

# СТРЕТЧИНГ-АЭРОБИКА



**Цель:** совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок стретчинг - аэробики

## **Задачи:**

- развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
- формировать правильную осанку;
- формировать умение работать в коллективе;
- формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).



**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.

Стретчинг (от английского «stretching» — растягивание) — это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Кроме того, данный вид тренинга укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом. Это прекрасный способ оздоровиться. Заниматься стретчингом можно как в специально оборудованном зале, так и в домашних условиях. Все, что вам понадобится, это коврик для фитнеса, который обеспечит вам комфортные условия для тренировки. Кроме того, данным видом аэробики может заниматься абсолютно любой человек, несмотря на уровень физической подготовки, а также без каких-либо дополнительных навыков тренировок.

