

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337293>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

1. Музыкальное сопровождение в аэробике 4

2. Структура занятия базовой (классической) аэробики 7

3. Технология основных шагов базовой (классической) аэробики 12

4. Организационно-методические рекомендации для построения занятия и приемы обучения 20

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 23

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 24

ЕДЕНИЕ

Аэробика, как система физических упражнений, получила огромную популярность во всем мире она активно развивается и подразделяется на огромное количество направлений такие как степ-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика и т. д.

Такая популярность объясняется многими фактами: это и ритмичная музыка позволяющая поддерживать темп физической нагрузки и то, что аэробика успешно объединяет в себе танцы и физические упражнения, что позволяет избежать однообразия и монотонности.

Аэробика притягивает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью варьировать содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния и подготовленности занимающихся.

Систематические занятия способствуют хорошему самочувствию и отличному расположению духа они развивают выносливость, координацию, силу, гибкость, кроме того, происходит общее оздоровление организма, приобретение великолепного мышечного тонуса, снижение веса и коррекция фигуры. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека, он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей. На сегодняшний день аэробные тренировки являются самыми популярными направлениями фитнеса в мире.

Структура стандартного занятия по аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность стандартного занятия составляет 50-60 мин.

Цель аэробики заключается в воспитании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и оздоровлению организма, а так же развитию силы и общей выносливости, совершенствованию гибкости, координации движений.

Схема занятия может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики и уровня подготовленности занимающихся.

Цель данной работы рассмотреть содержание и структуру практического занятия аэробики.

1. Музыкальное сопровождение в аэробике

Правильно подобранная музыка способствует повышению эффективности занятия аэробикой. При проведении занятия чаще всего используют современную музыку, на нее накладывается соответствующая ей по стилю танцевальная движения.

Для тренера очень важно умение проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся выразительными, точными и красивыми движениями, так как от этого в какой-то мере зависит эффективность занятия.

Для каких-то оздоровительных занятий музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяющихся движений (стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика).

Для других, таких как аэробика, шейпинг, фитнес – музыка используется как лидер, ее цель задавать ритм и характер, управлять темпом движений.

Занятия аэробикой с музыкальным сопровождением, имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение, так как музыкальный ритм организует движение и повышает настроение занимающихся.

В таблице 1. Рассмотрены темпы музыки и движения, рекомендуемые для занятий аэробикой.

Из таблицы 1. видно, что музыкальное сопровождение нужно подбирать в зависимости от содержания и направленности урока, предпочтение при этом нужно отдавать музыкальным композициям, имеющим четкий темп, ритм и положительную эмоциональную окраску.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антонова, Э.Р. Фитнес-аэробика как вид спорта: учебное пособие / Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие / – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
3. Зиновьева, Ю.А. Базовая оздоровительная аэробика: Учебное пособие / под ред. В.Н. Васильева, Ю.А. Зиновьева, М.Н. Золотухина. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2010. – 140 с.
4. Казанцева, Н. В. Аэробика : учебное пособие / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. – Иркутск : Иркутский юридический институт (филиал) Университета прокуратуры Российской Федерации, 2018. – 107 с.
5. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические рекомендации по основам обучения школьников элементам аэробики: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 87 с.
6. Морозова, Л.В. Классическая аэробика: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. Зап. ин-т управления — филиал РАН ХигС. — Казань: Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337293>