

## **ОФП «Аэробика»**

### **17.04.2020г.- Теория. Классическая аэробика.**

Влияние физической культуры и спорта базируется на положительных изменениях в организме человека, обеспечивающих укрепление здоровья, достижения спортивных результатов и профессионального долголетия.

Классическая аэробика — это движения под музыку, притягивающие своей доступностью, эмоциональностью и возможностью варьировать содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.



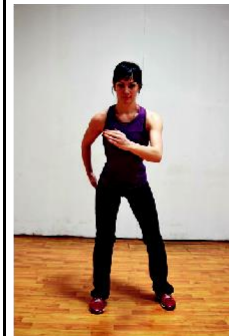
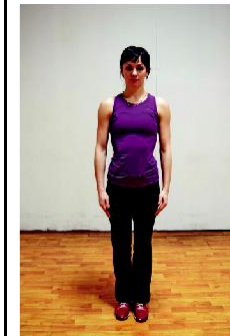


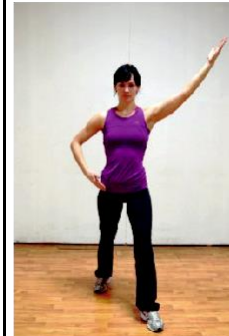
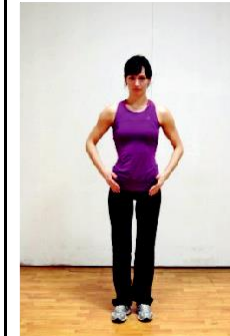
Классическая аэробика — это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить координацию, гибкость и чувство равновесия и стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.









Аэробика — это хорошее самочувствие, отличное расположение духа. Кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного мышечного тонуса, это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры. Занятия классической аэробикой придают лёгкость и красоту походке, гордость осанке. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека, он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей.

Аэробные тренировки являются самыми популярными направлениями фитнеса в мире.

## Базовые шаги классической аэробики

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
<b>МАРШЕВЫЕ ПРОСТЫЕ ШАГИ (SIMPLE — БЕЗ СМЕНЫ НОГИ)</b>					
При выполнении		Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъёме ноги.			
«бег» «скольба» — Jog — March	При выполнении шага спину держать вертикально.				
	Отсутствует угол в тазобедренных суставах.	Традиционный бег на месте с захлёстыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперёд.			
«базовый шаг» Step	Небольшой наклон туловища вперёд. Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.				
					
		1 — шаг П вперёд	2 — Л приставить	3 — шаг П назад	4 — Л приставить

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
— вместе —	Небольшой наклон туловища вперёд.				
— «шаг» —	Небольшой наклон туловища вперёд.	 <p>1 — шаг П в сторону</p>	 <p>2 — шаг Л в сторону</p>	 <p>3 — шаг П в и. п.</p>	 <p>4 — шаг Л в и. п.</p>
		<p>1 — шаг П вперёд —</p>	<p>2 — шаг Л вперёд —</p>	<p>3 — шаг П назад</p>	<p>4 — Л приставить</p>
		в сторону по диагонали	в сторону по диагонали		

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
— «А» — «Астрелла»	Небольшой наклон туловища вперёд.	 <p data-bbox="437 555 665 603">1 — шаг П назад — в сторону по диагонали</p>	 <p data-bbox="687 555 916 603">2 — шаг Л назад — в сторону по диагонали</p>	 <p data-bbox="938 555 1166 603">3 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="1189 555 1417 603">4 — Л приставить</p>
— Step «крест» — Cross	При крестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.	 <p data-bbox="437 962 665 1010">1 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="687 962 916 1010">2 — крестный шаг Л перед П</p>	 <p data-bbox="938 962 1166 1010">3 — шаг П назад</p>	 <p data-bbox="1189 962 1417 1010">4 — Л приставить</p>

## 24.04.2020г.- Теория ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ

История занятий физическими упражнениями под музыку берёт своё начало с античных времён. В Греции одной из разновидностей гимнастики была **орхестрика** — гимнастика танцевального направления. Упражнения под музыку применялись для придания пластичности движениям, формирования красивой походки, правильной осанки. Орхестрика явилась началом развития аэробики, а также современной художественной гимнастики.

Современные разновидности двигательной активности, такие как ритмическая, художественная гимнастика и оздоровительные занятия, как отмечают специалисты, берут начало от четырех «Д». Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмопластического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз (рис. 1).

В середине XIX века началось активное увлечение выразительностью движений. Основы выразительности движений, были заложены **Франсуа Дельсартом**. Система Ф. Дельсарта охватывала, наряду с умением выразительно петь, владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики, а в дальнейшем легла в основу пантомимы и пластики балета.

На рубеже XIX–XX веков формируется направление гимнастики, связанное с именем французского физиолога **Жоржа Демени**. Его система физических тренировок, упражнений была основана



*Франсуа Дельсарт  
(1811–1871)*



*Жорж Демени  
(1850–1917)*



*Айседора Дункан  
(1877–1927)*



*Жак Далькроз  
(1865–1950)*

*Рис. 1. Основоположники музыкального ритмопластического направления в гимнастике*

на ритмичном напряжении и расслаблении мышц, на ведущем значении гармонии и ритма движений. Особое внимание автор уделял непрерывности движений, закладывая этим основу метода «поточного» выполнения упражнений, тем самым значительно повышая интенсивность занятия в целом и способствуя развитию общей и специальной выносливости. Именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок, совершили в XX веке маленькое чудо — из обычной оздоровительной гимнастики образовали гимнастику аэробную. Использование этого метода — одна из основных особенностей современной классической аэробики.

*Айседора Дункан* стала одним из ярких последователей Ф. Дельсарта и создателем танцевальной гимнастики для женщин. Знаменитая танцовщица выступала с резким отрицанием классической школы в балете, *пропагандируя возрождение классического антично-го танца и развитие пантомимы, отстаивала идею всеобщего художественного воспитания*. Её принципы нового танца в то время произвели эффект разорвавшейся бомбы. Естественность движений, раскованность, нашли отражение в ритме и пластичности и открыли миру правила красоты и элегантности. Следует отметить большое влияние танца Айседоры Дункан на развитие ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировались современная художественная гимнастика, эстетическая гимнастика и аэробика как массовые формы физической культуры и спорта.

Профессор Женевской консерватории **Жак Далькроз** внёс огромный вклад в практическую значимость музыки, чувства ритма в физической деятельности. *Основа метода Жака Далькроза — органическое совпадение музыки и движения*. Далькроз создал своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой он развивал у музыкантов чувство ритма. *Система Ж. Далькроза состоит из трёх частей: ритмическая гимнастика, развитие слуха (сольфеджио), импровизация и музыкальная пластика*.

После октябрьской революции развитие танцевально-ритмического направления в России продолжало происходить в различных спортивно-танцевальных студиях, среди которых нельзя не упомянуть «Студию пластического движения» З. Д. Вербовой, студию Л. Н. Алексеевой, носившую название «Школа-лаборатория художественной гимнастики». Их последователи и по настоящее время развивают женскую гимнастику неспортивной направленности.

Американский полковник ВВС и доктор медицинских наук, **Кен-нет Купер** (рис. 2) стал родоначальником современной классической аэробики. Он впервые в 1968 году ввел термин «аэробика» и опубликовал свою первую книгу с одноимённым названием. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов.

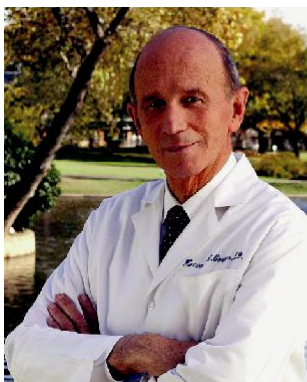
Исследования, которые проводил Купер для военно-воздушных сил США, касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, то есть занятий спортом на любительском уровне.

Вначале в свою систему аэробики К. Купер включил только традиционные, типично аэробные, так называемые циклические упражнения, т. е. когда вся деятельность состоит из повторяющихся «циклов» движения. Это ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки, гребля, велосипед. Затем были добавлены спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и, наконец, танцевальная аэробика.

*Главным условием начала занятий по программе К. Купера было предварительное медицинское обследование. При этом цель обследования не «отсеять» слабых по здоровью людей, а помочь им определиться в выборе оптимальной программы занятий. Кроме аэробных физических тренировок система К. Купера базировалась ещё на двух столпах: рациональном питании и психической гармонии.*

Благодаря голливудской актрисе и фотомодели **Джейн Фонде** (рис. 3) далеко за пределами Америки мир узнал о системе доктора Купера.







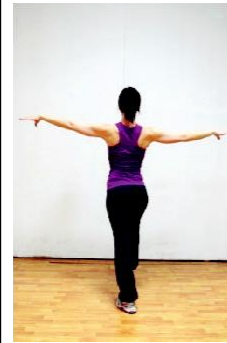

В конце 70х годов, на основании книг Купера она разработала систему аэробных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. Американская актриса творчески подошла к аэробике. Она значительно разнообразила и наполнила её, объединив танцевальные упражнения, выполняемые под музыку, в формат тренировки. Именно с именем Джейн Фонды связано появление, распространение и популяризация аэробики в России.










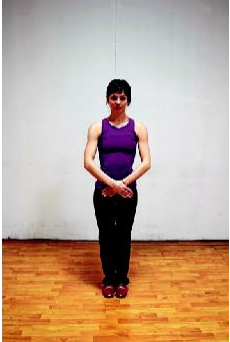
*Рис. 2. Кеннет Купер (род. 1931) Рис.3. Джейн Фонда (род. 1937)*

**Выполняем дома базовые шаги под музыку (браз по 15 подходов)**



Ша	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
г  — «Мамбо» Mambo	Шаг вперёд с пятки на всю стопу, шаг назад — на носок. Центр тяжести остаётся на левой ноге. Ле-вая нога делает шаг — отрывает-ся только пятка.	 <p data-bbox="475 524 651 546">1 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="724 524 900 546">2 — шаг Л на месте</p>	 <p data-bbox="973 524 1149 546">3 — шаг П назад</p>	 <p data-bbox="1225 524 1401 546">4 — шаг Л на месте</p>
— «поворот Pivot на опорной ноге»	Шаг делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остаётся на левой ноге.	 <p data-bbox="475 904 651 927">1 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="724 904 900 949">2 — поворот на носках на 180°</p>	 <p data-bbox="973 904 1149 927">3 — шаг П вперёд</p>	 <p data-bbox="1225 904 1401 949">4 — поворот на носках на 180°</p>

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
<p>«выпад назад» Lunge Back</p>	<p>При выпаде небольшой наклон корпуса вперёд</p>	 <p>1 — выпад П назад</p>	 <p>2 — шаг П в и. п.</p>	 <p>3 — выпад Л назад</p>	 <p>4 — шаг Л в и. п.</p>
<p>«стелет» Twist</p>	<p>Плечи не разводятся. Повороты выполняются на носках.</p>	 <p>ной оси</p> <p>1 — поворот таза вправо вокруг вертикаль-</p>	 <p>ной оси</p> <p>2 — поворот таза влево вокруг вертикаль-</p>		

Шаг	Методич. указания	Фотографии шагов по счётам			
<b>МАРШЕВЫЕ ШАГИ СО СМЕНОЙ НОГИ</b>					
<b>(ALTERNATIVE)</b>					
Change «смена ног»	Амплитуда движений небольшая. Прыжок выполняется на носках.	При положении правая спереди, левая сзади, смена ног прыжком.			
Cha-Cha-Cha «ча-ча-ча»	Все движения выполняются на носках.	3 быстрых шага на месте на 2 счёта			
врозь — прыжок наги Jumping Jack — вместе»	При прыжках колени чуть согнуты, но не выходят за стопу. Используется как для смены ноги, так и нет.	 <p data-bbox="464 922 649 949">1 — прыжком ноги</p>	 <p data-bbox="708 922 893 949">2 — прыжком ноги</p>		
		врозь	вместе		

**Выполняем дома под музыку:**

**<https://cloud.mail.ru/public/4cNP/a4AhdHGvu>**

Обратная связь : [Stafei79@yandex.ru](mailto:Stafei79@yandex.ru)