

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	8
1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки	8
1.2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу	11
1.3. Принципи оздоровчого тренування	15
1.4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини	20
Розділ II. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРЯМКІВ АЕРОБІКИ ТА ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	41
2.1. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки	41
2.1.1. Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика)	41
2.1.2. Фітнес-аеробіка	42
2.1.3. Прикладна аеробіка	42
2.1.4. Оздоровча аеробіка	43
2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки	47
2.2.1. Класична (базова) аеробіка	49
2.2.2. Танцювальна аеробіка	50
2.2.3. Силова аеробіка	51
2.2.4. Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості	52
2.2.5. Аеробіка з елементами бойових мистецтв	53
2.2.6. Аеробіка у водному середовищі	54
2.2.7. Аеробіка з використанням різного знаряддя	55
2.2.8. Циклічна аеробіка	56
Розділ III. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	66
3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці	66
3.1.1. Класифікація рухів ніг класичної аеробіки	69
3.1.2. Класифікація рухів рук класичної аеробіки	78
3.1.3. Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки	83
3.1.3.1. Класифікація рухових дій степ-аеробіки	83
3.1.3.2. Класифікація рухових дій слайд-аеробіки	88
3.1.3.3. Класифікація рухових дій аква-аеробіки	90

3.1.3.4. Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки	90
3.1.3.5. Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять	91
3.2. Техніка	92
3.2.1. Вимоги щодо постави	92
3.2.2. Основні вихідні положення тіла	94
3.2.3. Техніка виконання рухових дій в оздоровчій аеробіці	94
3.3. Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки	99
3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки	103
3.4.1. Типи занять з оздоровчої аеробіки	103
3.4.2. Структура занять з оздоровчої аеробіки	103
3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки	107
3.5.1. Методи, спрямовані на здобуття знань	107
3.5.2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками	111
3.5.2.1. Методи, спрямовані на навчання вправам в оздоровчій аеробіці	111
3.5.2.2. Хореографія в аеробіці	113
3.5.2.3. Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці	115
3.5.3. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок	121
3.6. Розвиток фізичних (рухових) якостей засобами оздоровчої аеробіки	123
3.6.1. Розвиток сили	124
3.6.2. Розвиток витривалості	125
3.6.3. Розвиток гнучкості	126
3.6.4. Розвиток швидкості	127
3.6.5. Розвиток координаційних здібностей (розвиток спритності)	128
3.6.5.1. Розвиток ритмічності рухових дій в оздоровчій аеробіці	130
3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою	134
 Розділ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	 151
4.1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо- тренувального процесу	151
4.2. Тестування осіб які займаються оздоровчою аеробікою	154

4.3. Принципи раціонального харчування	158
4.4. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності	163
4.4.1. Культура спілкування	164
4.4.2. Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки	166
4.4.3. Розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять	170
4.5. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчою аеробікою	174
4.6. Керування групою тих, хто займається, під час оздоровчих занять	176
4.7. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять	178
4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою	179
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК	190
ДОДАТКИ	198
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК	227
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	229