

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (АЭРОБИКА)

---

ПОДГОТОВИЛ: СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН  
КУРЛОВИЧ НАДЕЖДА ВАЛЕРЬЕВНА



# ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

---

- Впервые термин «аэробика» был использован крупнейшим американским специалистом профилактической медицины Кеннетом Купером ( «Аэробика», «Новая аэробика» и «Аэробика для женщин»). Разработанные К. Купером аэробные программы и нормы двигательной активности первоначально содержали различные виды циклических движений: ходьбу, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие, дающим преимущественно аэробную нагрузку средней интенсивности, в ходе которой устанавливается равновесие в работе жизненно важных органов, а, также обеспечивается эффективное потребление и транспортировка кислорода в организме.

- 
- В 1969 г. Джеки Соренсен, изучив теорию К. Куппера, дополнила его систему упражнений спортивными танцами. Танцевальная аэробика предназначалась, в первую очередь для женщин, как более привлекательный способ укрепить здоровье, сбросить лишний вес, улучшить самочувствие и внешний вид. Занятия танцевальной аэробикой стали проводиться под музыку, и вскоре этот вид физической активности завоевал широкую популярность в США и в других странах.
  - Настоящий бум аэробики начался в 80-е годы, когда свою программу предложила Джейн Фонда, и появился ряд книг, видео и телепрограмм с записями ее упражнений. современная аэробика – это не новый вид физической культуры, появившийся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также танцевальную и хореографическую подготовку.

# КЛАССИФИКАЦИЯ АЭРОБИКИ

---

- Оздоровительная
  - Спортивная
  - Прикладная
- *Оздоровительная аэробика* – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
  - *Аэробика высокой интенсивности (High impact)* — занятие с активным использованием прыжков и бега, рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности.
  - *Аэробика низкой интенсивности (Low impact)* — занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.

# ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

---

- *Фанк-аэробика (Funk)* — для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.
- *Сити- или стрит-джем (City (street)-jam)* — в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.
- *Степ-аэробика (Step-up)* — в занятии выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.
- *Слайд-аэробика (Slide)* — в занятии выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца.
- *Фитбол (резист-А-бол) (Fitbol)* — занятия, в которых используется большой специальный мяч, на котором выполняются упражнения, сидя и лежа.
- *Аэробокинг, Тае-бо (Aeroboxing, Tae-Bo)* — разновидности занятий

## ЛИТЕРАТУРА:

---

- Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учеб. Пособие /Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О.; серия «Современные оздоровительные технологии» - Волгоград, 2004. – 122с.
- Ярчак, Е. Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в вузе : учеб-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, Л. М. Ярчак. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2012. – 31 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: [http://alis.gstu.by/StartЕК/](http://http://alis.gstu.by/StartЕК/). – Загл. с титул. экрана.