

УДК 796  
ББК 75.6  
Л63

**Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.**

Л63      Аэробика: В 2 т. Т. II. Частные методики. - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 216 с.

ISBN 978 - 5 - 00129 - 075 - 9

Во втором томе собрана и систематизирована весьма полная информация о различных направлениях аэробики: от классики до программ с использованием восточных направлений оздоровительной физической культуры. Широко представлены и систематизированы танцевальные стили в аэробике. Наряду с изложением традиционных программ по аэробике, приводятся и анализируются новейшие достижения в области фитнеса.

Издание предназначено для специалистов по физическому воспитанию, тренеров-инструкторов по фитнесу и аэробике, студентов физкультурных вузов. Книга хорошо иллюстрирована, что делает ее доступной и полезной и для широкой аудитории — людей различного возраста, решивших активно заняться физической культурой, приобщиться к здоровому образу жизни, укрепить свое здоровье, улучшить фигуру, продлить долголетие.

The second volume contains quite a complete information on different trends in aerobics: from the classics up to the programs with the use of oriental forms of sanitation physical culture. The reader will find here a wealth of material on systematized dancing styles in aerobics, as well as on the latest and thoroughly analysed achievements in fitness.

The book is intended for specialists in physical culture, fitness and aerobics instructor-trainers, and students of sports colleges. This edition is thoroughly illustrated which makes it very useful for broad readership, that is people of different age willing to actively take up physical culture, really interested in healthy living and improving one's physical shape and prolonging one's lifetime.

УДК 796  
ББК 75.6

ISBN 978 - 5 - 00129 - 075 - 9 (т. II)

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

# Содержание

Предисловие .....	8
-------------------	---

## Часть I. БАЗОВЫЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

### Глава 1. Классическая аэробика.....12

Классификация элементов классической аэробики .....	12
Основные движения ногами .....	12
Основные движения руками .....	24
Кинезиология .....	27

### Глава 2. Степ-аэробика .....

Общая характеристика .....	30
Физиологическая характеристика .....	30
Психологические аспекты .....	31
Хореография .....	31
Основные элементы .....	32
Методика составления и проведения хореографических комбинаций .....	43
Организация занятий .....	43
Методы повышения нагрузки .....	43
Кинезиология .....	44
Основные рекомендации по проведению занятий .....	45
Структура занятия .....	47
Особенности силовой тренировки .....	47

### Глава 3. Силовые виды аэробики .....

Общая характеристика .....	50
Кинезиология .....	50
Каталог упражнений .....	51

### Глава 4. Упражнения с эспандером .....

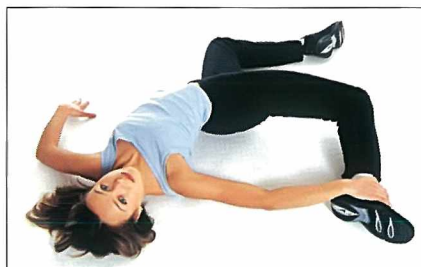
Общая характеристика .....	70
Тренировочные программы .....	70
Положения тела при выполнении упражнений .....	71
Каталог упражнений .....	72

### Глава 5. Аэробика с мячом .....

Особенности аэробики с мячом .....	80
Основные положения .....	80
Каталог упражнений .....	82

### Глава 6. Программа для развития функции равновесия (Power Balance) .....

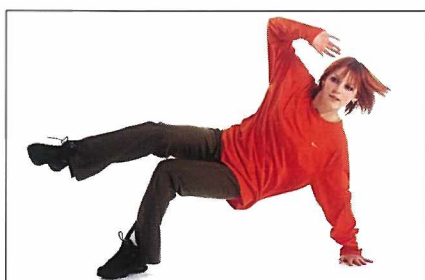
Общая характеристика .....	88
Примерная программа .....	88



<b>Глава 7. Стретч-программы в аэробике</b> .....	93
Общая характеристика .....	94
Основные упражнения в подготовительной части урока .....	94
Упражнения в конце занятия .....	95
Упражнения в системе занятий силовой аэробикой .....	97
Упражнения в системе занятий «Гибкая сила» .....	100

<b>Глава 8. Аква-аэробика</b> .....	101
Общая характеристика .....	102
Разновидности .....	102
Свойства воды .....	102
Температура воды .....	103
Контроль и самоконтроль .....	103
Структура урока .....	103
Организация занятий .....	104
Каталог упражнений .....	105

<b>Глава 9. Сайклинг(спининг)-аэробика</b> .....	108
Общая характеристика .....	109
Кинезиология .....	109
Основные положения тела .....	111
Структура занятия .....	112



## **Часть II. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ**

<b>Глава 10. Джаз, и только джаз</b> .....	116
Общая характеристика .....	117
Техника джазового танца .....	117
Основные позиции и положения тела .....	118
Каталог упражнений .....	118
Структура урока .....	127

<b>Глава 11. Хип-хоп и фанк в аэробике</b> .....	128
Что означают хип-хоп и фанк .....	129
Хип-хоп и фанк в фитнес-аэробике .....	130
Основные движения .....	130

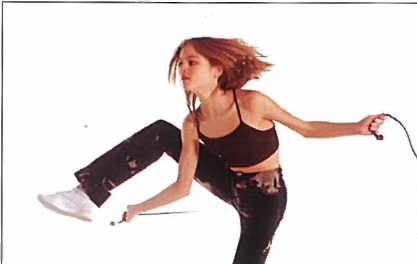
<b>Глава 12. Другие виды танцевальной аэробики</b> .....	138
Классический танец в аэробике .....	139
Латин-аэробика .....	142
Танцы джазового происхождения .....	145
Танцуем танго .....	145
Свободные (спонтанные) танцы .....	145



### Часть III. ВОСТОК — ЗАПАД

<b>Глава 13. Йога в аэробике</b> .....	148
Общая характеристика.....	149
Общие методические рекомендации .....	149
Основные асаны.....	151
Энергетическое поле человека и его «прокачка» .....	164
Как йога уживается с аэробикой? .....	165

<b>Глава 14. Восточные виды единоборства и аэробика (Martial Arts)</b> .....	167
Причины популярности .....	168
Характеристика основных стилей .....	168
Комплексные программы .....	175
Основные движения, применяемые в аэробике Martial Arts.....	175
Основные технологии в Martial Arts .....	180
Методика проведения урока .....	180



### Часть IV. ДРУГИЕ ВИДЫ АЭРОБИКИ

<b>Глава 15. Аэробика со скакалкой (Rope Skipping)</b> .....	184
Общая характеристика.....	185
Кинезиология.....	185
Техника и методика обучения основным элементам .....	185

<b>Глава 16. Рекламная</b> .....	195
----------------------------------	-----

Словарь дополнительных терминов, встречающихся в аэробике .....	207
Литература .....	212