



ПОСОБИЕ
ПО
АЭРОБИКЕ
для учащихся

Автор: Богачева Александра Ильинична,
педагог дополнительного образования

Рекомендовано к печати кафедрой
физической культуры ЛГУ им. А.С. Пушкина

Данное учебное пособие предназначено для
учащихся занимающихся аэробикой.

В пособии представлена рекомендации по
выполнению упражнений. Термины основных
шагов и их разновидностей, используемые в
аэробике. Точность, доступность, полнота, четкая
последовательность изложения материала,
позволяют говорить, как о ценном пособии для
самостоятельных занятий для юных спортсменов.

Аэробика

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать. Во всех упражнениях запрещены баллистические "хлестообразные", "рывковые" движения.

Наиболее типичные рекомендации.

ЗАПРЕЩЕНО	РАЗРЕШЕНО
1. ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ	
- круг головой и пережат ("полукруг") головой по спине - наклон головы назад	- пережат ("полукруг") головой по груди в медленном темпе - наклон головы в сторону
2. ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩЕМ	
- наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени) - наклоны туловища назад из любых положений - круговые движения туловищем и наклоны с поворотами - поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя	- полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени - небольшое поднятие рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе - дуга туловищем ("полукруг") через наклон вперед с опорой руками о бедра - из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу - поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы

3. ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

- махи прямыми ногами вперед выше 90°
- махи прямыми ногами назад
- мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья
- махи прямой ногой в сторону из упора на коленях
- мах ногой назад в упоре на коленях
- приседы и выпады со сгибанием колен больше 90°, колени выходят за линию стоп
- поднятие прямых ног из положения лежа на спине
- круговые движения коленями в положении стоя или приседе

- махи прямыми ногами вперед не выше 45°
- мах голенью в любом направлении (Low Kick)
- мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди
- из упора на коленях и предплечьях поднятие в сторону согнутой ноги
- махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях
- в приседах и выпадах угол в коленных суставах меньше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернуты наружу, тяжесть тела перенесена на пятки
- поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями
- перемещение коленей по дуге вперед ("полукруг") в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп

4. ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

- активные поднятия, круги и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью
- сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади

- движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)

5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта

- элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.), гимнастики (сед и упор углом и др.)
- "поза барьериста" - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад
- позы заимствованные из йоги ("плуг" и др.)

- танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо и др.)

Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

При записи и проведении оздоровительных программ используются специальные названия движений (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии. В связи с этим считаем необходимым сопроводить термин на английском языке соответствующим ему русским термином и описанием особенностей движения.

Прежде, чем перечислить эти термины для обозначения танцевальных движений, рассмотрим требования к осанке при их выполнении:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

7 базовых шагов, как наиболее часто используемые и специфичные для аэробики. К ним относятся:

Подъем колена (Knee lift, Knee up).

Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую 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 поворотом, на шагах, беге, подскоках).

Упражнение можно выполнять шагом вперед, шагом правой по диагонали вправо, шагом правой по диагонали влево; по 1 разу, по 3 раза одной ногой подряд, 7 раз одной ногой подряд.

Мах (Kick).

Выполняется в положении стоя на одной ноге. Маховая прямая 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 не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали. Для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается любой вариант маха (на месте, на шагах, беге, прыжках). Возможна также разная плоскость движения (мах вперед или вперед - в сторону). Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

Low kick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. "1" - сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (или в любом другом направлении). В момент разгибания правой ноги сделать мах (кик) голенью, разогнуть тазобедренный сустав. "2" - вернуться в исходное положение.

Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann).

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 нужно 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 опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения - небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

Выпад (Lunge).

Может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, 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 опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Шаг (March).

Напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

Ходьба может выполняться:

- на месте;



5

- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

- с пружинным движением коленей.

Marching - ходьба на месте.

Walking - ходьба в различных направлениях, вперед - назад, по кругу, по диагонали.

Бег (Jog).



Переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В безопорном положении маховая нога впереди-внизу прямая, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения - тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд.

Joging - вариант бега, типа "трусцой"

Скип (Skip, Flick, Kick).

Подскок, в котором основное движение выполняется в ритме "И - РАЗ" или "РАЗ - ДВА". Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлении обязательно опускаться на всю стопу.



В названиях перечисленных ниже разновидностей шагов часто используются несколько вариантов слов, что затрудняет восприятие

6

информации. Приведем некоторые варианты терминов на английском и русском языках.

Basic step - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

Squat - полуприсед 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.

Touch-step - выполняется на два 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 - двойное движение в сторону приставными шагами.

Push touch, toe tap - выполняется на 2 счета. "1" - одна нога без переноса тела выставляется в любом направлении, носок в пол. "2" - 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). Выполняется на два счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - носок свободной ноги "давит" на пол, притоптывает (tippt).

Hopsoth, hamstring curl, leg curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. "1" - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. "2" - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце).

Heel dig, heel touch - выставление ноги на пятку. Выполняется на два 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 шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: "1" - шаг одной (правой) ногой на месте. "2" - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На "3-4" выполняются шаги, аналогичные счетам "1-2", но перемещаясь назад.

Версия этого шага в Hi impact называется **Rock step**.

Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги (точки 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 равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). "2" - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" - повторить движение "1" и "2" и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

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).

Chasse, gallop - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.

Two step - переменный шаг. Счет: "раз-и-два". "1" - шаг правой. "и" приставить левую. "2" - шаг правой.

V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. "1" - с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. "2" -

продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы "V". "3"- "4" - выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Polka - упрощенный вариант танцевального шага польки. Напоминает переменный шаг, выполняемый с подскоком. "1" - шаг правой. "и" - приставить левую ногу. "2" - шаг правой. "и" - подскок на правой, левую поднять вперед.

Scottisch - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. "1"- "3" - три шага вперед (правой, левой, правой). "4" - подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Pone - поочередные шаги вперед и назад - "пони". Счет - "1- и 2". "1" - шаг правой вперед. "и" - оттолкнуться левой. "2" - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках: "1" - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. "и" - прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. "2" - повторить счет "1".

Cha-cha-cha - часть танцевального шага "ча-ча-ча". Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет "и". "1" - шаг правой. "и" - шаг левой. "3" - шаг правой.

Twist jump - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.

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 на 4 счета. "1" - шаг правой вперед. "2" - скрестный шаг левой перед правой. "3" - шаг правой назад. "4" - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Straddle - ходьба ноги врозь - ноги вместе. Из и.п. - основная стойка шаг одной ноги в сторону, затем другой на

слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь), вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

Leg Back - поднимание прямой ноги назад.

Leg Side - поднимание прямой ноги в сторону.

Термины движений рук, используемые в аэробике.

Движения рук, используемые в аэробике разнообразны. При выполнении упражнений, содержащих движение руками необходимо избегать следующих ошибок:

1. Переразгибания в локтевых суставах.
 2. Разведения рук в стороны более чем на 180°.
 3. При подъеме рук вверх перемещение их дальше вертикали.
- Некоторые движения руками при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях как правило нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь.

Walking arms - обычные движения рук при ходьбе.

Clap hands - хлопки перед телом на высоте груди

Biceps curl - сгибание рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты сбоку к туловищу, почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу. Возможно варианты исполнения этого упражнения, например - вращение (супинация) предплечья.

Triceps curl - сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Triceps kick back - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед- в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.



Triceps kick side - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение.

Pumping arms - "качание руками" - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Funky arms - "фанки" - в исходном положении руки к плечам, локти вниз-в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Upright row - "вертикальная гребля". В исходном положении руки низу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, согнуть руки и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, 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 кистей в исходном положении и во время движения).

Side laterals - поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисть внутрь. Не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кистей во время движения).

Chest press - "давить грудь". Из исходного положения руки к плечам, кисти впереди, локти вниз. Немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения:

1. При полуразгибании рук, поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

2. При полуразгибании рук, отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение.

Rolling arms - Из исходного положения руки скрестно вперед-вниз развести руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение. В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти.

Shoulder pull - "тянуть к плечам" - из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

Swinging arms - "маятник": поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

Overhead press - "давить затылок". Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием).

Butterfly - "бабочка". В исходном положении - согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

Criss cross - "скрещения" - в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Chest press - "давить грудную клетку" - скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

Puncing 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.

Deltoid arms - "на дельтовидные мышцы" - в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти в кулак: поднять руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Semicircle arm - "полукруг" рукой перед телом. Например - из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку налево. То же в обратном направлении.

Pendulum arm - "маятник руками". Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, руки вправо.

Следует отметить, что при проведении занятий тренеры чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. А для информации о движении рук используют только демонстрацию.