

**М.С. ВИТУШКИНА**

**МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА**

**Учебно-методическое пособие**



Нижний Новгород  
2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

---

М.С. ВИТУШКИНА

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород  
ННГАСУ  
2023

УДК 796.4 (076)  
ББК 75.6

Витушкина М.С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / М.С. Витушкина; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023. – 35 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

Данное учебно-методическое пособие знакомит пользователей с одним из эффективных форм оздоровительной физической культуры в мире – аэробикой.

Приведенные комплексы различных упражнений, дающие возможность использовать упражнения аэробно-анаэробной и анаэробной направленности, с учетом различных изменений функционального состояния и сердечнососудистой системы занимающихся в частности. Регулярные занятия по оздоровительной аэробике в рамках учебной программы по дисциплине физической культуре и спорту (два раза в неделю) способствуют созданию рационального режима труда (учебы) и отдыха студентов, а также укреплению и сохранению здоровья занимающихся.

Учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся в ННГАСУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью подготовки студентов к практическим занятиям (включая рекомендации по организации самостоятельной работы), по всем специальностям, направлениям подготовки и профилям.

ББК 75.6

## Введение

Ускорение ритма жизни, модернизация и автоматизация современного производства, рост неблагоприятных экологических факторов и многие другие достижения цивилизации предъявляют повышенные требования к здоровью человека. Уровень физического развития и здоровья оказывает непосредственное влияние на успешность образовательного процесса в вузе, на образ жизни, характер и способы проведения досуга, особенности межличностных отношений и т.д., предполагая и обратную взаимосвязь.

Глубина проблемы здоровья студентов, будущих специалистов, на которых возлагается надежда возрождения могущества страны, не может не затрагивать проблемное поле философии образования. Рассмотрение данной проблемы с позиций целостного системного анализа жизнедеятельности человека, смысла и ценностей, потребностей и мотивов, в конечном счете, подводит к значимости здорового образа жизни как реальной необходимости.

В настоящее время занятия физической культурой и спортом происходят в новой социально-экономической и социокультурной ситуации, при изменившейся окружающей среде, повышенных стрессах и других неблагоприятных факторах. Весь этот комплекс факторов влияет на организм молодежи, в том числе и на их ценностные ориентации.

Впервые термин «аэробика» («аэро» в переводе с греческого – воздух, «биос» – жизнь, в свободном переводе «аэробика» – бодрость, жизненная сила) появился в конце 60-х годов, когда доктор Кенн Купер выпустил книгу под названием «Новая аэробика». В ней определялось понятие аэробной тренировки, как способа физической активности для неподготовленных людей. К. Купер перечислил ряд положительных изменений в состоянии здоровья занимающихся аэробикой: укрепление опорно-двигательного аппарата; профилактика сердечнососудистых заболеваний, что, в свою

очередь, влияет, на продолжительность жизни; возможность борьбы со стрессами, улучшение физической и умственной работоспособности.

Аэробика является одной из самых распространенных форм оздоровительной физической культуры в мире. Этому способствует то, что она не имеет ограничений и включает в себя различные стадии и направления. Около 200 направлений двигательной активности сегодня входят в понятие «аэробика» (слайд, степ, сальса, хип-хоп и многие др.). Кроме того, аэробика сочетает в себе элементы других видов деятельности. Так, например, балета (боди-балет), единоборств (тай-чи, А-бокс), а также предлагает различные программы по возрастным группам, для беременных женщин и т.д.

Вместе с тем, анализ литературы и передового практического опыта свидетельствуют о том, что аэробика как самостоятельный вид физкультурно-спортивной деятельности находится в стадии развития и постоянно совершенствует свои формы.

## **1. Оздоровительная аэробика в учебной программе по физической культуре в вузах**

Важнейшей задачей, поставленной перед вузами, является создание такой системы обучения, которая обеспечит будущим специалистам, наряду с теоретической и практической подготовкой по специальности, оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность.

В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения студенческой молодежи в систематические занятия физическими упражнениями. Одним из этих видов является оздоровительная аэробика, программа которой подбирается в соответствии с физической и технической подготовленностью занимающихся, что

способствует увеличению интереса обучающихся к занятиям, повышению мотивации.

На занятиях оздоровительной аэробики решаются три основные педагогические задачи: воспитательная, оздоровительная и образовательная. Объем используемых средств (содержание и виды движений) для решения этих задач зависит от основной цели каждого занятия.

При составлении программы занятий по оздоровительной аэробике выполняется ряд последовательных действий:

- выбор уровня сложности занятий с учетом подготовленности обучающихся (основная группа, подготовительная, специальная медицинская группа);
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- конструирование упражнений и танцевальных соединений для разных частей занятия;
- распределение на занятии различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание преподавателем разработанной программы и обучение занимающихся оздоровительным комплексам;
- корректировка нагрузки на последующих занятиях.

Программа сочетает различные виды двигательной активности, применяемые в оздоровительной тренировке: классическая аэробика, ритмическая гимнастика, система Пилатес, шейпинг, стретчинг, йога, статические упражнения. Использование только одной системы ведет к снижению эффективности занятий и потере интереса к тренировкам.

При составлении комплексов оздоровительной аэробики используются упражнения аэробно-анаэробной и анаэробной направленности, а также учитываются возможные изменениями функционального состояния сердечнососудистой системы занимающихся. Комплексы дифференцируются

по зонам интенсивности нагрузки (высокой – пульс 150-180 уд/мин, средней – пульс 130-150 уд/мин и низкой – пульс до 130 уд/мин).

В занятиях низкой интенсивности используются довольно простые по координации движения, позволяющие формировать базовые навыки, освоить основные элементы базовой аэробики, запомнить последовательность перехода от комбинации к комбинации без пауз с целью создания последовательной композиции.

Комплексы занятий средней интенсивности используют для закрепления и совершенствования техники выполнения базовых двигательных навыков, расширения двигательного опыта за счет освоения новых движений, усложняя исходные и конечные положения базовых упражнений и формирования «силового потенциала» с акцентом на укрепление мышечных групп.

В комплексах занятий высокой интенсивности достигается повышение скорости выполнения движений, выраженной в высокой точности выполнения упражнений, синхронизации движений и дыхания, а также относительно комфортное (точное, уверенное, с учетом эстетического компонента техники) выполнение упражнений.

Объем нагрузки необходимо регулировать за счет увеличения в комплексах количества физических упражнений, выполняемых с большой амплитудой, и включения в эти комплексы более сложных движений, требующих проявления значительных усилий, интенсивность физической нагрузки – темпом их музыкального сопровождения.

Исследуемые показатели аэробной программы позволяют создавать разнообразные варианты связок аэробных упражнений и использовать их в различных частях занятия, адаптировать их содержание в зависимости от поставленных целей и задач. Для этого могут быть использованы следующие переменные:

- ✓ темп музыки (чем выше темп музыки, тем выше интенсивность упражнений);

- ✓ амплитуда движения в суставах (движения рукой с ограниченной амплитудой требует меньших затрат энергии, чем движение рукой с большей или максимальной амплитудой);
- ✓ длина рычага (движение рукой, согнутой в локте, требует меньших затрат энергии, чем движение полностью вытянутой рукой);
- ✓ добавление прыжков (включение прыжковых движений повышает интенсивность занятия);
- ✓ изменение положения общего центра тяжести занимающегося, например подъем конечностей (всевозможные подъемы конечностей и махи способствуют увеличению интенсивности выполняемых упражнений).

Наибольший оздоровительный эффект на занятиях аэробикой достигается при комплексном использовании нескольких видов двигательной активности. Такое сочетание обеспечивает равномерное распределение физической нагрузки на основные мышечные группы.

## **2. Структура занятий по оздоровительной аэробике**

Характерными чертами оздоровительной аэробики являются: высокая плотность занятий за счет использования показа и объяснения в процессе занятия, сочетание движений с музыкой, эмоциональная направленность.

Занятие строится по принципу последовательности – в процессе аэробной части к каждой отдельной цепочке танцевальных упражнений последовательно прибавляется еще одна. Она повторяется как единое целое, затем к этим двум добавляется следующая, и все повторяется вновь. Именно этим обеспечивается непрерывность занятий, его аэробная направленность.

Для занятий по оздоровительной аэробике характерны конкретные педагогические задачи, строгая регламентация заданий, преимущественно поточный способ выполнения упражнений (непрерывно и без остановки).



Занятие состоит из трех частей: подготовительной разминки (5-20 % всего урока), основной (70-85%) и заключительной (5-10%).

В *подготовительной части* решаются следующие задачи: организация занятий, подготовка к основной, интенсивной физической деятельности. Основные средства: общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, танцевальные элементы. Подбор упражнений для подготовительной части предусматривает последовательное воздействие на плечевой пояс, туловище, ноги. Разминочные упражнения снижают упругость мышц и увеличивают их способность к растяжению. Разминка повышает температуру тела, при этом уменьшается вязкость мышц, что предупреждает травматизм. Раскрываются самые мелкие кровеносные капилляры. Кровь, находящаяся в депонированном состоянии, включается во всеобщую циркуляцию и способствует улучшению кровоснабжения мышц, органов, мозга. Легочная вентиляция увеличивается в 10-15 раз. Создаются оптимальные условия для насыщения мышечных тканей кислородом.

Подготовительная часть обычно продолжается 5-10 минут. Начало разминки связано с изолированными движениями отдельных частей тела (головы, стопы, кистей рук и т. д.) Далее выполняются простые и медленные движения, ограниченные по интенсивности и амплитуде (полуприседания, приставные шаги). Исключаются глубокие выпады, бег, прыжки. Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки. Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит сигналом к возможности использования упражнений динамического стрейчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся, двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

Короткая серия упражнений для растягивания мышц составляет заключительную фазу разминки. Эти упражнения устраняют мышечный дискомфорт, развивают гибкость. Отсутствие или недостаточная разминка перед основной частью существенно повышают вероятность мышечных травм.

В *основной части* решаются главные задачи: развитие волевых и физических качеств занимающихся, функциональных возможностей их организма; формирование жизненно необходимых двигательных навыков, а также осанки, пластичности, грациозности.

Основные средства: общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности – приседания, прыжки, элементы танца, упражнения без предмета и с предметами, бег. Предупреждению перегрузки и переутомления занимающихся способствует применение разнообразных упражнений, обеспечивающих разностороннее воздействие. Регулирование нагрузки осуществляется за счет изменения количества повторений и продолжительности их выполнения, варьирования темпа и амплитуды колебания тела, степени напряжения работающих мышц, рационального использования различных по характеру упражнений, своевременного применения различных средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме.

Основная часть занятия содержит два основных раздела – аэробную тренировку и силовую. Длительность аэробной части составляет 20 минут. Ее основные задачи:

- воспитание выносливости или поддержание ее на определенном уровне;
- воспитание координационных способностей;
- уменьшение жировой массы тела;
- увеличение тонуса и силы мышц.

В содержание аэробной части включаются вариации ходьбы, бега, подскоков, прыжков. Для большего физического и эмоционального эффекта, добавляются танцевальные шаги (полька, галоп, самба, мамба, ча-ча-ча и т.д.).

Особенно внимательно надо относиться к своему организму в основной части занятия, когда пульс достигает значений (больше 180 уд/ мин.). Почувствовав усталость, нельзя внезапно останавливаться, так как кровь концентрируется в ногах, ухудшится кровообращение головного мозга, можно почувствовать тошноту и головокружение. Если занимающийся не может больше выполнять интенсивную нагрузку, он должен перейти на ходьбу и контролировать свое дыхание.

Силовая часть занимает в стандартном часовой занятии около 20 минут и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп.

Задачи силовой части:

- повысить уровень развития силовой выносливости;
- улучшить силовые кондиции; сформировать мышечный корсет;
- скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Силовые упражнения в аэробике могут выполняться: со свободными отягощениями (гантелями от 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в мягкой оболочке) от 5 до 12 кг, утяжелителями и т.д.); в преодолении сопротивления упругих предметов (резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т.д.); в преодолении веса собственного тела и его частей.

В силовую часть тренировки входят упражнения для мышц брюшного пресса, мышц рук и спины, формируются мышцы бедра (внутренняя, боковая, задняя поверхности), ягодичные мышцы. Все эти упражнения выполняются из положения сидя и лежа. Используются упражнения статодинамического характера, которые выполняются в режиме легкой, средней и тяжелой нагрузки. Количество повторений зависит от темпа, амплитуды выполнения, от эффективности и сложности выбранного упражнения (количество повторения каждого упражнения может достигать до 16 раз).

### Основные задачи заключительной части:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- создать благоприятных условий для более быстрого восстановления занимающихся;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Средствами заключительной части являются танцевальные движения, упражнения на расслабление и другие. Их выбор зависит от характера и интенсивности нагрузок, применяемых в основной части урока, а также от предстоящего вида деятельности.

Заключительная часть (так называемая «заминка») включает в себя глубокий стрейчинг: медленные движения с фиксацией поз в низких и высоких положениях, продолжительностью не менее 10 секунд, равномерно, без пружинящих движений и рывков.

Движения выполняются под спокойную, приятную, медленную музыку. При правильном выполнении упражнений мышцы находятся в положении наибольшего растягивания. При этом не должно быть болевых ощущений. В заключительной части используются элементы дыхательной гимнастики, йоги, аутогенной тренировки, упражнения пилатес, ЛФК и т.д.

### **3. Основные движения и терминология базовой аэробики**

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий. Ниже приведены существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках. К ним относятся:

1. Подъем колена (Knee up). Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище

следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза.

При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с шагах, беге, подскоках).

2. Мах (Kick прямой ногой) выполняется из положения стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Для оздоровительной аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения: мах вперед, мах вперед-в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

3. Low kick – разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. 1 – сгибая колено, поднять ногу вперед-вниз (в одном из направлений: вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе ноги, сделать мах голенью. 2 – вернуться в исходное положение.

4. Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack) выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы стоп, угол в коленных суставах должен быть 90°. Вторая часть движения: небольшим подскоком

соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

5. Выпад (Lunge) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад).

Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы стопы (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

6. Шаг (March на месте) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движения поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Marching – ходьба на месте, Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали.

7. Бег (Jog) – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Joging – вариант бега, типа «трусцой».

8. Подскоки (Skip, rick kick). Основное движение выполняется в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ – ДВА».

*Общепринятая классификация шагов в аэробике (терминология):*

Basik Step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

- 1 – шаг правой ногой вперед,
- 2 – приставить левую,
- 3 – шаг правой назад,
- 4 – приставить левую.

Squat – полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Step – Touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета:

1 – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги.

2 – приставить другую ногу на носок.

Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

Touch – Step – выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу:

1 – коснуться носком пола возле опорной ноги;

2 – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

Scoop – вариант приставного шага, выполняемый со скачком:

1 – шаг на правую ногу (в любом направлении);

2 – прыжком приставить другую ногу.

Double Step Touch – два приставных шага в сторону.

Push Touch, Toe Tap – выполняется на 2 счета:

1 – одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола –«теп» (Tap – легкий стук).

2 – вернуться в исходное положение Side to Side, Plie Touch, Side Tip.

Open Step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Второй вариант: движения выполняется на 2 счета из полуприседа ноги врозь:

1 – передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу.

2 – носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (Tip). Это же движение можно выполнять полуприседая и вставая, как бы пружиня.

Curl – сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета.

1 – передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок.

2 – левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону – назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце).

3 – 4 движение повторить в другую сторону.

Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 – согнуть голень назад, а на 2 – разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

Heel Touch – выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты.

1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено).

2 – вернуться в исходное положение.

Mambo – вариация танцевального «латинского» шага мамбо выполняется на 4 счета:

1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке.

2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней.

На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но перемещаясь левой ногой назад.

Используется и другая разновидность шага мамбо – «квадрат»:

1 – шаг одной (правой) ногой на месте.

2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать).



3 – передавая тяжесть тела на правую ногу встать на нее.

4 – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь).

Затем можно повторить движение, но с шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

Pivot Turn – поворот вокруг опорной ноги (Pivot – точка вращения).

Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее.

1 – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки).

2 – не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую.

3-4 повторить движение 1-2 и вернуться в основное направление.

Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Rivers – разноименный поворот на 180° или 360°.

Pendulum – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета.

1 – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону – вниз.

2 – прыжок на две ноги.

3-4 – повторить движение в другую сторону.

Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед-назад.

Gallop – галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» – «два»

«И» – скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты).

1 – приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх.

2 – приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени.

Two Step – переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» – «и» – «два».

1 – шаг правой ногой вперед. «И» – приставить левую ногу к правой.

2 – шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

V – Step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе.

Направление шагов напоминает написание английской буквы «V».

Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета:

1 – с пятки шаг правой ногой вперед – в сторону, колено согнуто.

2 – то же с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу).

3-4 – вернуться в исходное положение.

Polka – полька – переменный шаг, выполняемый легкими прыжками.

«И» – подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений на этот счет происходит смена ноги.

1 – скользящий шаг правой ногой.

«И» – приставить левую ногу сзади.

2 – шаг правой ногой вперед.

Повторить весь цикл движений с другой ноги.

Scottish – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета.

1-2-3 – три шага вперед (правой, левой, правой).

4 – подскок на правой ноге, левую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide – скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Cha-cha-cha – часть основного танцевального шага «ча-ча-ча».

Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой. «И» – шаг левой. 3 – шаг правой.

Twist Jump – прыжки на дух ног со скручиванием бедер.

Grape Wine – скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета:

1 – шаг правой в сторону.

2 – шаг левой вправо сзади (скрестно).

3 – шаг правой в сторону.

4 – приставить левую ногу к правой.

Cross – «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета:

1 – шаг правой вперед.

2 – скрестный шаг левой перед правой.

3 – шаг правой назад.

4 – шагом левой назад принять исходное положение.

Scissors – «ножницы», «лыжи», смена положения ног прыжком.

Термины движений рук, используемые в аэробике

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаще всего используются наиболее простые и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением.

Walking arms – обычные движения рук при ходьбе.

Clap Hands – хлопки перед телом над головой, на уровне груди, справа (слева) или внизу.

Biceps Carl – сгибание рук для бицепса. В исходном положении руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Triceps Carl – сгибание рук для трицепса. В исходном положении руки отведены назад – книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps Kick Back – в исходном положении кисти на груди сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед – в стороны (по диагонали) и слегка повернуть кисти внутрь. Затем вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

Pumping Arms – «насос» – качание руками – в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Fanky Arms – «фанки» – в исходном положении руки к плечам, локти вниз – в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Rowing Arms – «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

Front Laterals – поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кисти в исходном положении и во время движения).

Swinging Arms – «маятник» – поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

Criss Cross – «скрещения». В исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вертикально, вернуться в исходное положение.

Punching Arms – «толчки, удары руками». В исходном положении руки на пояс. Поочередные удары руками вперед книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.

Diagonal Punch – «диагональный удар» – в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно вперед или вперед – вверх.

Semicircle Arm – «полукруг» - дуга рукой перед телом, например, из положения правая рука в сторону, дугой руку влево. То же в обратном направлении.

Pendulum Arm – «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, вправо.

#### Указания и команды, используемые в аэробике

Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (термины);
- речевые указания (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- цифровые (число повторений упражнений – счет «прямой» и «обратный»);
- речевая мотивация (поощрение). Визуальные (невербальные);
- «язык движений» (тела) (показ упражнений с соблюдением требований к их технике);
- специфичные жесты (направление движений, «пальцевый» счет, специальные обозначения);
- мимика (улыбка, кивок головой).

В словесных указаниях обычно используются несколько слов, составляющих информацию о смене движения, похвале или корректировке. Эффективность таких указаний во многом определяется умением преподавателя своевременно, четко и не сбивая дыхания.

Широкое применение визуальных указаний на занятиях аэробикой привело к появлению интернациональных символов – жестов.

Демонстрация должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

#### Музыкальное сопровождение на занятиях аэробики

Занятия по аэробике проводятся под музыку. Широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по

стилю движения танцевального характера. Музыкальное сопровождение является одним из определяющих факторов, стимулирующим движения, повышающим эмоциональность, увеличивающим эффект всего занятия в целом. В аэробике музыка используется как лидер, то есть задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Чтобы музыкальное сопровождение соответствовало движениям, представленным в занятиях аэробикой, необходимо быть знакомым с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Музыка, используемая в занятиях аэробикой, как правило, выбирается в двудольном размере. Таким образом, под нее могут выполняться упражнения на 2,4,8 счетов. В музыке есть определенный ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На счета 1, 3, 5, 7 – приходятся сильные доли, а на четные счета – слабые. В соответствии с этим различные акценты в движении (хлопки, щелчки, акцентированные движения руками и т.п.) должны приходиться на сильную долю. Разные части занятий определяют то, какой музыкальный темп желателен. Темп в музыкальном произведении можно определить путем отсчета ударов основных ритмов в минуту. Для каждой части занятия характерен определенный темп, который позволяет выполнить задание эффективно и безопасно.

Любая музыка может быть выбрана для занятия, но определенные типы музыки, такие как соул, рок, диско, подходят для этого лучше, чем другие. Музыка должна быть приятной и легко воспринимаемой. Желательно, чтобы четко прослеживался музыкальный ритм, а музыкальный темп был один и

тот же в каждом музыкальном отрезке, соответствующем определенной части занятия.

Важно позаботиться о вариациях в отношении темпов музыки. Однообразный подбор музыки приводит к однообразию в упражнениях, что делает занятие скучным и монотонным.

Правильный подбор музыки может помочь избавиться от таких состояний как злость, агрессия, чувство тяжести, и наоборот, поможет занимающимся почувствовать себя раскрепощенными, веселыми, появится непринужденность в общении, успокоенность и расслабленность.

Упражнения, обычно повторяются 4-8 раз в соответствии с музыкальным «квадратом» (это небольшая и относительно законченная часть музыкального произведения (фраза), состоящая из двух или четырех тактов), а музыкальные фразы должны совпадать с фразами в движениях.

Простые комбинации элементов (шагов, прыжков) состоят из 4 частей (восьмерок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов на каждый.

С каждой минутой музыкальная тема приобретает все более насыщенный характер, поэтому и движения в занятии становятся более разнообразными. К простым упражнениям добавляются все новые и новые детали. Это метод грамотного обучения элементам аэробики. В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным движениям без особых усилий со стороны занимающихся. Серия постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу.

Соединение таких элементов из отдельных двигательных фраз приводит к созданию танцевальной комбинации. Одна такая комбинация будет являться блоком. В зависимости от интенсивности занятия таких

блоков может быть до 7-8. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой интенсивности.

#### **4. Рекомендуемые комплексы упражнений**

##### Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

**1. Скручивание.** Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 50 скручиваний.

**2. Диагональное скручивание.** Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 30 скручиваний на каждую сторону.

**3. Обратное скручивание.** Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

**4. Двойное скручивание.** Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45°. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 25 раз.



**5. Подъем ног.** Лягте спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90°. Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите ее в поднятом положении в течение десяти счетов. То же самое повторить для левой ноги. Аналогичное упражнение выполнять, лежа на боку. Такое упражнение позволяет уменьшить объем талии. Повторите все упражнение еще один раз.

**6. «Брюшной вакуум».** При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замерьте в положении с втянутым животом на 15-20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.

**7. «Велосипед».** Исходное положение – лежа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45°. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.

**8. «Книга».** Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытайтесь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямые и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 раз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно за 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка.

#### Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для укрепления мышц спины влияют на правильность осанки, их называют еще выпрямляющими упражнениями. Упражнения для

спины имеют большое значение для женщин с сидячей работой. Эти упражнения повышают одновременно и подвижность позвоночника, укрепляя мышцы спины, они также предупреждают возникновение дегенеративных изменений и межпозвонковых дисках.

Во время упражнений на спину следите за тем, чтобы позвоночник как можно больше нагружался, чтобы укреплялись ослабевшие мышцы спины, а затвердевшие – расслаблялись.

Наиболее эффективны для спины упражнения с большой нагрузкой, усложненные, при которых наклоны чередуются с поворотами туловища. Затем выпрямляющие положения рук, при которых лопатки сводятся вместе, а также прямые наклоны вперед, назад, в стороны, при которых тренируются мышцы, прикрепляющиеся к позвоночнику.

Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку. Когда будете включать упражнения для укрепления мышц спины в свой комплекс упражнений, помните, что именно они в первую очередь улучшают ваш внешний вид.

1. Сидя со скрещенными ногами, согнуть руки, ладони положить на плечи. Поднять руки вверх, делать махи руками вперед, назад, затем – глубокий наклон вперед, коснуться предплечьями пола.

2. Встать на колени, правую руку поднять вверх, левую отвести в сторону. Делать круговые движения назад. Поменять руки.

3. Сидя, ноги врозь, согнуть руки перед грудью, сделать мах руками назад, руки в исходное положение, ладони повернуть вверх, сделать мах назад, затем глубокий наклон вперед, коснуться руками пола.

4. Стоя, подтянуться на носках, руки вверх, втянуть живот, постепенно наклониться вперед (т.е. сначала нагибается шейный, затем грудной и, наконец, поясничный отдел позвоночника), руками взяться за голеностопы и подтянуть туловище к бедрам, затем, разгибая позвоночник, вернуться в исходное положение.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, согнуть руки и положить ладони на плечи. Повернуть туловище вправо, отвести правую руку назад повыше, ладонью вверх, сделать мах правой рукой назад, повернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.

6. Стоя, ноги вместе, согнуть руки и положить ладони на плечи. Сделать наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед, сделать махи руками, глубокий наклон вперед, опустить расслабленные руки, постепенно выпрямиться, согнуть руки, положить ладони на плечи.

7. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, присесть, сделать глубокий наклон вперед, мах руками назад, с присестом, наклон вперед с прогибом, руки вытянуть вперед.

8. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища, сделать глубокий наклон вперед, руки свободно опустить вниз, мах руками в наклоне, руками коснуться пола как можно дальше за собой, глубокий наклон, руки вытянуть вперед, коснуться ими пола как можно дальше впереди себя.

9. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и опереться в пол (руки и туловище на одной линии), толчком развести руки, мах в наклоне, толчком вернуть руки назад, мах в наклоне.

10. Встать на колени, наклониться вперед с вытянутыми руками и опереться ими в пол (руки и туловище на одной линии). Перебирать руками влево с махами в наклоне (ноги все время на одном месте), перебирать руками назад с махами в наклоне. То же проделать в обратную сторону.

11. Встать на колени с упором на вытянутые руки, поднять таз, выпрямить ноги (ноги и руки на месте, массу тела перенести назад, стопы от пола не отрывать), мах в наклоне и опять встать на колени.

12. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ладони на полу, прогнуть туловище назад, согнуть руки и положить на затылок, вытянуть руки вперед, в исходное положение.

13. Лежа на животе, руки согнуть перед собой, соединить перед лбом, предплечья внутрь. Поднять ноги от пола, делать поочередные махи ногами вверх, вниз (пальцы ног вытянуты), опустить ноги на пол.

14. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки вдоль туловища, поднять таз над полом (туловище и бедра на одной линии), опустить таз.

15. Сидя, ноги вместе, согнуть левую ногу и прижать ее обеими руками к животу, отвести руки назад, ладони повернуты вверх, сделать мах обеими руками назад (нога во время маха остается согнутой), глубокий наклон вперед, выдох и коснуться руками носка правой ноги. То же проделать левой.

### Упражнения для мышц ног

#### ***Упражнение № 1***

1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны, ноги сомкните и поднимите кверху, перпендикулярно туловищу. Мышцы ног напрягите.

2. Не отрывая плечи и руки от пола, медленно раздвиньте ноги как можно шире.

3. Медленно скрестите ноги. Затем снова раздвиньте их и соедините, вернувшись в исходное положение (1). Повторите все движения 10 раз (раздвинуть-скрестить-сомкнуть).

Выполняйте движения без перерыва, ритмично, не опуская ноги. Живот втягивайте. Важное значение имеет также дыхание в исходной позиции (1) – ноги вместе: сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте во время последующих 4 движений (раздвинуть ноги-скрестить-раздвинуть-сомкнуть). Это также прекрасное упражнение для бедер.

#### ***Упражнение № 2***

1. Сядьте на пол, ноги вместе, мышцы ног расслаблены, руки вытяните назад и упритесь ладонями в пол.

2. Сделайте глубокий вдох и поднимите правую ногу примерно на 20 см над полом, сгибая колено и описывая круг кончиком вытянутой ступни.

3. Выдохните, выпрямляя ногу и опуская ее. Сделайте вдох и проделайте то же движение другой ногой. Повторите по 10 раз каждой ногой.

Выполняя упражнение, втягивайте живот и напрягайте брюшные мышцы. Таким образом, упражнение будет полезно не только для ног и бедер, но также для талии и живота.

### ***Упражнение № 3***

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, ноги вместе. Руки разведите в стороны почти на уровне плеч, мышцы рук напрягите.

2. Вытяните вперед левую ногу, поставьте ее на пятку, пальцы ног подогните в сторону голени.

3. Поднимите и опустите левую ногу, описывая ею круг под прямым углом.

Постарайтесь, чтобы угол был как можно ближе к 90°, но не перенапрягайтесь. Подняв ногу, задержитесь на несколько секунд в таком положении, затем опустите, выполняйте движение правой ногой. Повторите 10 раз сначала одной ногой, затем другой.

Выполняя упражнение, следите, чтобы ноги были совершенно прямыми, колени напряжены. Делая вращательные движения одной ногой, не забывайте, что другая должна быть неподвижна.

### ***Упражнение № 4***

1. Встаньте прямо, ноги вместе, грудь слегка вперед. Руки разведите в стороны на уровне плеч.

2. Левую ногу отведите назад, пальцы ноги подогните в сторону голени (как в предыдущем упражнении).

3. Медленно поднимите левую ногу на высоту правого колена, затем медленно опустите. Не перенапрягайтесь. Прделайте то же движение другой ногой. Повторите упражнение 10 раз сначала одной ногой, потом другой. Делая упражнение, не сгибайте ноги. Опорная нога должна быть совершенно неподвижна.

### ***Упражнение № 5***

1. Встаньте на четвереньки, колени раздвиньте, руки вытяните перед собой, не сгибая локти, ладонями упритесь в пол.

2. Вытяните назад левую ногу, колено не сгибайте, пальцы ноги отогните вперед (как в упражнениях 3 и 4).

3. Теперь медленно поднимайте вытянутую ногу как можно выше, но не перенапрягаясь и не меняя положения тела, затем так же медленно опустите. После этого вытяните правую ногу и сделайте то же самое. Повторите 10 раз сначала одной ногой, потом другой. Выполняя упражнение, следите, чтобы бедро и голень опорной ноги составляли прямой угол. Позвоночник должен оставаться неподвижным, плечи расправлены, голова и шея не напряжены (не двигайте головой, делая упражнение).

### ***Упражнение № 6***

1. Встаньте на четвереньки, колени и ноги вместе, руки вытяните перед собой на ширине плеч, ладонями упритесь в пол.

2. Теперь поднимите таз, упираясь в пол руками. Спину держите прямо, шею не напрягайте, голову опустите между рук, смотрите на колени. 3. Не сгибая, отведите левую ногу назад (пальцы ступни-в сторону голени, как в упражнениях 3, 4, 5) и медленно поднимите ее как можно выше, затем медленно опустите. То же другой ногой. Повторите 5 раз сначала одной ногой, затем другой. Следите, чтобы грудь, спина и плечи были расправлены. Опорное колено не сгибайте. Не перенапрягайтесь.

### ***Упражнение № 7***

1. Лягте на спину, ноги вместе, пальцы ног – вперед, как в упражнениях 3, 4, 5, 6. Руки разведите в стороны на уровне плеч, мышцы рук напрягите.

2. Помогая себе бедрами, поднимите ноги под прямым углом (или как можно ближе к прямому углу). Следите, чтобы пальцы ног были отогнуты к голени. Оставайтесь на секунду в этом положении.

3. Теперь медленно разведите ноги и так же медленно соедините. Держа ноги вместе, медленно опустите их на пол. Расслабьтесь. Повторите

движения (3) 10-20 раз. Выполняя упражнение, старайтесь не отрывать спину от пола. Туловище должно быть неподвижным, мышцы головы расслаблены, голова откинута назад.

### ***Упражнение № 8***

1. Встаньте на четвереньки, колени слегка расставьте, руки вытяните перед собой, локти не сгибайте, ладонями упритесь в пол.

2. Вытяните левую ногу в сторону, пятку оттяните вниз, пальцы – в сторону голени. В этом положении сделайте скользящее движение ногой в сторону. Теперь медленно поднимите левую ногу, не сгибая колена. Правое бедро и голень должны быть совершенно неподвижны и составлять прямой угол. Медленно опустите левую ногу.

3. Прделайте упражнение, поднимая правую ногу. Выполните 10 раз сначала одной ногой, затем другой. Делая упражнение, следите, чтобы спина, грудь и плечи были расправлены. Головой не двигайте. Поднимая ногу, старайтесь не потерять равновесие. Сначала, возможно, вы сможете поднимать ногу всего на несколько сантиметров, но со временем у вас станет получаться лучше. Помните, что не нужно перенапрягаться.

### **Стрейчинг в аэробике**

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости является статическое растягивание. Оно предполагает медленное тянущее усилие, под действием которого мышца становится немного длиннее. Упражнения на растягивание являются отличным средством для разминки. Их использование позволяет избежать возможных микротравм в процессе основной части занятия. Кроме того, применение растягивающих упражнений в сериях силовых упражнений будет способствовать более успешному снятию утомления, а также болезненного раздражения мышц после интенсивной тренировки, поможет восстановить эластичность мышц, создать хороший рельеф мускулатуры. Заключительная часть аэробики может быть полностью построена из упражнений стретчинга. Особенность их применения в данной

части – это плавный переход из одной позы в другую с удержанием каждой от 10 до 30 с. При выполнении статических растягивающих упражнений необходимо соблюдать следующие правила: прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает; растягивание должно быть достаточно сильным, чтобы обеспечить улучшение гибкости, но не настолько суровым, чтобы травмировать мышцы или сухожилия. Статические растягивающие упражнения следует выполнять только до ощущения легкого дискомфорта. Оно должно возникать в средней части мышцы, а не в местах ее прикрепления. Главное – никогда не доводить глубину растягивания до появления острой боли; все движения выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно, избегая упражнений баллистического типа (резкие махи, динамичные наклоны); при положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенно-приведенном и т.д. положении не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; избегать опасных растягивающих упражнений, связанных с перераспределением большей части тела на один изолированный сустав («плуг», «барьерный бег» и др.); во время выполнения растягивающих упражнений дышать спокойно и ритмично; соблюдать симметрию упражнений: выполняя растягивание одной, не забывать об аналогичных упражнениях для другой половины тела; никогда не растягивать мышцы, имеющие травматическое растяжение. Этим можно только ухудшить свое состояние.

### **Заключение**

Аэробика с каждым годом совершенствуется и привлекает все большее число поклонников. Помимо эффективного средства оздоровления она содействует эстетическому воспитанию студентов и является источником положительных эмоций, уверенности в своих силах, появления новых интересов, а значит, высокой работоспособности и резерва здоровья.



Регулярные занятия по оздоровительной аэробике в рамках учебной программы по физической культуре (два раза в неделю) способствуют созданию рационального режима труда (учебы) и отдыха студентов, укреплению и сохранению здоровья, повышению жизненного тонуса молодежи.

Данное учебно-методическое пособие содержит теоретический и практический материал по вопросам организации и модернизации физической культуры в вузах. Предназначено для преподавателей, а также для обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью подготовки студентов по всем специальностям, направлениям подготовки и профилям.

## Список использованной литературы

1. Бойтураев, Т. Д. Методологические условия организации занятий по оздоровительной аэробике со студентами высших учебных заведений /Т.Д. Бойтураев, З.С. Мирхаджаева, Н.Т. Максудова. – Педагогическое мастерство: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017 г.). – Москва: Буки-Веди, – 2017. – С. 6-8. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/215/12428/> (дата обращения: 10.02.2023).
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения /А.А. Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М. Физкультура и спорт. – 1998. – 142 с.
3. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: метод. пособие /Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: ФиС. – 2007. – 104 с.
4. Ивлев, М.П. Аэробика – теория и методика проведения занятий /М.П. Ивлев и соавт. – М.: СпортАкадемПресс. – 2002. – С. 250.
5. Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. – 2001. – 64 с.
6. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия /пер. с англ. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: ФиС. – 1989. – 222 с.
7. Лисицкая, Т.С. Аэробика: теория и методика В 2 т. – Т. I /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России. – 2002. – 232 с.
8. Люйк, Л.В. Степ-аэробика как метод оздоровительной тренировки с детьми и подростками. – Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 4 (16). – С. 34-35.
9. Медведева, О.А. Аэробика для студентов /О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. – М.:«ИНСАН». – 2009. – 144 с.
10. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике /Е.Б. Мякинченко. – 1999. – № 9. – С. 2-11.

11. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб: пособие для студентов вузов физ. культуры /Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион. – 2006. – 303 с.

12. Поздеева, Л.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания студенток высших учебных заведений: учебное пособие /Л.В. Поздеева, Е.В. Токарь. – Благовещенск. – 2012. – 150 с. – Режим доступа: <http://rucont.ru> (дата обращения: 10.02.2023).

13. Сиднева, Л.В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: Автореф. дис...канд. пед. наук. – М.: 2000. – 26 с.

14. Слонимская, Л.И. Методико-практические занятия по аэробике: учеб. пособие /Л.И. Слонимская. – Иркутск: Изд-во Иркутского гос. пед. ун-та. – 2003. – 100 с.

15. Филиппова, Ю.С. Оздоровительная аэробика: метод. пособие /Ю.С. Филиппова. – Новосибирск. – 1995. – 41 с.

## Содержание

	<b>Введение</b>	3
<b>1.</b>	Оздоровительная аэробика в учебной программе по физической культуре в вузах	4
<b>2.</b>	Структура занятий по оздоровительной аэробике	7
<b>3.</b>	Основные движения и терминология базовой аэробики	11
<b>4.</b>	Рекомендуемые комплексы упражнений	23
	<b>Заключение</b>	31
	<b>Список использованной литературы</b>	34
	<b>Содержание</b>	35

Витушкина Мария Сергеевна

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Учебно-методическое пособие

---

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»  
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.  
<http://www.nngasu.ru>, [srec@nngasu.ru](mailto:srec@nngasu.ru)