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://stuservis.ru/referat/120890

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3
1 Общее представление о коррекции фигуры. Аэробика и ее виды. Методика проведения аэробики 4
2 Методы проведения тренировочного занятия по фитнес - аэробики. 7
3 Занятия аэробикой в жару 9
4 Занятия аэробикой в холод 10
Заключение 12
Список используемой литературы 13

Введение
При организации процесса физического развития личности огромная роль принадлежит знаниям комплекса медико-биологических, социально-психологических, педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) и других наук.
Нельзя организовать процесс создания здорового образа жизни, спортивную подготовку без знания того, как устроено тело человека, без знания закономерностей функционирования отдельных органов и функциональных систем, без знания того, как протекают сложные процессы жизнедеятельности.
При изучении органов и функциональных систем организма опираются, прежде всего, на принципы целостности и единства организма с внешней средой.
Целостность организма обеспечивается нервной системой и корой головного мозга. Последняя тонко улавливает изменения во внешней среде, изменения внутреннего состояния организма. Поэтому актуально знать особенности нагрузки, ее регуляции для организма, факторы утомления и переутомления.
Целью данной работы является рассмотрение занятий аэробикой в жару и холод.
Есть огромное число направлений в спортивных занятиях, которые отражают разные физические упражнения. Поэтому каждому человеку подбираются определенные методы коррекции фигуры, которые являются наиболее подходящими для него. Если ранее человек уделял недостаточное количество времени физическим упражнениям, ему стоит обращать внимание на аэробику и шейпинг, которые будут мягко готовить организм к силовым нагрузкам.
Задачи:
- описать сущность аэробики;
- рассмотреть виды и специфику проведения аэробных занятий;
- изучить специфику занятий аэробикой в холоде и жаре.
4
1 Общее представление о коррекции фигуры. Аэробика и ее виды. Методика проведения аэробики
Коррекция фигуры представляет собой комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для трансформации пропорций фигуры. Данный комплекс заключается в изменении объема жировых отложений, которые нарушают общий внешний вид фигуры. Важно представлять себе, что устранение лишних отложений жира в определенных местах является проблематичным, поскольку в организме человека жировые клетки расходуются не так, как необходимо человеку, а так, как они приносят наибольшую пользу . Например, при сохранении детородной функции большая часть жировых отложений будет находиться на животе и бедрах. Данные отложения будут расходоваться организмом при физических нагрузках в последнюю очередь. Коррекция фигуры с помощью физических упражнений имеет основу, прежде всего, в своем содержании. Последнее представляет собой общность психологических, физиологических и биомеханических процессов, которые происходят в человеческом организме при выполнении конкретного упражнения. Содержание упражнений определяет их оздоровительное влияние на

человеческий организм, влияет на личностное развитие, что также сказывается на уровне и качестве здоровья .
«Фитнес» (английский fitness, от глагола «to fit» — быть в хорошей форме, соответствовать) — это общая физическая подготовленность организма человека. «Фитнес» — это обще - оздоровительная методика, которая направлена на изменение веса тела и его формы, и на долгое время зафиксировать полученное достижение. В данную методику входят физические тренировочные занятия в комплексе с правильно подобранным питанием. Упражнения и диета должным образом подбираются индивидуально, в соответствии строения, возраста и особенностей фигуры.
Тренировки должны быть разнообразными и интересными, основа которых: безопасность и польза от каждого занятия.
Аэробика - одна из видов обще - оздоровительной физической культуры. Само по себе термин «аэробика» происходит от греческого корня «аэро», которое имеет значение «воздух», а «биос» - это жизнь. В период с конца XIX – в начале XX века появляется ранее не известное гимнастическое направление, которое связывают с именем известного французского физиолога Жоржа Демени. Он является основателем системы физических упражнений в сочетании с ритмом и гармонией движений, на чередовании напряжения мышц и их расслабления. Наибольшее внимание Ж.
5
Демени уделял развитию гибкости и ловкости. Автор убеждал в необходимости непрерывного движения, именно он заложил тем самым основу поточного метода. У Ж. Демени было множество последователей, в числе которых была
Б. Менсендик, разработавшая функциональную женскую гимнастику.
Главными задачами которой были: при помощи гигиенической гимнастики укрепить здоровье, развить силу, воспитать искусство движений в форме танца. С течением времени она легла в основу пантомимы. Вошедшая в историю танцовщица из Америки Айседора Дункан являлась последовательницей выразительной гимнастики Ф. Дельсарта. Она создала танцевальную гимнастику для женщин. Впервые Ж. Далькроза было принято выражение «ритмическая гимнастика». В дальнейшем от обыкновенной помощи музыкантам «ритмическая гимнастика» плавно перетекла к более обширным целям в воспитании через движения, другими словами, к физическому воспитанию .
Фитнес–аэробика - это силовая аэробика – тренировочные занятия физическими упражнениями, в состав которых водит: подготовительная часть для разогревания мышечного, суставного аппарата, в которой используются танцевальные аэробные двигательные движения; основная часть, включающая в себя силовые упражнения (на тренажерах, с гантелями) ; заключительная часть для стрейтчинга.
В данное время множество женщин мучаются от различных болезней, причинами которых являются лишний вес, сердечно - сосудистая система, обменные процессы, и т. д. Главной причиной является наш инертный образ жизни. Систематически занимаясь физическими упражнениями можно решить данную проблему. Отличительная черта фитнеса состоит в подборе разнообразных видов физических упражнений и других мер для укреплению формы устройства организма и коррекции фигуры.
Для решения задач оздоровления подбираются определенные программы, упражнения. Их интенсивность воздействия и объем должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей женщин.
В нашей стране обозначилась практика специально организованных методик занятий аэробными и силовыми упражнениями для разнородных категорий населения (состояние здоровья, возраст, пол, наличие травм и т.д.). Тем не менее, эта деятельность в настоящее время носит характер деятельности индивидуальных инструкторов-методистов, не располагавшие достаточным научнометодическим обоснованием. Именно поэтому ассортимент упражнений, интенсивность и объем влияния должны быть строго регламентированы в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями занимающихся. Насущные фитнес-программы призывают к индивидуализации нагрузки как причина оптимизации оздоровительно профилактического результата физического воздействия.
Аэробика – это метод коррекции женской фигуры, введённый Кеннет Купер. В широком понимании данное понятие включает в себя разные виды физической активности, имеющие цель

оздоровления человека. Это и тренировка сердечно-сосудистой системы, и секреция энзимов, которые

1) Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. — 2016. — № 9. — С. 7—10.
2) Альциванович, К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. /К.К Альциванович. — Мн.: Современный литератор, 2001. — 288 с.
3) Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика [текст] / Е. В. Зефирова. - М.: Содержание и методика: учебно – методическое пособие, СПбГУ ИТМО, 2006.
4) Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес – тренировки [текст] / Д.Г. Калашников, В.И. Тхаревский. – М.: Учеб. персон. тренера. ООО «Франтера», 2003.- 182с.
5) Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно - методическое пособие [текст] / Е. С. Крючек. – М.: Олимпия пресс. 2001.
6) Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2016. — 192 с.
7) Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./Ю.В.Менхен, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: «Феникс», 2016. — 384 с.
8) Синяков, А. Ф. Правильное питание — залог здоровья. / А. Ф. Синяков. — М.: Эксмо-Пресс, 2016. — 432 с.
9) Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие. / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. — М.: СпортАкадем-Пресс, 2016. — 139 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://stuservis.ru/referat/120890