

УДК 796  
ББК 75.6  
Л63

**Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.**

Л63      Аэробика: В 2 т. Т. I. Частные методики. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 230 с.

ISBN 978 - 5 - 00129 - 074 - 2

Предлагаемая монография по аэробике в отношении глубины и полноты изложения – наиболее фундаментальная работа, изданная в России. Книга состоит из двух томов. В первом томе представлена современная информация об оздоровительной тренировке средствами аэробики, излагаются общие педагогические проблемы на основе данных прикладной анатомии, физиологии, кинезиологии, психологии и других медико-биологических наук.

Монография может служить пособием для тренеров-инструкторов, работающих в фитнес-бизнесе, преподавателей физической культуры, специалистов по физической реабилитации и рекреации, студентов вузов физического воспитания. Доступность изложения материала заинтересует и представителей той части читательской аудитории, которая хочет больше знать о строении и функциях своего организма, влиянии фитнес-программ на физическое и психическое состояние, чтобы использовать эти сведения с пользой для своего здоровья.

As for its thoroughness and profound analytical nature this monograph on aerobics is truly the most fundamental work ever published in Russia. The first volume contains contemporary information on sanitation training through aerobics and deals with general pedagogical problems based on the data of applied anatomy, physiology, kinesiology, psychology, and other medical and biological sciences. The present monograph can be used as a text-book for instructor-coaches engaged in fitness business, sports teachers, specialists in physical rehabilitation and recreation, and students of higher educational institutions of physical training. The simplicity of the material's presentation will also interest those willing to know more about the structure and functions of one's organism, the influence of fitness programs on his physical and psychic state so that this information could be used for the benefit of one's health.

УДК 796  
ББК 75.6

ISBN 978 - 5 - 00129 - 074 - 2(т. I)

© Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2021  
© Максимов Р.И., фото, 2021  
© Чельцова Л.Д., оформление, 2021

# Содержание

Предисловие .....	10
-------------------	----

## Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЭРОБИКИ



<b>Глава 1. Аэробика вчера, сегодня, завтра .....</b>	<b>17</b>
Когда и как возникла аэробика .....	17
Общая характеристика различных видов аэробики .....	20
Классификация различных видов аэробики.....	28
Тенденции развития оздоровительной аэробики .....	28

<b>Глава 2. Принципы оздоровительной тренировки .....</b>	<b>29</b>
Оздоровительная тренировка .....	30
Принцип доступности .....	31
Принцип «не вреди» .....	31
Принцип биологической целесообразности .....	32
Программно-целевой принцип .....	33
Принцип интеграции .....	33
Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека .....	34
Принцип индивидуализации .....	34
Принцип половых различий .....	35
Принцип возрастных изменений в организме .....	36
Принцип красоты и эстетической целесообразности .....	36
Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека .....	37
Принцип биоритмической структуры .....	37

<b>Глава 3. Основы анатомии. Опорно-двигательный аппарат .....</b>	<b>38</b>
Функции скелетно-мышечной системы.....	39
Анатомическая терминология .....	39
Кости.....	39
Соединения костей.....	44
Мышечная система .....	47
Конституционная морфология.....	54

<b>Глава 4. Физиология .....</b>	<b>56</b>
Сердечно-сосудистая система .....	56
Лимфатическая система.....	59
Дыхательная система .....	59
Влияние физической нагрузки на кардиореспираторную систему.....	61
Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности .....	62
Нервная система .....	63

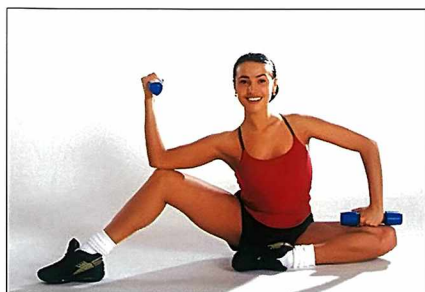
<b>Глава 5. Кинезиология.....</b>	<b>68</b>
Основные понятия .....	69
Кинезиология мышечного аппарата .....	70
Кинезиология основных положений и простейших движений .....	74
Кинезиология силовых упражнений .....	82



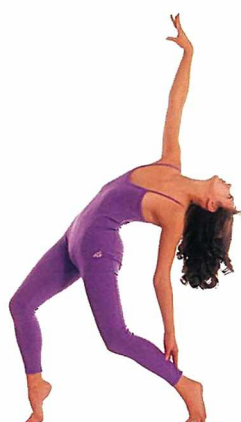


<b>Глава 6. Психологические аспекты в аэробике</b> .....	86
Типы высшей нервной деятельности .....	87
Стресс и аэробика. Держи удар .....	88
Психозология .....	89
Общение .....	90
<b>Глава 7. Питание и пищеварение</b> .....	95
Шесть классов питательных веществ .....	96
Пищеварение .....	98
Рациональное питание .....	98
Раздельное питание .....	100
Интервалы между приемами пищи и режим питания .....	100
Основные типы диет .....	100
Фармакология при регуляции веса тела .....	101
<b>Глава 8. Форма для занятий аэробикой</b> .....	103
Одежда .....	104
Обувь .....	104
<b>Глава 9. Травмы и их профилактика</b> .....	106
Правила безопасности .....	107
Основные типы повреждений и травм .....	107
<b>Глава 10. Средства восстановления в оздоровительной тренировке</b> .....	109
Педагогические средства .....	110
Психологические средства .....	110
Медико-биологические средства .....	111
<b>Глава 11. Особенности менеджмента в фитнес-бизнесе</b> .....	113
Основные понятия .....	114
Маркетинговые стратегия и планирование .....	114
Научные основы управления .....	116
Основы маркетинга в фитнес-бизнесе .....	119
Продажа услуг .....	119
<b>Глава 12. Подготовка специалистов</b> .....	121
Функции и обязанности инструктора по оздоровительному фитнесу ....	123
Модельные характеристики инструктора-тренера по аэробике .....	123

## Часть II. ОБЩАЯ МЕТОДИКА



<b>Глава 13. Воспитание выносливости</b> .....	126
Основные понятия .....	127
Значение тренировки на выносливость .....	127
Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке .....	127
Работоспособность и утомление .....	128
Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость .....	128



Методы определения адекватности физической нагрузки.....	129
Построение программ кардио-аэробики .....	132
Интервальная тренировка .....	133
Круговая тренировка .....	133
<b>Глава 14. Силовая тренировка .....</b>	<b>135</b>
Основные понятия о силе .....	136
Основные задачи силовой тренировки.....	136
Механизмы силовых способностей.....	136
Средства силовой подготовки .....	139
Методы силовой тренировки .....	139
Этапы силовой тренировки .....	143
Осложнения при занятиях силовой тренировкой.....	143
<b>Глава 15. Воспитание гибкости .....</b>	<b>144</b>
Значение гибкости .....	145
От чего зависит гибкость .....	146
Физиологические основы развития гибкости .....	147
Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами .....	148
Методы развития гибкости .....	148
Место упражнений на растягивание в программах аэробики .....	150
Болезненность и повреждение мышц .....	151
<b>Глава 16. Воспитание быстроты.....</b>	<b>152</b>
Основные понятия .....	153
Методика воспитания .....	153
<b>Глава 17. Координационная тренировка .....</b>	<b>154</b>
Основные понятия .....	155
Физиологическая основа координации движений.....	155
Возраст и координационные способности .....	155
Методы развития координации движений.....	156
Способность к сохранению равновесия .....	156
Чувство ритма .....	157
<b>Глава 18. Тестирование .....</b>	<b>158</b>
Тестирование физической подготовленности .....	159
Оценка состояния здоровья .....	
и общего уровня двигательной активности .....	162
Тестирование физического развития.....	163
<b>Глава 19. Хореография в аэробике .....</b>	<b>169</b>
Общая характеристика средств .....	170
Музыка в аэробике .....	170
Иерархическая структура хореографии в аэробике .....	171
Обучение .....	172
Пути конструирования комбинаций .....	176
Этапы составления комбинаций .....	178
Композиция и пространство .....	180



<b>Глава 20. Структура урока аэробики</b> .....	181
Типы уроков .....	182
Структура кардио-урока .....	182
Структура комплексного урока .....	184



### **Часть III. Занятия аэробикой с различными группами людей**

<b>Глава 21. Возраст и аэробика</b> .....	188
Особенности оздоровительной тренировки с детьми и подростками .....	189
Особенности проведения занятий аэробикой в зрелом возрасте .....	193
Особенности проведения занятий в среднем и пожилом возрасте .....	193

<b>Глава 22. Особенности проведения занятий с женщинами</b> .....	196
Анатомо-физиологические особенности женщин .....	197
Аэробика в период беременности и после родов .....	197

<b>Глава 23. Занятия аэробикой при различных заболеваниях</b> .....	200
Что такое диабет? .....	201
Диабет и физические упражнения (общие рекомендации) .....	201
Ты не одинок .....	202
Тренировочная программа занятий для страдающих диабетом .....	202
Самоконтроль. Баллы здоровья .....	204
Самоконтроль уровня содержания глюкозы в крови .....	205
Особенности проведения занятий с людьми, страдающими болями в спине .....	205
Особенности проведения занятий с людьми, страдающими болями в суставах .....	206
Аэробика при астме .....	206
Аэробика при гипертонии (гипертензии) .....	206
Аэробика при хронической усталости .....	207

<b>Глава 24. Аэробика и лишний вес</b> .....	209
Проблема ожирения в современном обществе .....	210
Аэробика в борьбе с лишним весом .....	211



<b>Глава 25. Особенности персонального тренинга</b> .....	213
Общая характеристика .....	214
Преимущества .....	214
Фазы и содержание процесса персонального тренинга .....	214
Словарь .....	219
Литература .....	226