

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

Спортивная аэробика - основные базовые шаги

Автор-составитель
Удалова Наталья Павловна
тренер-преподаватель
ЦДО р.п. Тонкино

2020 год

Спортивная аэробика - основные базовые шаги.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсменами демонстрируются целостные упражнения, состоящие из сложных и высокоинтенсивных соединений движений, заимствованных из традиционной аэробики, в сочетании с музыкой (при непрерывных движениях, объединенных с 7 базовыми аэробными шагами, должны демонстрироваться гибкость, сила).

Секция спортивной аэробики предлагает заняться спорт аэробикой в домашних условиях!

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

1. ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ — НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)

<https://youtu.be/Jvk98BnpBQs>

- Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.
- Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.
- Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах - перекал с носка на пятку.
- Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25 - 45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа).

Вариант: 1

После разучивания техники исполнения данного элемента, переходим к ускорению в исполнении.

Повторяем 50 раз.

Вариант: 2

Увеличиваем скорость движения и доводим выполнение базового шага до совершенства.

Руки и ноги затянуты.

Количество выполнений - 50 раз.

Вариант: 3

Количество выполнений - 50 р

2. ВЫПАД (LUNGE)

<https://youtu.be/gCuDSbp4JVw>

- В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога - прямая (без сгибания колена), отведена назад в сагиттальном направлении.
- Пятки опускаются на пол с контролем движений.
- Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.
- Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.
- Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.
- Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2 - 3 стоп. (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).

Вариант: 1

После разучивания техники исполнения данного элемента, переходим к ускорению в исполнении.

Повторяем 50 раз.

Вариант: 2

Увеличиваем скорость движения и доводим выполнение базового шага до совершенства.

Руки и ноги затянуты. Количество выполнений - 50 раз.

Вариант: 3

Количество выполнений - 50 раз.

3. ПОДСКОК (SKIP)

<https://youtu.be/2mor9MCFH6I>

- Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается, и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.

- Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30 - 45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° - подскок.
- Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.
- Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30 - 45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

Вариант: 1

После разучивания техники исполнения данного элемента, переходим к ускорению в исполнении.

Повторяем 50 раз.

Вариант: 2

Увеличиваем скорость движения и доводим выполнение базового шага до совершенства.

Руки и ноги затянуты.

Количество выполнений - 50 раз.

Вариант: 3

Количество выполнений - 50 раз.

4. ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)

<https://youtu.be/tfSdgybcHrM>

- Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах — 90°.
- Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут).
- В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.
- Опорная нога — прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах — приблизительно 10°.
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

- Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).

Вариант: 1

После разучивания техники исполнения данного элемента, переходим к ускорению в исполнении.

Повторяем 50 раз.

Вариант: 2

Увеличиваем скорость движения и доводим выполнение базового шага до совершенства.

Руки и ноги затянуты.

Количество выполнений - 50 раз.

Вариант: 3

Количество выполнений - 50 раз.

5. MAX (KICK)

<https://youtu.be/0F92cWJv070>

- Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° .
- Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога - прямая, при движении колено не сгибается.
- В течение движения носок оттянут.
- Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10° .
- Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.
- Амплитуда: от нейтрального положения до угла до $150 - 180^\circ$ в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

Вариант: 1

После разучивания техники исполнения данного элемента, переходим к ускорению в исполнении.

Повторяем 50 раз.

Вариант: 2

Увеличиваем скорость движения и доводим выполнение базового шага до совершенства.

Руки и ноги затянуты.

Количество выполнений - 50 раз.

Вариант: 3

Количество выполнений - 50 раз.

6. РАСТЯЖКА – НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

<https://youtu.be/9UvKNXCOpUU>

7. УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

<https://youtu.be/MFILhbfISGE>

Рассмотрим методику обучения. Лучше использовать эластичный бинт, который наматывают на предплечье, так как большая нагрузка идёт именно на него.

Вариант 1. Первое подводящее

- садимся и разводим ноги на ширину угла
- отрываем таз
- держим на 32 счёта
- от 10 до 20 подходов

Вариант 2. Второе подводящее

- садимся и разводим ноги на ширину угла
- отрываем таз
- переступаем руками поочерёдно на 32 счёта
- от 10 до 20 подходов

Вариант 3. Третье подводящее

- садимся и разводим ноги на ширину угла
- отрываем таз
- поднимаем поочерёдно правую и левую ноги на 32 счёта

ВНИМАНИЕ. нога должна опускаться плавно, а не падать на пол, удерживать ногу поднятую вверх в статическом напряжении.

- от 10 до 20 подходов

Вариант 4. Четвёртое подводящее

- садимся, разводим ноги на ширину угла
- берём любую опору под одну и другую ногу и полностью удерживаем угол, на 20 счётов - 10 подходов
- берём любую опору под одну ногу и поднимаем угол полностью ,нога без

опоры удерживается на уровне ноги с опорой, потом меняем ноги, удерживаем на 20 счетов, 10 подходов на одну ногу и 10 подходов на другую ногу

Вариант 5.

выполняем элемент в полной координации, увеличивая время удержания, от 5 счетов и далее.

8. УПОР УГЛОМ НОГИ ВМЕСТЕ

<https://youtu.be/JK0M-1uWAbc>

Рассмотрим методику обучения (лучше использовать эластичный бинт, который наматывают на предплечье, так как большая нагрузка идёт именно на предплечье).

Вариант 1. Первое подводящее.

- садимся, ноги вытянуты вместе, носки натянуты;
- кисти ставятся на пол, на уровне СЕРЕДИНЫ БЕДРА (основная ошибка- постановка рук на уровне таза или сзади);
- отрываем таз;
- держим на 32 счёта;
- от 10 до 20 подходов.

Вариант 2. Второе подводящее.

- садимся, ноги вытянутые, вместе, носки натянуты;
- кисти ставятся на пол, на уровне СЕРЕДИНЫ БЕДРА (основная ошибка- постановка рук на уровне таза или сзади !!);
- отрываем таз;
- переступаем руками поочерёдно на 32 счёта;
- от 10 до 20 подходов.

Вариант 3. Третье подводящее.

- садимся, ноги вытянутые, вместе, носки натянуты;
- кисти ставятся на пол, на уровне СЕРЕДИНЫ БЕДРА (основная ошибка- постановка рук на уровне таза или сзади);
- отрываем таз;
- поднимаем поочерёдно правую и левую ноги на 32 счёта. **ВНИМАНИЕ:** нога должна опускаться плавно, а не падать на пол, удерживать ногу, поднятую вверх в статическом напряжении;
- от 10 до 20 подходов.

Вариант 4. Четвёртое подводящее.

- садимся, ноги вытянутые, вместе, носки натянуты;
- кисти ставятся на пол, на уровне СЕРЕДИНЫ БЕДРА (основная ошибка- постановка рук на уровне таза или сзади);
- берём любую опору, кладём на опору обе ноги (стараться, чтобы на опоре находились только ступни) и полностью удерживаем угол, на 20 счётов -10 подходов.

Дополнения к 4-му варианту.

выполняем элемент в полной координации, увеличивая время удержания, от 5 счётов и далее.