

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

К.А. Марченко

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов 2-4 курсов

2012 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Введение	3
II.	Цели, задачи, содержание дисциплины	5
III.	Виды танцевальной аэробики и структура занятий	
	1. Джаз-аэробика	6
	2. Латина аэробика	9
	3. Фанк аэробика	10
	4. Хип-хоп аэробика	11
IV.	Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики	12
V.	Силовая аэробика	13
	1. Программы по силовой подготовке	14
	2. Комплекс для укрепления основных групп мышц	16
VI.	РАСТЯЖКА (stretching)	25
VII.	Литература	14

I. ВВЕДЕНИЕ

Танцевальная аэробика сжигает лишний вес, укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Она хороша и для детей, и для молодежи, и для пожилых людей. Есть специальные комплексы упражнений для беременных женщин.

Видов танцевальной аэробики великое множество. Тренировки, проводятся в быстром темпе под музыку, соответствующую тому или иному стилю танца. К данному виду аэробики относятся: фанк – аэробика, сити – джем, хик – хоп, латин – аэробика, джаз – модерн, афро – джаз и т.д. Каждый может выбрать тип себе по вкусу.

Прежде всего нужно определить цели и желания. После чего необходимо подобрать программу занятий. Вся прелесть танцевальной аэробики заключается в том, что, подобрав комплекс и музыку, можно заниматься дома в удобное время.

Необходимо помнить, что в аэробике запрещены баллистические, хлестообразные и рывковые движения!

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений:

- **полицентрика** - движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;
- **изоляция** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
- **мультипликация** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
- **оппозиция** - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;
- **противодвижение** (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Тренировки проводятся в режиме средней или высокой интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей. В зависимости от уровня подготовленности можно выбрать наиболее подходящий урок: для начинающих, совершенствующихся или профессионалов. Наиболее правильным путем для тех, кто хочет похудеть — это совмещать занятия аэробикой с занятиями в тренажерном зале (от четырех до пяти раз в неделю). А для того, чтобы просто удерживать себя в хорошей физической форме можно заниматься один — три раза в неделю. Так как занятия аэробикой выполняются в умеренном и быстром темпе, одежда, в которой вы будете заниматься, может представлять из себя майку, шорты, или эластичный купальник

К числу недостатков данного направления можно отнести более слабую, чем в уроках иных направлений, нагрузку, а также отсутствие силовой части (за исключением уроков джаз-аэробики). Однако, для детей, пожилых людей и беременных женщин - танцевальная аэробика – оптимальный вариант занятий.

Реальных результатов в данном виде тренировок можно добиться, если заниматься не менее полтора или два часа три раза в неделю. А это уже достаточно серьезная нагрузка. Противопоказано заниматься людям после инфаркта либо черепно-мозговой травмы. Также повременить с занятиями нужно людям, имеющим проблемы с позвоночником или сердечно-сосудистой системой. Не стоит заниматься и тем, кто страдает приступами астмы.

Так как отсутствие в танцевальной аэробике силовой части является значительным минусом, популярным направлением фитнеса становится синтез аэробных упражнений, силовых нагрузок и растяжки, который в настоящее время применяется на учебно-тренировочных занятиях по танцевальной аэробике.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ориентирует на формирование системы медико-биологических, психолого-педагогических знаний, умений и навыков в проведении физических упражнений под музыку, повышению общей и специальной физической подготовленности, развитию чувства ритма, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре и спорту. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

1. Всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
2. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения;
3. Формирование умений и навыков согласования движений с музыкой, владения техникой базовых элементов аэробики и современных танцев;
4. Овладение навыками самостоятельной работы при подборе и проведении комплексов аэробики, с учётом возраста, пола, физического развития и уровня подготовленности занимающихся;
5. Формирование профессионально-педагогических навыков в составлении комплексов и подборе фонограммы;
6. Приближение содержания обучения к запросам будущей практической деятельности выпускников вуза.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

Теоретические основы оздоровительной аэробики	
1.	Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания
2.	Классификация видов аэробики
3.	Урок аэробики
Методика обучения базовым движениям аэробики	
1.	Базовые движения аэробики
2.	Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики
3.	Хореографические методы построения аэробной части занятий
4.	Упражнения для развития силы мышц (силовая аэробика)
5.	Упражнения для развития гибкости – растяжка (stretching)

Ш. ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

1. Джаз-аэробика

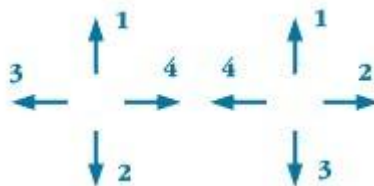
Данный вид аэробики восходит к джазовому танцу, который сложился как вид профессионального музыкально-танцевального искусства к началу XX века в США в результате взаимодействия африканской и европейской музыкальных культур. Характерными чертами джаза являются: тембровое своеобразие, полиритмия, коллективная импровизационность. Направление джаз-аэробики возникло только в 90-х гг. XX в., однако элементы джаза уже многие годы широко использовались в оздоровительной и ритмической гимнастике. Занятия джазовой аэробикой называются "jazzercise" (джаззерсайс), их целью является устранение недостатков осанки и формирование способности выразить музыкальное содержание посредством движений.

Упражнения джаз-аэробики отличаются от классической аэробики и степ аэробики тем, что в них тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно; позвоночный столб активно участвует в работе таким образом, что любое из позвоночных сочленений может стать центром исходящего движения. В джаз-аэробике используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип противодвижения.

Структура занятий джаз-аэробикой заметно отличается от структуры других танцевальных направлений:

- 1.** Разминка, состоящая из изоляции, т.е. проработки отдельных суставов, и общей разминки, включающей в себя соединение движений в отдельных суставах и джазовый стретч - упражнения на растягивание мышц с использованием всех позиций ног (руки часто находятся в положении на полу). Также в разминке используются варианты джазовой ходьбы для разминки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов и хореография рук (используются движения классической хореографии).
- 2.** Партерная часть, представлена упражнениями на проработку мышц брюшного пресса.
- 3.** Основная часть, состоящая из кросса - различных движений с перемещением по залу, и танцевальной композиции.
- 4.** Заминка статодинамического характера, включающая в себя некоторые движения из композиции, а также повороты, выпады, движения бедрами и т.д.

В джаз-аэробике широко используется движение по кресту, а именно:



Основой упражнений джаз-аэробики является джазовая ходьба (один из ее вариантов - "кэмел-степ"). Также используются и "шаги" классической аэробики - V-step, Grape wine, Pivot, Open step (с поворотом бедра), Chasse, Mambo, Step-touch прыжком. Широко используются повороты, проходы в диагональ.

1.2. **Just soul** – аэробика, позволяющая забыть о том, что вы занимаетесь спортом. Это чистая импровизация в танце, полная уверенности в себе, женственности и сексуальности.

Just soul впитала в себя стиль и идеологию фри джаза («свободного», «абстрактного» джаза). Когда-то эта музыка ушла от традиционных свинговых ритмов и сделала акцент на свободу импровизации. Эта же черта отличает Just soul от других видов аэробики. В ней вы совершенствуете свою фигуру, раскрепощаясь по-новому - предельно выразительно, экстаично, обнажаясь духовно.

В переводе с английского *just soul* - «просто душа». Главное отличие этого вида танцевальной аэробики в том, что вы не обязаны заучивать набор сложных гимнастических движений и насилловать себя неприятными спортивными тренировками. Занимаясь этим видом аэробики, вы двигаетесь так, как в данный момент просит ваше тело и музыка.

Однако, как и любой другой вид танцевальной аэробики, just soul имеет свои правила. Кстати, отнюдь не такие простые, как может показаться. По-другому его еще называют джаз-модерн, который сочетает в себе элементы современной и классической хореографии.

Особенности just soul

На уроках танцевальной аэробики вам предстоит сложные, интенсивные, но очень приятные физические нагрузки. Отличительные черты – сочетание плавных, текучих движений со сложным синкопированным ритмом. Just soul по вдохновенности и влиянию на эмоциональное состояние женщины можно сравнить со стрип-пластикой. Однако освоить её гораздо проще.

Будучи аэробным воплощением музыкального стиля free jazz, появившегося в середине 50-х гг. прошлого века, just soul обязывает ваше тело отвлечься от привычной мелодики, ритмики и гармонии. Сложный сплав политональной музыки заставляет подбирать непривычные сочетания движений, помогающих выразить характер мелодии и свое настроение. Музыка под которую вы занимаетесь аэробикой обладает особой магией, она непредсказуема, а вслед за ней также непредсказуемы и ваши движения. Just soul вызывает непривычные сильные ощущения, раскрепощает, даря свободу трактовки музыкальной композиции.

Этот вид танцевальной аэробики может показаться на первый взгляд хаотичным действием под непривычное музыкальное сопровождение. На самом же деле танец just soul, будучи ассиметричным и «неправильным», регламентирован: наставлениями тренера, вашими эмоциями и способностями, базовыми движениями и их сочетаниями.

Танец в этом стиле концептуален. Его особенности яркие и примечательны. Остаться равнодушным к занятиям невозможно – дух захватывает от ломаного ритма и той песни, которую поет тело под непривычную и увлекательную музыку.

Движения этого вида танцевальной аэробики помогают избавиться от лишнего веса и укрепить мышцы (в особенности нижней части тела). Just soul оказывает благотворное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы. Благодаря занятиям, вы добьетесь улучшения осанки и координации движений.

Ею могут заниматься как дети, так и возрастные люди, мужчины и женщины. Отсутствие каких-либо ограничений делает этот вид аэробики с каждым годом все популярнее в самых широких кругах.

По результатам наблюдений ученых, танцевальная аэробика в целом и just soul в частности полезны при лечении некоторых хронических заболеваний. Регулярные занятия помогают избавиться от ревматоидного артрита, снять воспаление и прочие болевые симптомы. Положительный эффект от занятий вы сможете почувствовать почти сразу после начала тренировок.

2. Латина аэробика

Данное направление возникло как результат значительно возросшего интереса занимающихся к латиноамериканским танцам. И по сей день зажигательная характерная музыка и изящная пластика движений способствуют популяризации этих уроков во многих странах. С одной стороны, латина аэробика обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), из которых первоначально заимствовались многие движения, впоследствии адаптированные к урокам оздоровительной направленности, с другой стороны - имеет свои характерные особенности.

Техника движений в латина аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных танцевальных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных упражнениях всегда осуществляется смягченная постановка ноги с носка на пятку.

Структура занятия:

1. Разминка, состоящая из полукруговых вращений головой, бедрами (так называемые восьмерки), круговых движений плечами и др.
2. Основная часть - разучивание движений и их многократное повторение в быстром темпе.
3. Заминка, часто представляющая собой самостоятельную статодинамическую композицию с последовательным использованием статических упражнений на растягивание мышц и танцевальных движений в медленном темпе.

Движения в упражнениях латина аэробики строятся на принципе мультипликации. В занятиях отсутствует силовая часть. Еще одной характерной особенностью данного направления является активное использование поворотов, хореографии рук и хлестообразных движений ногами. В процессе выполнения движений жестко фиксируется корпус, лопатки сведены, пресс напряжен, движения идут от талии, активно работают бедра.

В упражнениях латина аэробики сформировался ряд "шагов", ставших типичными для этого вида оздоровительных занятий, некоторые из них (March, Cha-cha-cha, Mambo, Pivot и др.) используются в других видах аэробики.

Марши - вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в

сторону.

Виск - шаг, выполняемый на два счета: 1 - шаг в сторону ведущей ногой и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 - шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча - *chasse*, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бедрами.

Mambo - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot - "шаг" классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В латина аэробики "pivot" часто выполняется с шага.

Quick mambo - "шаг", выполняемый на три счета: 1 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной; 2 - шаг опорной ногой на месте; 3 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" Mambo - "шаг", выполняемый на два счета: и - мах от колена ведущей ногой; 1 - шаг ведущей ногой вперед и - шаг опорной ногой на месте; 2 - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" самба - "шаг", выполняемый на два счета: 1 - шаг ведущей ногой вперед/назад и - шаг опорной ногой вперед/назад в сторону; 2 - приставить ведущую ногу к опорной.

Cross - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина аэробики "cross" часто выполняется с шага.

Румба (кукарача) - движение бедрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмерку: 1 - шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и - полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок; 2 - шаг опорной ногой на месте и - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

3. Фанк аэробика

Фанк аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец).

Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Занятие начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном

суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач.

В упражнениях широко используется хореография рук. Из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок); Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения.

4. Хип-хоп аэробика

Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

IV. НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.

- Упражнения для туловища и шеи.

Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперед.

- Упражнения для ног.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Делать полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу.

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- Упражнения для стоп.

Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы.

Делать ими круговые движения.

- Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях.

Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

- Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине.

Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Поднимать согнутые ноги, разгибать и аккуратно класть на пол.

- Упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги с “вытягиванием” в длину.

3. Упражнения на растягивание мышц спины в полуприседе или в упоре на коленях.

- Вытягивать по очереди ноги назад до горизонтального положения, руки упереть в пол.

4. Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса в положении стоя.

- Стать к стене, упереться руками о стену и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спину держать прямой. Потихоньку подняться.

5. Ходьба:

- Размахивать руками. Одновременно пальцы сжать в кулак, а затем разжать.
- Сочетать ходьбу на месте с различными движениям рук.
- Ходьба с хлопками.
- Ходьба с продвижением вперед – назад, по диагонали по дуге,

по кругу.

- Ходьба разными шагами и шажками.

6. Бег – варианты движений те же, что и в ходьбе.

7. Подскоки и прыжки:

- На двух ногах (в фазе полета ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно и спокойно).

- С переменной положения ног.

- Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук.

V. СИЛОВАЯ АЭРОБИКА

Силовая аэробика — это комплекс тренировок с небольшими, но интенсивными силовыми нагрузками, разрабатывающими практически все группы мышц. Если в обычной аэробике применяются танцевальные пируэты, степперы или велотренажеры, то в силовой аэробике упражнения выполняются с использованием незначительных силовых отягощений в максимально ускоренном темпе и обычно под быструю ритмичную музыку. Подсчитано, что за час силовых аэробных упражнений можно сжечь до 500 лишних килокалорий. Программы силовой аэробики эффективно повышают мышечный тонус, развивают выносливость мышц, формируют красивый рельеф и контуры тела.

Существуют десятки различных программ по аэробике. Силовой тренинг в каждой из них направлен на определенную группу мышц и использует собственный спортивный инвентарь. Среди оборудования, применяющегося в силовой аэробике — фитнес-гантели, аэробные штанги (пампы) весом до 30 килограммов, специальные грифы (body-bar) до 5 килограммов, медицинские мячи, балансировочные доски, различные резиновые амортизаторы и другие тренажеры. Распространены в силовой аэробике упражнения и с собственным весом — приседания, отжимания, и пр.

В комплексе силовой аэробики для всего тела начинают с тренировки икроножных, бедренных и ягодичных мышц, затем переходят к мышцам спины, прорабатывают бицепсы и трицепсы рук, а напоследок — пресс.

Тренировка разделена на несколько фаз:

- **разминка**, то есть разогрев конечностей и спины, учащение пульса

- **аэробная фаза**, выполняются упражнения собственно аэробики

- **заминка**, движения в низком темпе для уменьшения частоты пульса
- **силовая нагрузка**, выполняются упражнения на укрепление мышц и развитие гибкости
- **заминка** перед окончанием тренировки, нельзя резко прекращать движение – это чревато нарушением работы сердечно-сосудистой системы.

1. Программы по силовой аэробике

Power Ball — силовая тренировка, при которой используется большой мяч. Цель - проработка основных групп мышц, уменьшение осевой нагрузки с позвоночника, постановка правильной осанки. Подходит для любого уровня подготовленности.

Body Sculpt — это разновидность силовой тренировки, направленная на все группы мышц с применением специального оборудования (гантелей, степ-платформ, бодибара и прочего оборудования). Интенсивность нагрузки: средняя и высокая. Уровень подготовленности занимающихся: любой.

Magic Power — необычная тренировка, цель которой состоит в проработке наиболее проблемных зон, а именно: бедер, живота, ягодиц. Поистине волшебная сила статической нагрузки способствует приобретению плавных очертаний и совершенных линий. Эта разновидность силовой аэробики также подходит для людей с любым уровнем подготовки.

Energy Zone — разновидность силового тренинга, которая направлена на повышение выносливости организма и шлифовку всех групп мышц. Интенсивность занятия высокая. Тренировка осуществляется в режиме «non-stop»! Подходит только для людей с хорошим уровнем физподготовки.

АВТ - силовая тренировка, которая направлена на тренировку мышц ног, ягодиц, живота, т.е. нижней части тела. Помогает скорректировать проблемные зоны и уменьшить жировые отложения. В тренировке задействуются степ-платформы и отягощения, что помогает проработать мышцы ног, ягодиц и живота максимально глубоко. В комплекс АВТ также входят упражнения на растяжку, которые помогают снять напряжение с мышц после силовой нагрузки и восстановить нормальный ритм дыхания.

Upper Body — силовой класс, суть которого состоит в проработке мышц плеч, рук, груди, брюшного пресса и верхней части спины. Подходит для любого уровня подготовки.

ABS (aerobic+body+stretch) – занятие состоит из трех составляющих: аэробная, силовая часть и растяжка. Продолжительность тренировки

составляет полтора часа. Оптимальный уровень подготовки: средний и высокий.

AB-Marathon — силовая тренировка, которая направлена на проработку мышц спины и брюшного пресса. Подходит для занимающихся с любым уровнем подготовки.

Core Training — единственное в своем роде занятие на балансировочных досках (корах). Направлено на тренировку баланса, укрепление глубоких мышц тела (стабилизаторов), развитие координации и активной гибкости. Подходит для всех уровней подготовки.

Core Medical Ball — это следующий этап после прохождения «Core training». Представляет собой силовую тренировку на корах, в которой в качестве дополнительной нагрузки используется медицинский мяч. Силы и баланса в разы больше!

Core Final Cuts — силовая тренировка, в ходе которой используется кор-платформа. Способствует развитию баланса и укреплению не только крупных, но и мелких групп мышц. Такое занятие подходит только людям с хорошим уровнем подготовки.

Core Barbell — силовой класс высокой интенсивности, направленный на тренировку не только основных групп мышц, но также и мелких мышц, которые включаются в работу за счет применения неустойчивой поверхности. Урок проводится с использованием дополнительного оборудования: аэробной штанги, кор и резиновых амортизаторов.

Barbell Workout — силовой урок с применением дополнительного оборудования (штанги), направлен на тренировку основных групп мышц. Занятие будет полезно как для мужчинам, так и женщинам с уровнем подготовленности начиная со среднего.

Deadly Force — разновидность «Barbell Workout». Представляет собой силовой урок, на котором также используется штанга. Отличительная черта - более высокий уровень интенсивности. Рекомендуются только людям с хорошим уровнем подготовки.

Flexible strength — гибкая сила. Урок направлен на укрепление мышц спины и развитие гибкости. На уроке применяется медленная силовая работа, ряд элементов взят из йоги.

Final Cuts - новый вид силовой тренировки, призванный улучшить баланс тела. В нем одновременно задействовано несколько групп мышц. Уровень подготовленности участников группы: высокий.

Medicine Ball Training — силовая тренировка с использованием медицинского мяча. Направлен на укрепление мышц всего тела и развитие баланса. Подходит для любого уровня подготовки.

Circuit Training — силовой урок высокой интенсивности, который строится по принципу круговой тренировки. Основная его цель - укрепить все группы мышц и развить выносливость. Уровень подготовленности: средний и выше.

Power Deck — интервальное силовое занятие с применением специальных платформ, резиновых амортизаторов. Интенсивность: высокая.

Functional Deck — урок в формате круговой тренировки с применением специальных платформ и дополнительных приспособлений, таких как медицинские мячи и амортизаторы

2. Комплекс для укрепления основных групп мышц

Упражнение 1. Наклоны корпуса с разворотом

• **Назначение:** повышение тонуса косых мышц живота и повышение эластичности мышц спины.

Количество подходов – 3, количество повторений – 10–15.

• **Выполнение**

Примите положение стоя.

Ноги широко поставьте.

Возьмите гимнастическую палку с обоих концов и заведите ее за спину.

Подбородок приподнимите.

Выполните поворот корпуса вправо, чуть отставив вперед правую ногу.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение, поворачивая корпус влево.

Движения должны быть ритмичными и быстрыми.



Упражнение 2. Жим гантелей в положении стоя на одном колене

- **Назначение:** повышение тонуса мышцы рук.

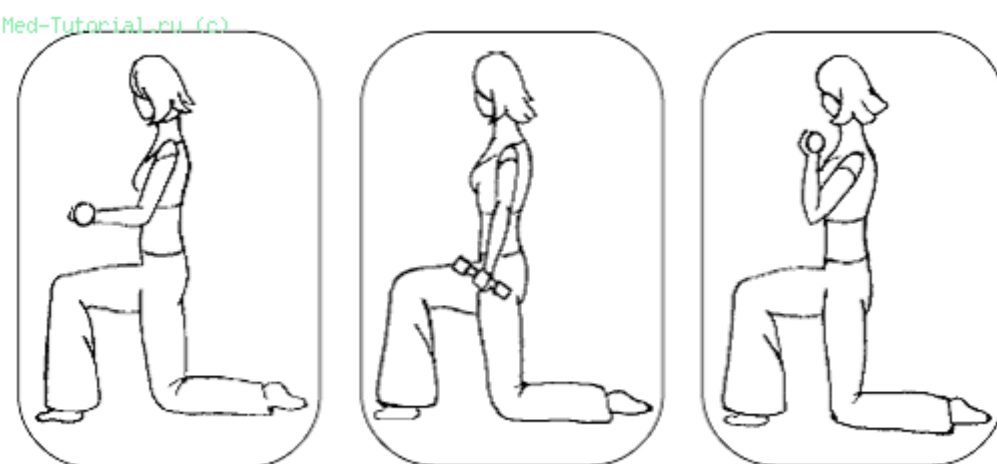
Количество подходов-3-4; количество повторений-20-25.

- **Назначение:** повышение тонуса мышц рук.

Количество подходов – 3-4; количество повторений – 20–25.

- **Выполнение**

Примите положение стоя на одном колене. Спину выпрямите. Возьмите в руки гантели. Одновременно согните обе руки в локтях. Старайтесь выполнять упражнение медленно.



Упражнение 3. Отведение ноги назад в положении стоя

- **Назначение:** повышение тонуса икроножных мышц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 20–25.

• **Выполнение**

Примите положение стоя. Спину выпрямите. Руки согните в локтях, ладони положите на талию. Ноги поставьте вместе. Левую ногу согните в колене и медленно отведите назад.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Вернитесь в исходное положение. После выполнения одного подхода выполните упражнение с правой ногой. Упражнение 4. Наклоны корпуса с грифом или гимнастической палкой

• **Назначение:** повышение тонуса мышц спины и шеи, исправление осанки.

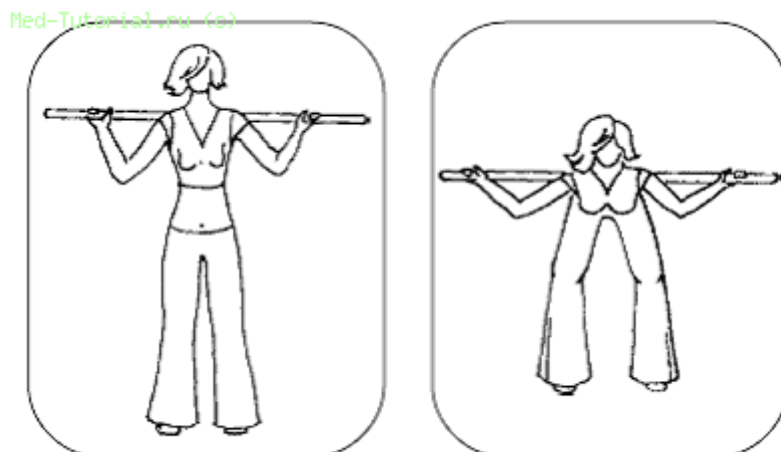
Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

• **Выполнение**

Примите положение стоя. Спину выпрямите.

Возьмите в руки гриф с обоих концов и заведите руки за плечи. Медленно выполняйте наклоны корпуса, прогибая спину. При выполнении упражнения

не опускайте голову. На начальном этапе занятий не рекомендуется использовать гриф весом более 6 кг.



Упражнение 5. Развод рук с гантелями

• **Назначение:** повышение тонуса мышц верхнего пояса тела.

Количество подходов – 3; количество повторений – 10–20.

• **Выполнение**

Примите положение стоя. Спину выпрямите, подбородок приподнимите. Ноги широко поставьте и чуть согните в коленях. Возьмите в руки гантели и вытяните их вперед. Наклоните корпус вперед, прогните спину и разведите руки в стороны.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

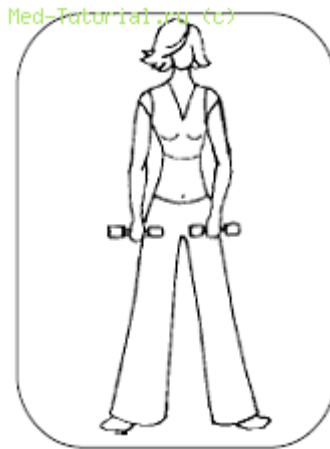


Упражнение 6. Жим гантелей с полуприседом

• **Назначение:** повышение тонуса мышц рук, спины, груди, ног.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

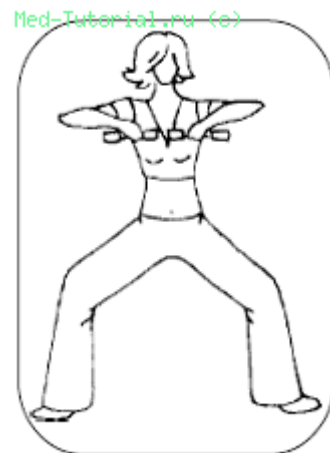
- **Выполнение** Примите положение стоя.



Спину выпрямите, подбородок приподнимите.

Ноги широко поставьте.

Возьмите в руки гантели и опустите руки вдоль корпуса.



Выполните полуприсед с одновременным подъемом согнутых в локтях рук на уровень груди.

Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки

- **Назначение:** повышение тонуса мышц нижнего пояса тела. Количество подходов 3-4; количество повторений – 15–20.

- **Выполнение**

Примите положение полулежа на левом боку.

Обопритесь на локоть левой руки и ладонь правой.

Ноги вытяните.

Правую ногу положите на сиденье стула.

Медленно поднимите левую ногу таким образом, чтобы достать до сиденья стула.

После выполнения 1 подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой.



Упражнение 8. Подъем бедер в положении лежа

• **Назначение:** повышение тонуса косых мышц живота и ягодиц.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

• **Выполнение**

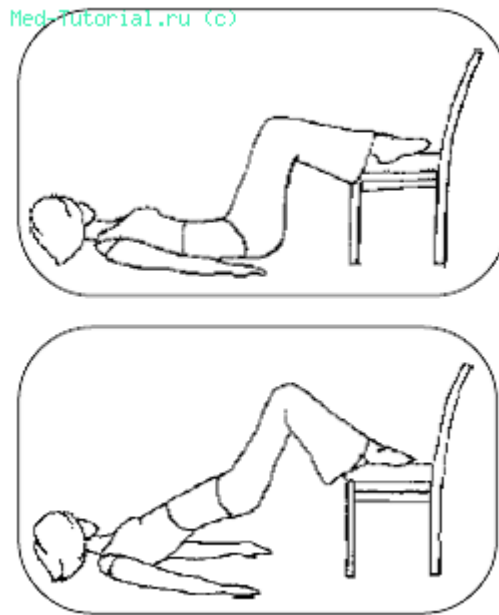
Примите положение лежа на спине.

Руки положите вдоль корпуса.

Ноги согните в коленях и положите стопы на сиденье стула.

Плавно поднимите бедра и верхнюю часть корпуса.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.



Упражнение 9. Подъем ног с использованием эспандера

• **Назначение:** повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и косых мышц живота.

Количество подходов 3-4; количество повторений – 15–20.

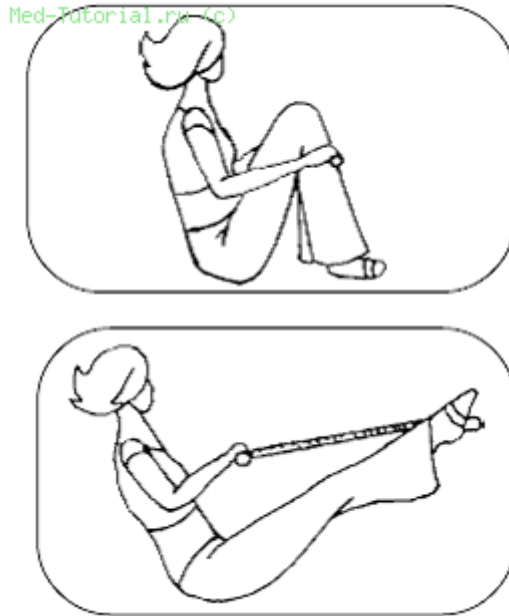
• **Выполнение** Примите положение сидя. Спину выпрямите.

Ноги согните в коленях. Стопы поставьте на подставку эспандера.

Приподнимите и медленно вытяните ноги, натягивая пружину эспандера.

Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Опустите ноги на поверхность пола и повторите упражнение.



Упражнение 10. Подъем корпуса с опорой на фитбол

• **Назначение:** укрепление косых мышц живота и спины.

Количество подходов – 3; количество повторений – 15–20.

• **Выполнение**

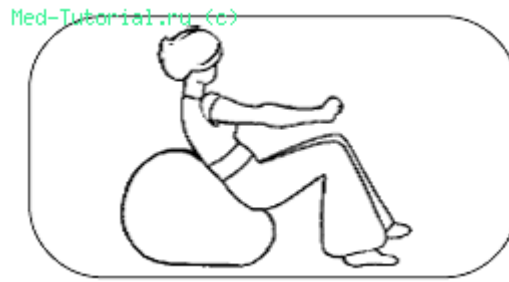
Примите положение полулежа на спине с опорой на фитбол.



Руки согните в локтях и обхватите ладонями фитбол. Ноги широко поставьте (положение должно быть устойчивым).

Приподнимите корпус, вытягивая руки вперед.

При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение пресса.



Несколько базовых упражнений, входящих в различные комплексы силовой аэробики. Упражнениями, прекрасно развивающими пресс, икроножные, бедренные и ягодичные мышцы являются силовые приседания с body-bar.

1. Исходное положение: встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч, и положив на плечи body-bar; локти должны быть направлены в пол, спина прогнута в пояснице, пресс напряжен, центр тяжести перенесен на пятки. Из исходного положения, не сдвигая ноги, начинайте быстрые энергичные приседания. Следите за тем, чтобы в момент приседания задняя поверхность бедра становилась параллельна полу. Возвращение в исходное положение должно осуществляться усилием бедер, ягодиц и спины.
2. Исходное положение на четвереньках: выпрямите спину, напрягите пресс. Начинайте поднимать ногу пяткой в потолок, чтобы между коленом и бедром образовывался прямой угол. Движение должно совершаться в тазобедренном суставе, а не в колене. Выполняйте упражнение столько раз, сколько это возможно; затем поменяйте ноги.
3. Исходное положение: поставив ноги на ширине плеч, опираясь всей стопой на правую ногу, отведите левую назад, так, чтобы она стояла на носке. Спина выпрямлена, пресс напряжен, руки с гантелями на поясе. Из исходного положения начинайте медленно приседать, почти касаясь коленом пола. Ноги должны сгибаться и разгибаться одновременно. Выполнив упражнение максимальное число раз, поменяйте ноги.
4. Исходное положение — лежа на спине. Ноги подняты перпендикулярно корпусу. Напрягая внешнюю поверхность бедра, разводите ноги в стороны, а затем возвращайте их в исходное положение.

VI. РАСТЯЖКА (stretching)

Само действие представляет собой вытягивание и удлинение твоего тела и конечностей. Это позволяет обрести и поддерживать необходимый уровень гибкости, от которого зависит подвижность как тела в целом, так и того или иного сустава в отдельности. Программа растяжки по своей сути - это обучение гибкости. Вот некоторые примеры: растяжка подколенного сухожилия и голени, растяжка трехглавой мышцы, некоторые позы йоги и упражнения Пилатеса.

Тренировка гибкости широко используется для повышения общей подвижности суставов. Цель растяжки как раз и состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе. Исследования показали, что регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов. Вместе с тем необходимо отметить, что неадекватное или неправильное растяжение может вызвать повреждение связок. Существует специальное понятие "функционального диапазона движения", предполагающее развитие гибкости, достаточной для занятий конкретным видом спорта (или конкретным упражнением) и не ставящей под угрозу суставы и связки.

Растяжкой можно заниматься независимо от возраста, пола или степени гибкости твоего тела. Упражнения на растяжку необходимо включать в свою ежедневную программу тренировок вне зависимости от того тренируешь ли ты каждый день или раз в неделю. Есть множество простых упражнений, которые ты можешь выполнять, смотря телевизор, работая с компьютером или готовясь ко сну.

Без регулярного растяжения мышц с возрастом сокращается подвижность суставов, что препятствует ведению активного образа жизни. В результате самые простые и необходимые в быту действия, как, например, застегнуть платье или дотянуться до верхней полки шкафа, начинают составлять немалую трудность. Регулярная программа растяжения поддержит твои суставы в тонусе и облегчит ежедневную деятельность.

Растяжка не требует от тебя много времени и усилий и дает прекрасные результаты! Вот только некоторые из преимуществ, которые достигаются с помощью регулярной программы упражнений:

- Снижение мышечного напряжения
- Расширение диапазона подвижности в суставах
- Улучшение координации движений
- Ускорение кровообращения в различных частях тела
- Улучшение процессов выработки энергии организмом

- Увеличение порога усталости мышц и повышение выносливости
- Повышение эффективности в ежедневной деятельности, а также при занятиях спортом и другими видами физической активности
- Исправление осанки
- Умственное расслабление
- Наконец удовольствие, ощущение легкости во всем теле.

Существует девять основных способов растяжки.

*Примечание. Заштрихованными зонами обозначены те части тела, в которых вы должны почувствовать растяжку прежде всего, но так как на свете нет двух одинаковых людей, то, возможно, вы почувствуете растяжку не в том месте, которое отмечено штриховкой.

Итак, начните с легкого 2 – 3-х минутного разогрева мышц: ходьба на месте и размахивание руками вперед и назад перпендикулярно туловищу. Далее приступаем к растяжке.

1. Растягивание щиколотки

Упритесь предплечьями в стену или в какой-нибудь другой предмет. Прислонитесь лбом к тыльной поверхности кистей рук. Согните левую ногу в колене и переместите ее вперед к опоре. Правая нога остается сзади. Выпрямите ее, ступню прижмите к полу и направьте прямо вперед или слегка разверните внутрь.



Теперь, не меняя положения ступней, медленно продвигайте таз вперед, не сгибая выпрямленную ногу и удерживая ступню *прижатой к полу*.

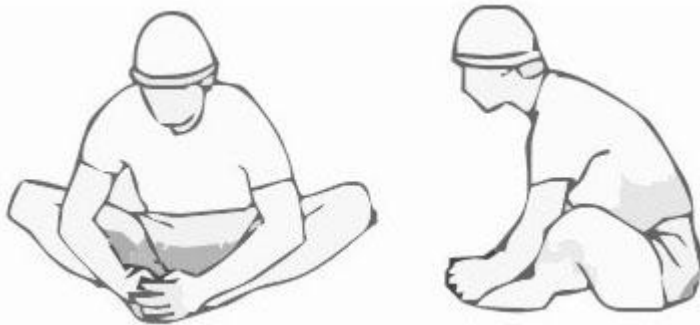
Добейтесь *легкого ощущения* растяжения в икроножной мышце.

Удерживайте легкую растяжку 10 секунд, затем продвиньте таз еще немного дальше, переходя к фазе развивающего растяжения, и удерживайте позу 10 секунд. Старайтесь не перенапрягаться. Теперь проведите растяжку другой

щиколотки. Есть ли разница в ощущениях обеих ног? Может быть, одна из ног кажется вам более гибкой?

2. Растяжка паха в положении сидя

Сядьте на пол. Обхватите ладонями соединенные вместе подошвы стоп, как показано на рисунке. Плавно наклонитесь вперед, начиная движение *от бедер*, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота. Оставайтесь в положении легкой растяжки 15 секунд. Если вы делаете все правильно, то не почувствуете боли; чем дольше вы удерживаете это положение, тем меньше будете ощущать растяжение мышц. Если вам не трудно, постарайтесь прижать локти к внешней стороне голеней. Это поможет вам удерживать равновесие и регулировать величину нагрузки.



Наклоняясь, сделайте выдох. Удерживая положение, дышите медленно и ритмично. Расслабьте нижнюю челюсть и плечи.



После того как вы почувствуете, что напряженность слегка спала, усильте растяжку, наклонившись еще немного вперед, пока снова не почувствуете растяжения. Теперь ощущение должно быть более интенсивным, *но не болезненным*. Удерживайте положение 15 секунд. Ощущение напряженности должно понемногу уменьшиться. Медленно вернитесь в исходное положение. Пожалуйста, никаких рывков или резких и быстрых наклонов!

Выполняя упражнения, руководствуйтесь своими ощущениями, а не тем, как сильно вы можете растянуться.

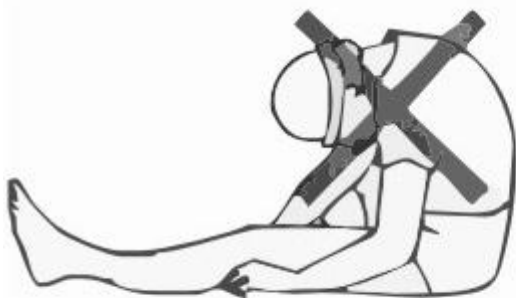
3. Растягивание икроножных мышц



В положении *сидя*, выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Подошва левой ступни направлена к бедру правой ноги. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато». Вы приняли положение *сидя*, одна нога выпрямлена, другая согнута.



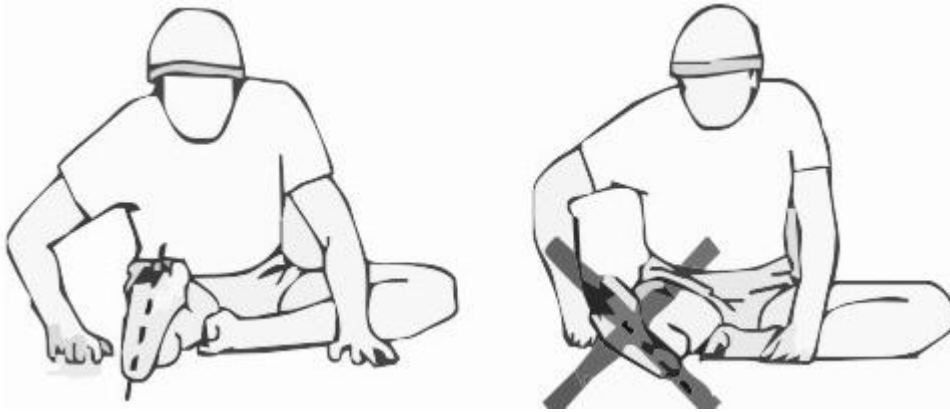
Теперь приступайте к растягиванию разгибателей бедра сухожилия и левой половины поясницы (некоторые из вас почувствуют напряжение в пояснице, а некоторые – нет). Делая выдох, начинайте наклон *от тазобедренного пояса*, до тех пор пока не почувствуете очень легкого растяжения. Удерживайте положение 10-15 секунд. Дышите медленно и ритмично. Пощупав четырехглавую мышцу правого бедра, убедитесь, что она расслаблена. Она должна быть мягкой, а не твердой.



Не наклоняйте голову и плечи.
Не пытайтесь дотянуться лбом до колена.
Так вы только округлите плечи.



Производите наклон от бедер.
Подбородок старайтесь держать
в среднем положении.
Плечи и руки расслабьте.



Следите за тем, чтобы стопа вытянутой ноги располагалась вертикально, а мышцы лодыжки и пальцы ноги были расслаблены. Так вы обеспечите расположение лодыжки, колена и бедра по одной линии. Не разворачивайте вытянутую ногу наружу, потому что так вы нарушите линейность расположения лодыжки, колена и бедра.



Если вам не хватает гибкости, то для выполнения этой растяжки используйте полотенце, перебросив его через стопу.

После того как ощущение легкой растяжки ослабеет, медленно переходите к положению развивающей растяжки и сохраняйте его 10-15 секунд. Для этого вам может оказаться достаточно увеличить наклон всего на 1 см. Не беспокойтесь о том, как сильно вам удастся наклониться. Помните, что мы все разные. Медленно вернитесь в исходное положение.



Проведите такую же растяжку для другой ноги. Следите за тем, чтобы передняя часть бедра была расслаблена, ступня смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены.

Выполняйте легкую растяжку 15 секунд, после чего медленно увеличивайте растяжку до развивающей фазы и удерживайте это положение 10-15 секунд.

Правильная растяжка требует времени и внимания к своим ощущениям.

Развивайте свое умение растягиваться в соответствии со своими ощущениями, а не с желанием растянуть мышцы как можно сильнее.

4. Повторите растяжку паха в положении сидя

Как вы себя чувствуете по сравнению с первым разом? Есть разница?



Есть несколько вещей, более важных, чем простое развитие гибкости:

1. Расслабление в процессе растягивания напряженных частей тела, таких как ступни, кисти рук, запястья, плечи и нижняя челюсть.
2. Умение определять и контролировать разумную величину нагрузки на мышцы при каждой растяжке.
3. Постоянное внимание к положению поясницы, головы, плеч и ног во время растяжки.
4. Регулирование нагрузок в соответствии с вашим состоянием, ведь каждый день наше тело чувствует себя немного иначе.

5. Растяжка паха в положении лежа



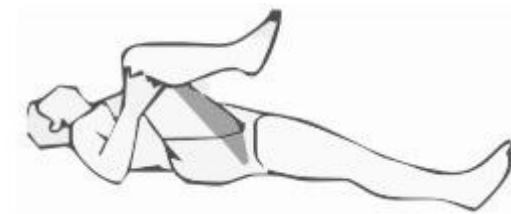
Лягте на спину, соединив вместе подошвы ступней. Позвольте коленям разойтись в стороны. Расслабьте бедра и дайте силе тяжести свободно растягивать мышцы паха, пока не почувствуете очень легкой напряженности. Оставайтесь в этом состоянии 40 секунд. Дышите глубоко. Дождитесь, пока напряженность не исчезнет совсем. Ощущение растяжения при этом упражнении очень слабое.

6. Растяжка в положении вытянувшись на спине



Медленно выпрямите обе ноги. Вытяните в длину руки и ноги, после чего одновременно вытяните как можно дальше ладони и носки ступней. Удерживайте положение 5 секунд, потом расслабьтесь. Повторите 3 раза. При каждой растяжке слегка вбирайте в себя мышцы живота, чтобы ваше тело стало тоньше. Упражнение очень приятное. Оно растягивает руки, плечи, позвоночник, мышцы живота, а также мышцы грудной клетки, ступней и голеностопа. Каждое утро, проснувшись, делайте такую растяжку прямо в кровати и не пожалеете.

7. Упражнение для поясницы и ягодиц



Затем согните одну ногу в колене и плавно подтяните ее к груди, пока не почувствуете легкого растяжения. Удерживайте положение 30 секунд. Вы можете чувствовать напряжение в пояснице и задней части бедра. Если напряженность не ощущается, не беспокойтесь. Это прекрасное положение для всего тела, очень полезное для поясницы и хорошо расслабляющее, независимо от того, чувствуете вы напряжение или нет. Повторите упражнение, сменив ногу, и сравните ощущения. Не задерживайте дыхание.

С каждым днем старайтесь узнать себя лучше.

8. Повторите растяжку паха в положении лежа и расслабьтесь на 30 секунд



Подождите, пока напряжение в ступнях, кистях рук и плечах не исчезнет полностью. Это упражнение можно делать с закрытыми глазами.

Как правильно подниматься из положения лежа:

Согните обе ноги в коленях, повернитесь набок, упритесь ладонями в пол и поднимите тело в сидячее положение. Используя таким образом руки, вы снимаете нагрузку со спины и поясницы.

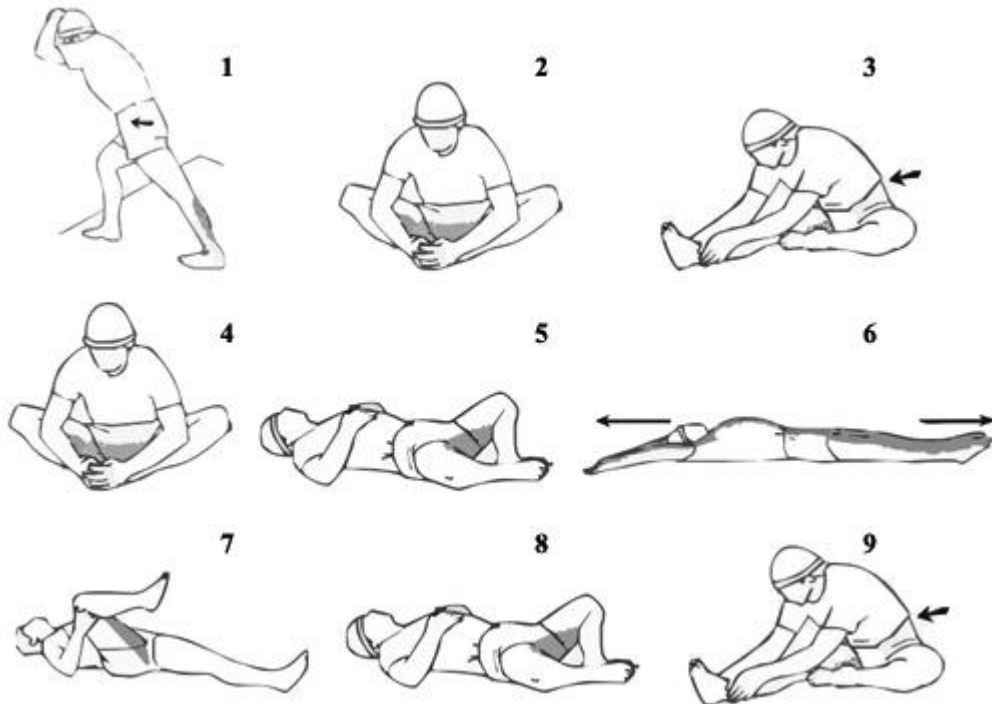


9. Теперь повторите растяжки для икроножных мышц



Ну как, есть разница? Чувствуете ли вы, что стали более гибкими и менее закрепощенными, чем до растягивания?

СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ



Здесь представлено лишь несколько элементарных начальных упражнений. Вы должны понять, что растягивание – это не соревнование в гибкости. Правильное растягивание разовьет вашу гибкость естественным образом. Растягивайтесь так, чтобы получать от этого удовольствие. Многие из упражнений на растягивание нужно выполнять, удерживая позу 20-30 секунд. Со временем вы сможете менять длительность растяжек.

Иногда вам захочется увеличить время растягивания, потому что в этот день вы чувствуете себя слишком зажатými или вам просто нравится упражнение. Или наоборот, если вы чувствуете достаточную гибкость в теле, то длительность растяжек может быть уменьшена до 5-15 секунд. Помните, *что двух одинаковых дней не бывает*, поэтому вам следует рассчитывать нагрузку в соответствии с тем, как вы чувствуете себя в данный момент.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. – М.: Изд-во Эксимо, 2003. – 160с.
3. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек. – М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая - М., Просвещение - Владос, 1994.
5. <http://medicall.ru/articles/aerobika>
6. http://www.elementdance.ru/headings/dance_aerobics.