

Татьяна ЛИСИЦКАЯ, Лариса СИДНЕВА

75.69

163

# АЭРОБИКА

Теория и методика



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», 2019. - 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.1)

© Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., 2019  
© Максимов Р.И., фото, 2019  
© Чельцова Л.Д., оформление, 2019



# Содержание

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



## Часть I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АЭРОБИКИ

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

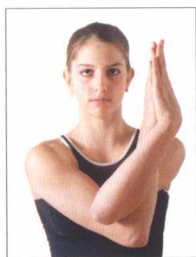
|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 2. Принципы оздоровительной тренировки</b> .....                           | 29 |
| Оздоровительная тренировка .....  | 30 |
| Принцип доступности .....   | 31 |
| Принцип «не вреди» .....  | 31 |
| Принцип биологической целесообразности .....  | 32 |
| Программно-целевой принцип .....  | 33 |
| Принцип интеграции .....  | 33 |
| Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических<br>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<br>ценностных ориентаций человека .....           | 37 |
| Принцип биоритмической структуры .....  | 37 |

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

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



|   |    |
|---|----|
| <b>Глава 5. Кинезиология</b> .....                          | 68 |
| 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 |
| Психоэкология .....                                      | 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 |

