



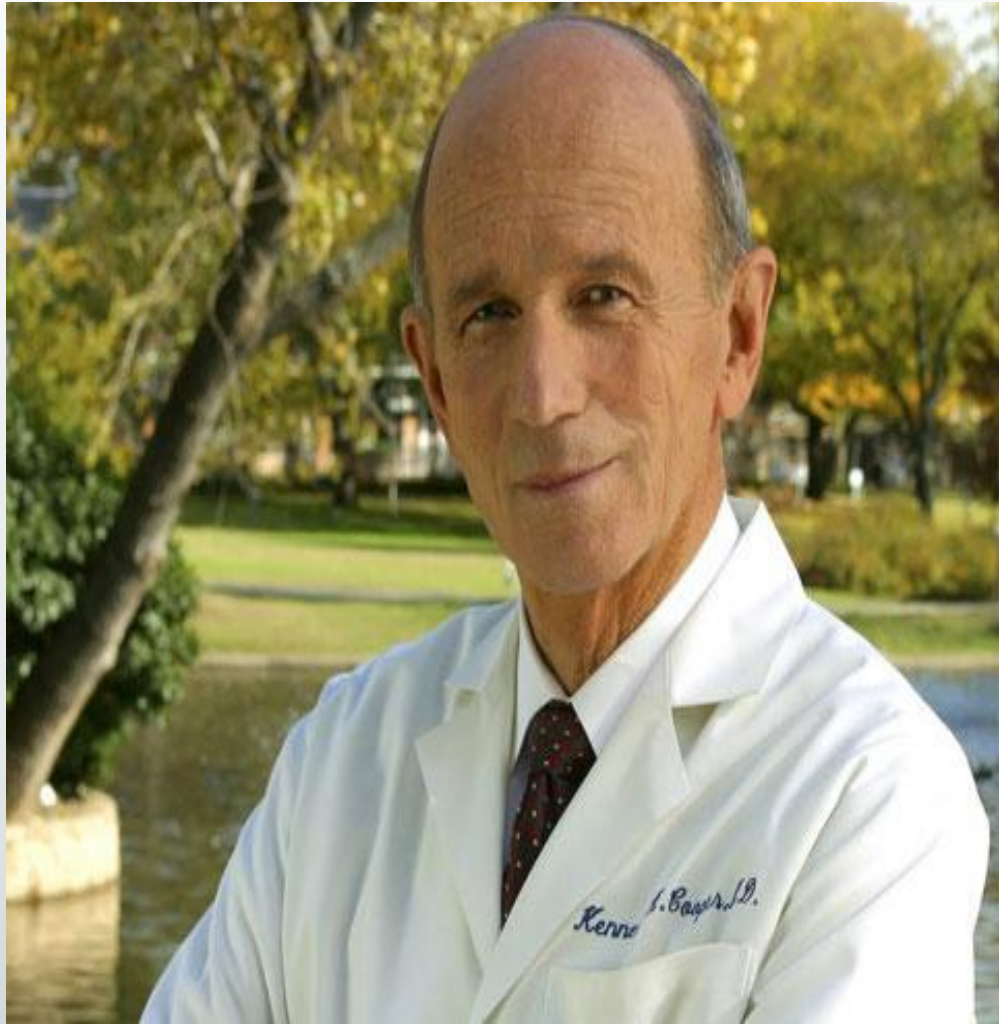
Оздоровительная аэробика

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры.

- **Аэробика может быть доступна людям, передвигающимся на инвалидной коляске**
- **Занятия аэробикой снижают риск заболеваний сердца и сосудов**
- **Во время занятий аэробикой ускоряется кровоток , улучшается работа органов брюшной полости.**
- **Занятия аэробикой избавляют от умственного перенапряжения, укрепляет нервную систему.**
- **На занятиях аэробикой мышцы и мозг начинают слаженно работать.**
- **Человек, занимающийся аэробикой , улучшает свой гормональный фон и стимулирует обменные процессы.**



Доктор Кеннет Кугар Купер- американский специалист по оздоровительной ФК.



Известный американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал аэробикой. В основе методики тренировки лежат законы строения и функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности.

Организационно-методические направления аэробики

- Лечебно-реабилитационное (ЛРФК).
- Адаптивное направление (АФК)
- Рекреативное направление (РФК).
- Кондиционно-профилактическое направление.



Виды оздоровительной аэробики:

- Ритмическая гимнастика
- Базовая аэробика
- Фитбол-аэробика
- Степ – аэробика
- Стрейтчинг
- Шейпинг
- Оздоровительная аэробика для инвалидов - колясочников



Ритмическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

- **движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи;**
- **разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;**
- **элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;**
- **танцевально-хореографические элементы.**



Ритмическая гимнастика развивает:

МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

- Музыкальность-развитие способности воспринимать музыку , чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.
- Музыкальный слух , чувство ритма.
- Музыкальную память.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- Ловкость , точность, координацию движений
- Гибкость ,пластичность
- Воспитание выносливости , развитие силы.
- Умение ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ВОООБРАЖЕНИЯ И ФАНТАЗИИ:

- Развитие способности к импровизации

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти , мышления.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции



Базовая аэробика

Базовая аэробика – это ряд простых упражнений, выполнение которых позволяет развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку и мышечный корсет. Все это происходит при минимальных нагрузках на позвоночник. Все занятия происходят под ритмичную музыку, что отлично стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является хорошим методом поднятия настроения и оздоровлением организма.





В результате постоянных занятий базовой аэробикой :

- **Увеличивается подвижность в течение каждого дня.**
- **Развитие мышц, выносливости и пластики.**
- **Улучшается система пищеварения, кровообращения, а также сердечно-сосудистая система.**
- **Изменяется количество подкожного жира.**
- **Развивается чувство ритма и координация движений.**



ФИТБОЛ-АЭРОБИКА – это направление оздоровительной аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.

История фитбола началась в Швейцарии, где в 50-х годах прошлого столетия швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах предложил выполнять упражнения с мячом в качестве реабилитационной гимнастики для больных ДЦП. Высокая эффективность предложенного метода привела к тому, что диапазон применения упражнений с мячом существенно расширился и в наши дни он применяется как средство для реабилитации людей с травмами опорно-двигательного аппарата и проблемными суставами.



ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

В результате анализа и обобщения многочисленных исследований определено, что фитбол-аэробика обладает большим оздоровительным потенциалом, заключающемся в возможности влияния на:

- опорно-двигательный аппарат.**
- формирования правильной осанки.**
- дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы.**
- лечения сколиоза, остеохондроза, кифоза.**
- органов малого таза.**
- желудочно-кишечного тракта (нормализацию перистальтики кишечника).**



Фитболы позволяют индивидуализировать лечебно – воспитательный процесс, осуществлять профилактику плоскостопия, корригировать нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений.

- Просто сидение на мяче при правильной посадке благоприятно для формирования правильной осанки.
- При выполнении упражнений лежа на мяче работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении.
- Упражнения сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза.
- Кроме того, занятия с фитболом развивают все двигательные способности: гибкость, силу, быстроту, выносливость, прыгучесть



Степ-аэробика — вид аэробики с использованием специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять базовые движения вкупе с шагами и подскоками на неё и через неё в различных направлениях

Степ - аэробика была изобретена фитнес-инструктором Джиной Миллер. После перенесенной травмы колена она ежедневно тренировалась на ступеньках крыльца собственного дома. Упражнения оказались столь эффективными и бодрящими, что выросли в целые комплексы, которые успешно используются для оздоровления, профилактики, лечения и похудения.



Степ аэробику используют :

- для профилактики и лечения остеопороза и артрита.
- для укрепления мышц ног.
- для занятий в восстановительный период, после перенесенных заболеваний или травм.



Занятия степ – аэробикой :

- гармонично развитое тело.
- прекрасную осанку.
- красивые, выразительные и точные движения.
- укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую мышечную и нервную системы
- нормализуя артериальное давление .
- деятельность вестибулярного аппарата.
- все упражнения в степ аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений.



Стретчинг – это разновидность аэробики, которая включает в себя упражнения на растяжку мышц.

Этот вид спортивных приемов берет свое начало в Скандинавии, а именно – в Швеции. В переводе с английского слово «stretching» означает «растягивание».

Таким образом, смысл выполнения в рамках рассматриваемой нами методики упражнений сводится к оздоровлению организма через осуществление растяжки.



В результате постоянных занятий стретчингом:

- уменьшается напряжение психики, успокаивая её;
- сохраняется гибкость и эластичность мышц;
- снижается скорость старения мышечной ткани в организме;
- организм становится более гибким, осанка становится красивой;
- усиливается кровообращение и улучшает поступление питательных веществ к органам;
- снимает тяжесть, боли и другой дискомфорт в мышцах из-за стрессовых ситуаций и утомлённости психики;
- выполняя растяжку в конце тренировки, успокаиваются и возвращаются в первоначальное положение мышечные волокна.



Шейпинг – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста.

Главным разработчиком шейпинг-системы считается И.В. Прохорцев, физиолог из Санкт-Петербурга, Он объединил упражнения аэробики и атлетической гимнастики.

При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития



Шейпинг - наукоемкая комплексная оздоровительная система, предусматривающая гармоничное развитие и совершенствование человека.



Шейпинг сочетает спортивные занятия с диетой и массажем, а также психологическими тренингами.

- **При регулярных занятиях шейпингом:**
- **Общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке.**
- **Объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни.**
- **Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью.**
- **Повышается содержание липопротеинов высокой плотности, уровень холестерина снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза.**
- **Укрепляется костная система.**
- **Шейпинг помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.**
- **Повышается работоспособность.**
- **Шейпинг – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме.**

Аэробика может быть доступна и для людей передвигающихся на инвалидной коляске.

Инвалиды-колясочники в возрасте от 19 до 64 лет должны уделять по крайней мере 150 минут в неделю аэробной активности и заниматься упражнениями на укрепление мышц два и более раз в неделю.

Брюс и Андреа Кинг, создали уникальной методику физических упражнений «Аэробика на стуле для всех».

Правильно подобранные и дозированные упражнения являются мощными афференциями, адресованными к различным отделам ЦНС.



Занятия аэробикой решают целый комплекс задач :

- Развитие силы и гибкости , улучшение подвижности суставов.
- Улучшение двигательной, зрительной и других видов памяти посредством сочетания различных в координационном плане движений, направленных на запоминание , сохранение в памяти и воспроизведение двигательных действий.
- Организация движений не только пространственно, но и музыкально, подчиняя их определенному ритму.
- При разучивании упражнений включаются процессы осмысления и внутреннего проговаривания того , что человек должен делать. В результате этого новые комбинации движений выступают также в роли мышления.

