



Моя двигательная активность

«Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой...того мы по всей справедливости можем назвать человеком вполне гармоничным» (Платон, древнегреческий философ).

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням.





Моя двигательная активность

Достичь определенных результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, аэробики.

Ритмическая гимнастика – комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку.

Ритмическая гимнастика

(известна также под названием **аэробика**)

используется в оздоровительных целях.

Институт Экономики,

Управления и Права





Моя двигательная активность

Аэробика— 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: Силовая аэробика, танцевальная аэробика, степ аэробика, фитнес аэробика, стриптиз аэробика, спортивная аэробика, даже бокс аэробика и многие другие виды.



Институт Экономики,
Управления и Права



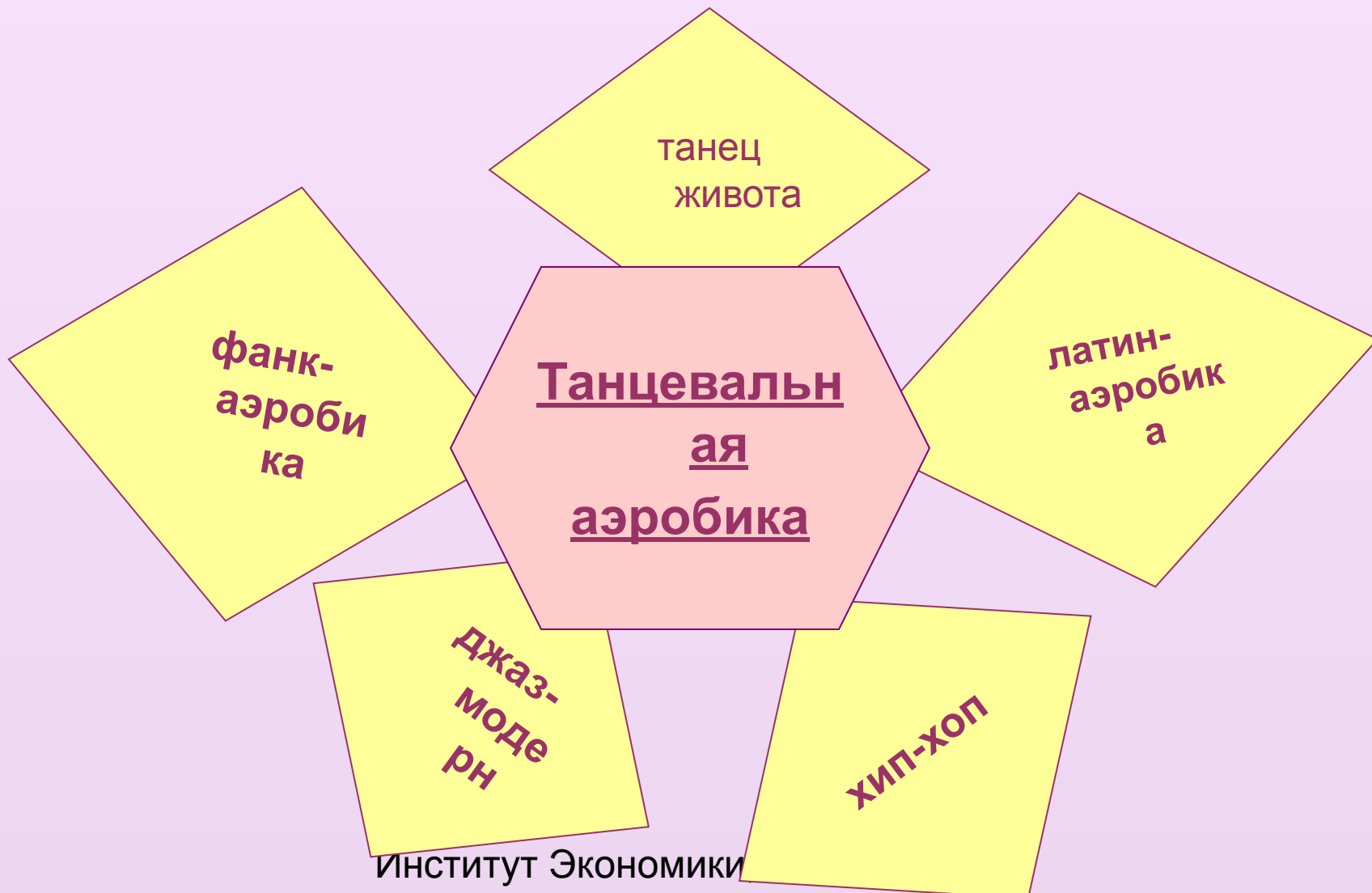
Танцевальная аэробика (dance)

Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес. Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела. Типичным для данных видов аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному стилю танца.





Моя двигательная активность





Моя двигательная активность

BELLY DANCE (танец живота) — способ полюбить себя, это также общая физическая нагрузка, отличный способ моделирования фигуры, шанс избавиться от целлюлита, гибкость и пластичность тела, подвижность суставов, укрепление мышц спины.



CLUB-DANCE (хип-хоп) - клубные танцы — молодежные танцы, включают в себя такие танцевальные направления, как street , R ' n ' B, go-go и другие. В процессе занятия прорабатываются крупные группы мышц, корректируется осанка, развивается пластичность и координация.





Моя двигательная активность



LATINA-DANCE - Танцевальная аэробика с применением движений и ритмов латиноамериканских танцев. Зажигательные ритмы самбы, меренге, ча-ча-ча — основа уроков танцевальной аэробики. Помогает развитию пластики и координации движений, улучшению общей выносливости, помогает показать всю свою грацию и красоту.

Институт Экономики,
Управления и Права



Моя двигательная активность

Стиль джаз-модерн характеризуется сочетанием классической и современной хореографии, импровизацией, и свободой в выражении эмоций. Занятие может состоять из большого числа самых разнообразных комбинаций, в зависимости от музыкального сопровождения. Основным элементом является ходьба, различные шаги, повороты, прыжки и проходы. Большое внимание уделяется движениям корпуса и рук.





Моя двигательная активность



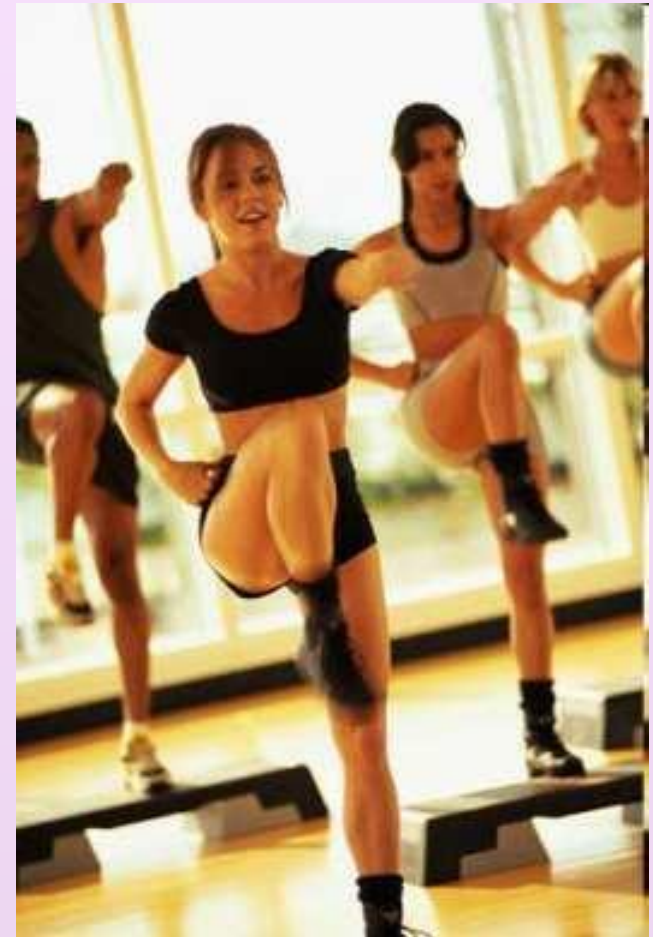
От базовой аэробики джаз-модерн отличается тем, что в нем тонус мышц не поддерживается постоянно, позвоночник активно задействован в ходе всего занятия, причем любой его отдел может стать центром движения.

Занятия джаз-модерном направлены на развитие гибкости, пластики и координации. Они также помогают развить танцевальные навыки и улучшить осанку.



Степ аэробика

Степ аэробика является весьма эффективной и простой. Проводятся занятия по степ аэробике на степ-платформах, от высоты которых в немалой степени зависит расход энергии тренирующегося. Изменяя высоту платформы можно увеличивать или уменьшать степень нагрузки, новички начинают с самой низкой высоты (15см), подготовленные работают на платформах высотой 20 и 25см.





Моя двигательная активность



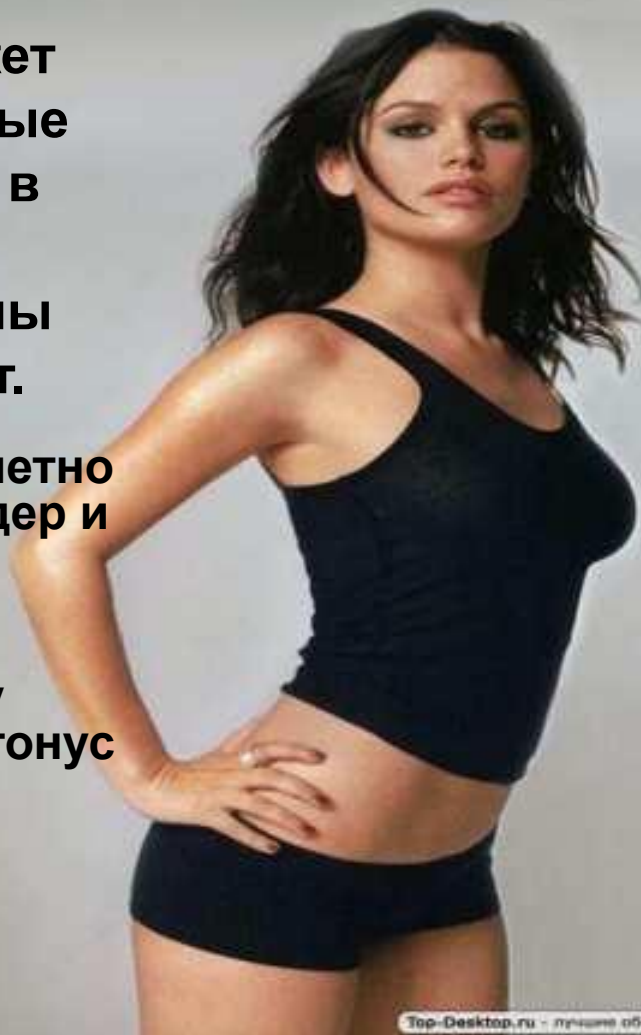
Степ-аэробика имеет определенный ряд правил. Так, заходить нужно на середину платформы, а наступать на нее – всей стопой. Сходить с платформы нужно сначала наступая на носок, а затем на пятку. С платформы можно не только сходить, на нее можно наступать или прыгать.



Моя двигательная активность

Программа тренировки может включать себя разнообразные степ-перемещения: из угла в угол, с передней части на заднюю, с наружной стороны на внутреннюю и наоборот.

- занятия степ-аэробикой заметно улучшают форму голени, бедер и ягодиц,
- занятия степ-аэробикой помогают избавиться от целлюлита и подтянуть кожу
- занятия повышают общий тонус мышц всего тела
- занятия благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему



Top-Desktop.ru - лучшее обон для вашего рабочего стола



Моя двигательная активность

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Аэробика- это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.



Аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Именно этот аспект более всего привлекает молодых девушек заниматься аэробикой. Но нужно сказать, что физические упражнения могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета.





Моя двигательная активность

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ, древнегреческий врач).



Моя двигательная активность

Список литературы:

- 1) Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - М.: Вече, 2001
- 2) Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - N 1. - С.42-43
- 3) <http://kalugarest.ru/articles/fitnes-v-kaluge-34>



Моя двигательная активность

Спасибо за внимание!