



АЭРОБИКА

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:

- Классическая аэробика
- Степ-аэробика
- Виды аэробики с силовой направленностью
- Танцевальные
- Аквааэробика
- Аэробика с мячом
- Аэробика с элементами боевых видов спорта
- Велоаэробика
- Фитнес-аэробика
- Спортивная аэробика

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Это – азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант



СТЕП-АЭРОБИКА

появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час.



АЭРОБИКА С СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Широко использует гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид – аэробика со штангой ("пумп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.



ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.



АКВААЭРОБИКА.

Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется. Различают аквааэробику в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)



АЭРОБИКА С МЯЧОМ

Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.



АЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ БОЕВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.



ВЕЛОАЭРОБИКА.

Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную "спиннинг". Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.

