

75.69

Г 63

Н. Н. Голякова

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Учебно-методическое
пособие



DirectMEDIA

Н. Н. Голякова

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Учебно-методическое пособие

Издание стереотипное



Москва

Берлин

2019

УДК796(075)

ББК 75.1я7

Г63

Рецензенты:

Ш. А. Имнаев, кандидат педагогических наук, доцент

Л. Н. Коваль, кандидат педагогических наук, доцент

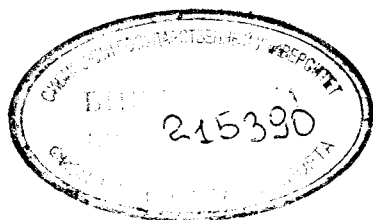
Голякова, Н. Н.

Г63 Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 146 с.

ISBN 978-5-4475-4900-8

В учебно-методическом пособии описывается история возникновения и развития аэробики, рассмотрены современные направления аэробики, структура занятия по оздоровительной аэробике и характеристика его частей, дается характеристика упражнений аэробной и партерной частей занятия, а также представлены примерные комплексы упражнений оздоровительной аэробики.

Пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки.



УДК796(075)

ББК 75.1я7



ISBN 978-5-4475-4900-8

© Голякова Н. Н., текст, 2019

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ	7
2. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ	17
2.1. Спортивная аэробика	18
2.2. Фитнес-аэробика	20
2.3. Оздоровительная аэробика	21
3. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ЕГО ЧАСТЕЙ	25
4. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ	33
4.1. Базовая (классическая) аэробика	33
4.2. Фитбол-аэробика	35
4.3. Степ-аэробика	37
4.4. Танцевальная аэробика	41
4.5. Аквааэробика	44
4.6. Аэробика с элементами боевых видов спорта	47
4.7. Слайд-аэробика	50
4.8. Виды аэробики с силовой направленностью	51
4.9. Циклическая аэробика	53
АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ	56
5.1. Основные движения и терминология базовой аэробики	56
5.2. Термины движений рук, используемые в аэробике	64
5.3. Основные виды перемещений	69
5.4. Методы проведения аэробной части занятия по оздоровительной аэробике	70

5.5. Примерные комплексы упражнений классической аэробики.....	75
ПАРТЕРНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ.....	87
6.1. Упражнения для развития силовых способностей	87
6.1.1. Упражнения для прямых мышц живота.....	87
6.1.2. Упражнения для косых мышц живота	94
6.1.3. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук	97
6.1.4. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук	100
6.1.5. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра, таза и спины.....	103
6.1.6. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра.....	106
6.2. Силовые упражнения с гантелями.....	108
6.3. Силовые упражнения с фитболами	109
6.4. Упражнения стретчинга.....	113
Приложение 1. Примерный комплекс силовых упражнений партерной части занятия.....	119
Приложение 2. Примерный комплекс упражнений стретчинга	135