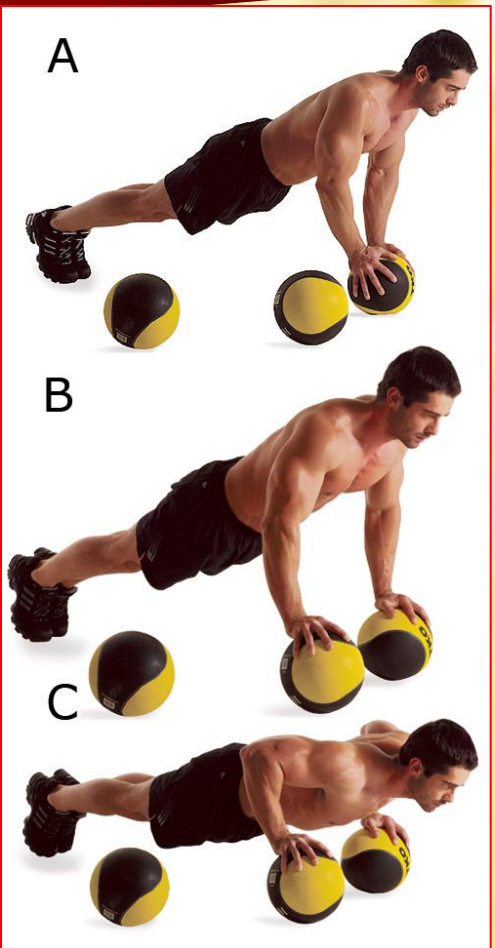
Функциональный тренинг



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

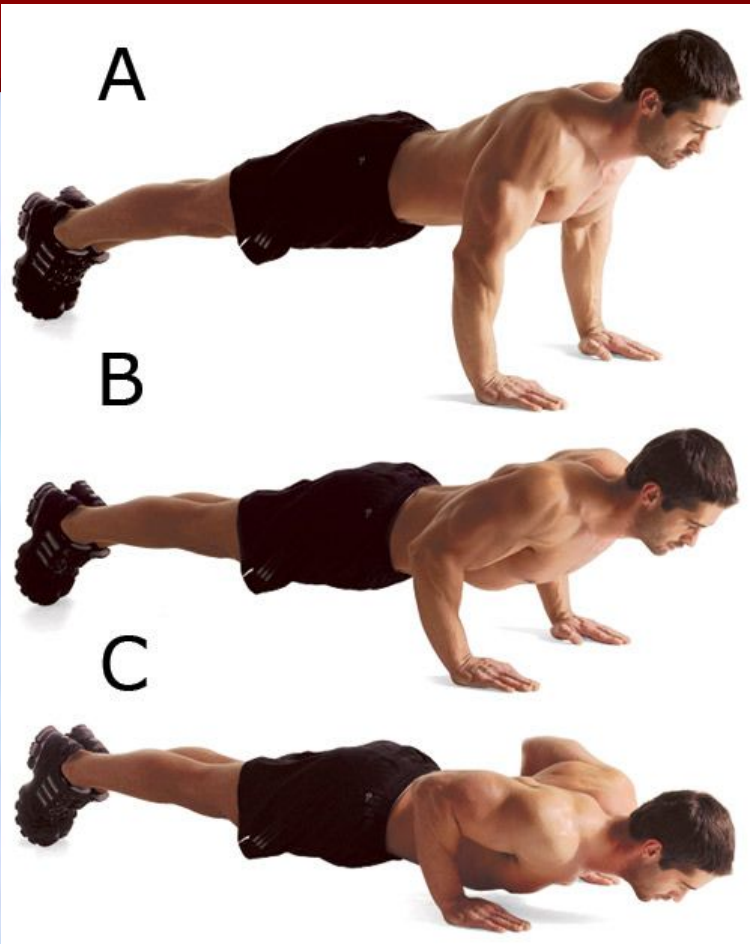
Подтягивания

Подтягивания

Приседания

Жим

СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ



Верхний пресс



Разгибатели спины

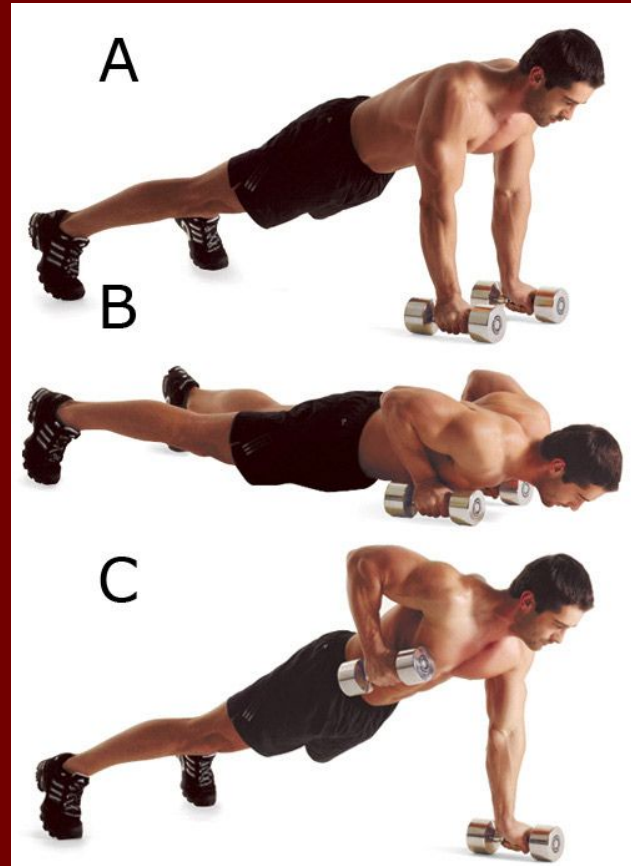
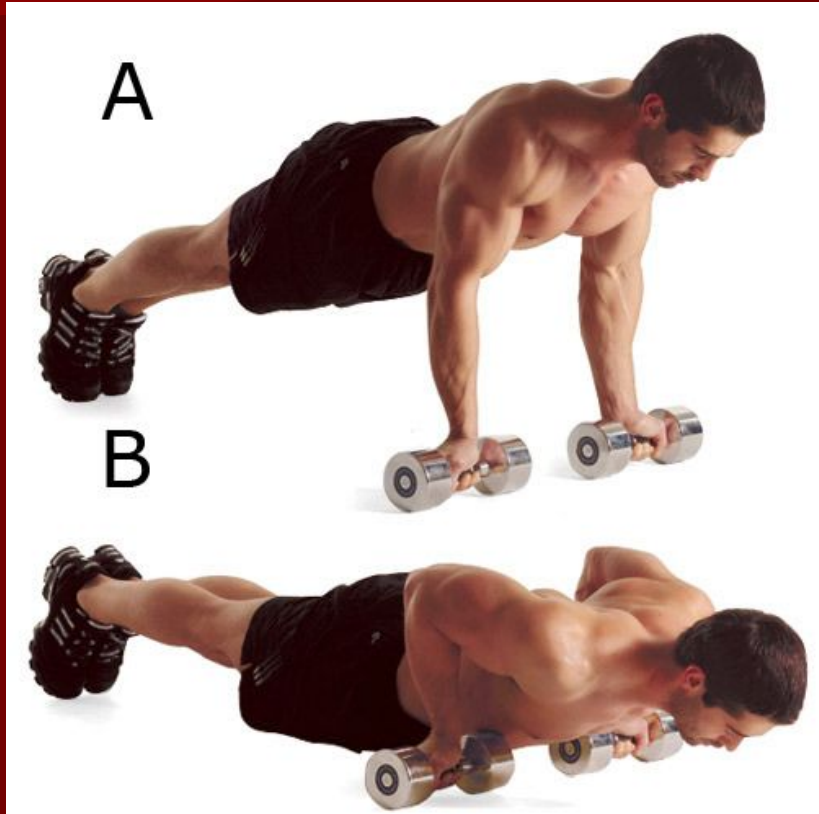


Косые мышцы

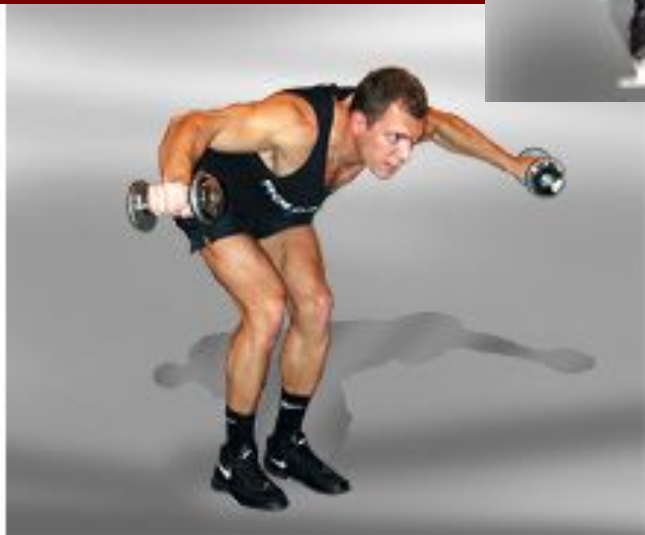


О гантелях















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

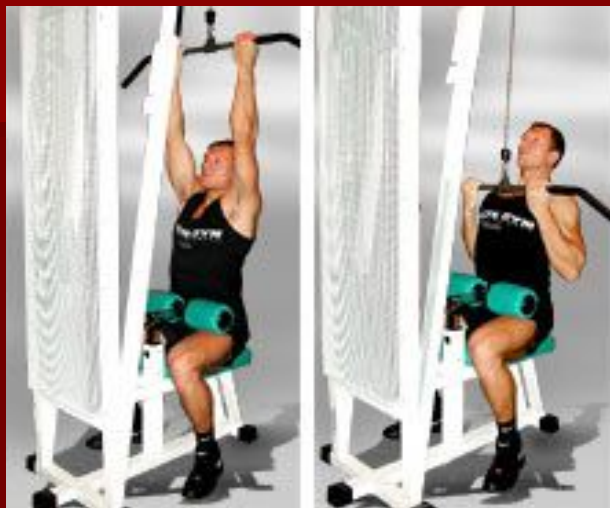
кардиотренажеры

Силовые
тренажеры

кардиотренажеры

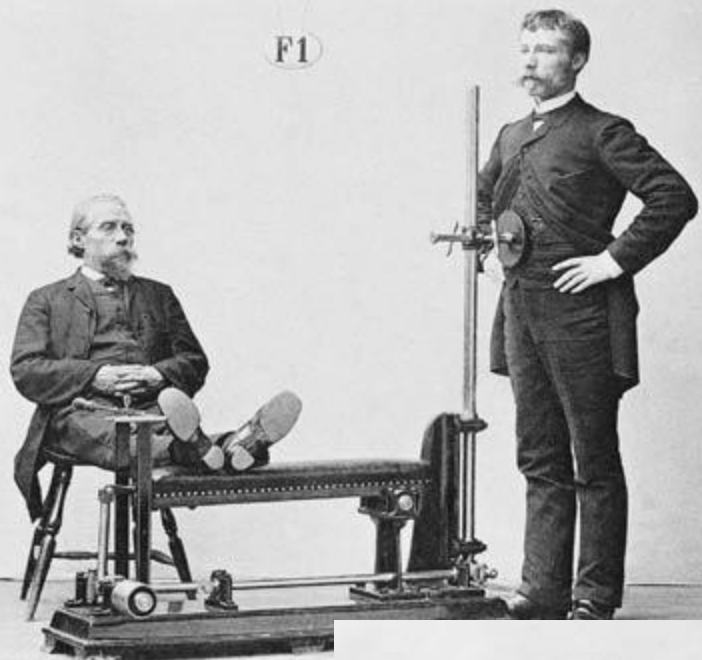


Силовые тренажеры





F1



E8



J4

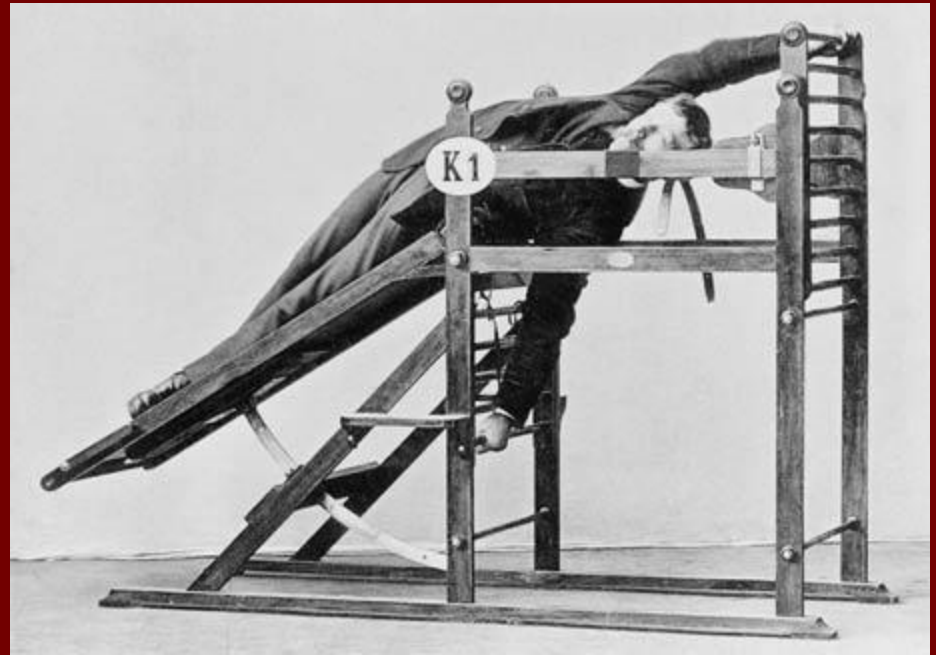
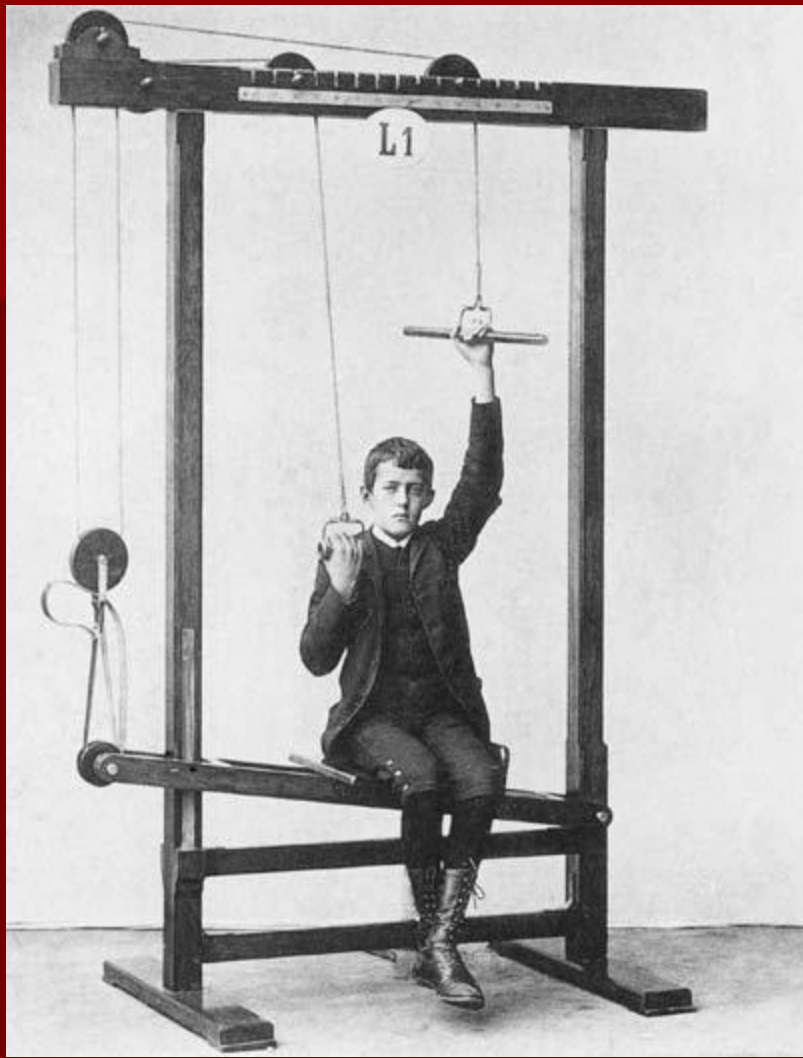


C5



J6





Стретчинг (растяжка)



Растягивание

баллистическое

статическое



Спасибо за внимание

