

79.00

A 99

ACADEMIA

учебник

бакалавриат

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ



АЭРОБИКА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Высшее образование

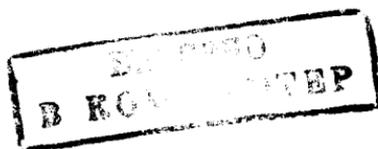
БАКАЛАВРИАТ

АЭРОБИКА: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

УЧЕБНИК

Под редакцией профессора Е. С. КРЮЧЕК

*Для студентов учреждений
высшего образования, обучающихся
по направлениям подготовки
«Педагогическое образование»,
«Физическая культура»*



Москва
Издательский центр «Академия»
2018

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73
А992

Рецензенты:

профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий ФГБОУ ВО
«Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена»,
д-р пед. наук *Е. Г. Сайкина*;

зав. кафедрой физического воспитания
Санкт-Петербургского горного университета, д-р пед. наук *Г. В. Руденко*



Аэробика. теория и методика : учеб. для студ. учреждений
А992 высш. образования / [Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина, Е. Н. Мед-
ведева и др.] ; под ред. Е. С. Крючек. — М. : Издательский
центр «Академия», 2018. — 192 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-6015-9

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным обра-
зовательным стандартом по направлениям подготовки «Педагогическое обра-
зование», «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

Рассмотрены место аэробики в системе физического воспитания, ее зна-
чение для человека, история возникновения и развития, виды оздоровитель-
ной и спортивной аэробики, места занятий и оборудование для оздорови-
тельной аэробики и соревнований по спортивной аэробике, терминология,
используемая в аэробике, классификационные признаки видов аэробики
и особенности выполнения упражнений с разными контингентами занима-
ющихся. Освещены вопросы музыкального сопровождения занятий аэро-
стикой, теории тренировки в фитнес-аэробике, тенденции развития фитнеса
и спортивной аэробики, методологии обучения упражнениям. Особое вни-
мание уделено предупреждению травм на занятиях аэробикой, дозированию
физической нагрузки в процессе оздоровительной тренировки.

Для студентов учреждений высшего образования.

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом
без согласия правообладателя запрещается*

ISBN 978-5-4468-6015-9 © Крючек Е. С., Терехина Р. Н., Медведева Е. Н. и др., 2018
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2018
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2018

Предисловие.....	3
------------------	---

Часть 1 ОБЩИЕ ВОПРОСЫ АЭРОБИКИ

Глава 1. Аэробика как оздоровительная и спортивно-педагогическая дисциплина.....	5
1.1. Место аэробики в системе физического воспитания и ее значение для человека.....	5
1.2. Цель, задачи и методические особенности аэробики.....	6
1.3. Средства аэробики.....	9
1.4. Направления аэробики и их содержание.....	13
Глава 2. История аэробики.....	17
2.1. Предпосылки возникновения аэробики оздоровительного направления.....	17
2.2. Основные этапы развития спортивного направления аэробики.....	24
Глава 3. Терминология аэробики.....	33
3.1. Значение терминологии.....	33
3.2. Термины, используемые при описании упражнений аэробики.....	34
3.3. Правила и формы записи упражнений.....	52
Глава 4. Залы и их оборудование для оздоровительных занятий и спортивной тренировки.....	58
4.1. Места занятий оздоровительной аэробикой и их оборудование.....	58
4.2. Залы и их оборудование для занятий и соревнований по спортивной аэробике.....	62
Глава 5. Предупреждение травм на занятиях аэробикой оздоровительной и спортивной направленности.....	67
Глава 6. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой.....	71
6.1. Значение музыкального сопровождения.....	71
6.2. Элементы музыкальной грамоты.....	73
6.3. Сочетание музыки и движений в аэробике.....	76

Часть 2
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Глава 7. Теория тренировки в фитнес-аэробике	81
7.1. Двигательная активность человека и здоровье.....	81
7.2. Система подготовки в фитнес-аэробике.....	83
7.3. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке	85
7.4. Построение хореографии в аэробике	89
7.5. Структура и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой	94
Глава 8. Характеристика направлений фитнес-аэробики	106
8.1. Классификационные признаки и многообразие видов аэробики	106
8.2. Характеристика основных видов оздоровительной аэробики	107
8.3. Особенности занятий с разными контингентами занимающихся.....	121
8.4. Тенденции развития фитнеса	124

Часть 3
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Глава 9. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта	130
9.1. Тенденции и факторы развития спортивной аэробики.....	131
9.2. Модельные характеристики спортивной аэробики	135
9.3. Периодизация процесса подготовки спортсменов.....	139
9.4. Общая характеристика и формы занятий в спортивной аэробике.....	142
Глава 10. Общие вопросы процесса подготовки в спортивной аэробике	145
10.1. Направленность и принципы многолетней подготовки в спортивной аэробике	145
10.2. Характеристика этапов подготовки спортсменов аэробики	150
10.2.1. Этап начальной подготовки	151
10.2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	153
10.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	154
10.2.4. Этап высшего спортивного мастерства	155
10.3. Отбор и ориентация в спортивной аэробике	156

Глава 11. Виды спортивной подготовки в аэробике	159
11.1. Физическая подготовка.....	160
11.2. Техническая подготовка.....	163
11.3. Психологическая подготовка.....	164
11.4. Теоретическая подготовка	165
11.5. Тактическая подготовка.....	165
Глава 12. Методология обучения упражнениям.....	167
12.1. Структура процесса обучения и уровни освоения движений	167
12.2. Методика обучения упражнениям аэробики	169
Глава 13. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной аэробике	174
13.1. Классификация и структурные типы движений в вольных упражнениях.....	174
13.2. Специфичные виды подготовки в спортивной аэробике.....	175
13.3. Постановка вольных упражнений.....	179
13.4. Организация и проведение соревнований по спортивной аэробике.....	181
Список литературы.....	186