

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей»с.Ельники

Дисциплина: «Современные направления физкультурно-спортивной
деятельности»

Тема: Аэробика. История возникновения.

Подготовил: *Савостина Н.Г.*
Учитель физической культуры



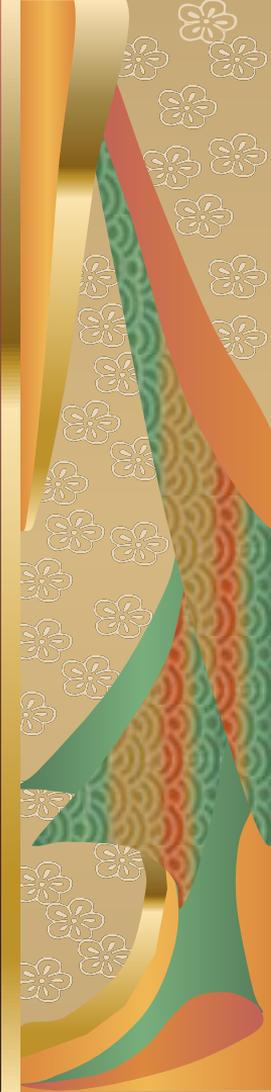
Аэробика

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.



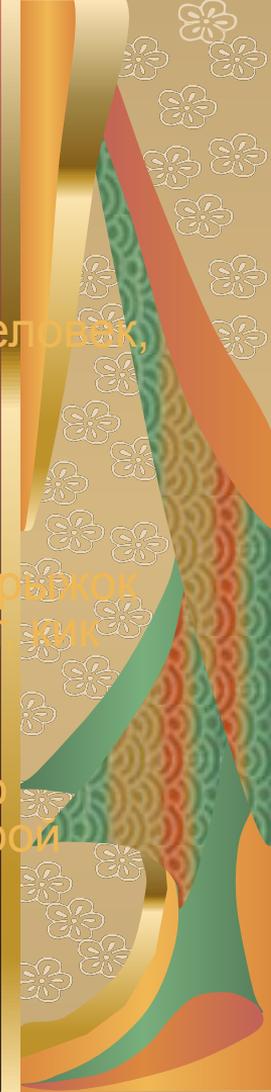
Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20-30 минут, а интенсивность – не выше уровня ПАНО.

Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости характерны важнейшие морфофункциональные изменения системы кровообращения и дыхания, повышения сократительной и насосной функции сердца



Элементы аэробики

- Связка, или композиция — т. н. танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина-женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.
- Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), сип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, мах (мах вперед, kick), сайт (мах в сторону, sight), теп (tap) и другие.
- Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.



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



Структура занятий оздоровительной аэробики

-
- Разминка;
- Аэробная фаза;
- Заминка;
- Силовая нагрузка.

Фазы:



Методика занятий

- _ метод линейной прогрессии;
 - метод «от головы к хвосту»;
 - метод зигзага;
 - метод сложения;
 - собственно блок-метод.



Оздоровительная аэробика

- Эмоциональность;
- Доступность;
- Интересный урок.



Мастер – класс!

- Аэробика, позволяет подготовить номера на внеклассные мероприятия.



Спорт – это здоровье!!!

- Спасибо за внимание!!!

