



Департамент профессионального образования
Томской области
**ОГБПОУ «Томский промышленно-гуманитарный
колледж»**

Аэробика в физическом воспитании студентов ПОО

Методическое пособие

Разработал: Либрихт Александра Ивановна,

Руководитель ФВ

Томск, 2017

Рассмотрено на заседании
ЦМК _____
Протокол № _____
«_____» _____ 20__ г.
Председатель ЦМК

Одобрено и рекомендовано
к использованию методическим
Советом колледжа
«_____» _____ 20__ г.
Зам. директора по УМР
_____ Г.И. Руденская

Аэробика в физическом воспитании студентов ПОО: методическое пособие

Составитель: **Либрихт А.И.**, руководитель ФВ ОГБПОУ «ТГПК»

Рецензент: Кривушкин С.С., Председатель ЦК ВСД, преподаватель высшей категории, ФАЖТ «ТТЖТ» филиал СГУПС.

Методические указания содержат теоретический, а также практический материал по классификации основных видов оздоровительной аэробики. Даны основные типы движений оздоровительной аэробики. Представлена методика проведения занятий аэробикой. Данная работа может быть использована как для преподавателей, так и для самостоятельных занятий студентов 1-3 курсов.

634049, г. Томск
тел. (факс): (382-2) 75-45-1

ул. Мичурина, 4
e-mail: tgpgk@tgpgk.tomsk.ru.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Классификация аэробики.....	4
3. Основные направления аэробики.....	7
4. Классификация базовых движений в аэробике.....	11
5. Структура построения занятий аэробикой.....	15
7. Заключение.....	24
8. Литература	25

1. Пояснительная записка

Современная физкультура - это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

В настоящее время проблема заключается в том, каким же образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного студента? Как увлечь и заинтересовать студентов занятиями физической культуры? Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе различных программ, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Занятие с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

Настоящее пособие поможет преподавателям и студентам освоить азы оздоровительной аэробики, научиться самостоятельно составлять индивидуальные и групповые аэробные композиции для совершенствования физического развития и оздоровления.

2. Классификация аэробики

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- - оздоровительная;
- - прикладная;
- - спортивная.

Спортивная аэробика. Это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а

также различные по сложности элементы разных структурных и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов), а также танцевальная гимнастика(Aerodance) и гимнастическая платформа(Aerostep).

Спортсмены разделены на возрастные группы: 6—8, 9—11, 12—14 , 15—17 и 18+, и соревнуются только в своей категории и в своей возрастной группе.

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Прикладная аэробика. Прикладная (вспомогательная) аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре и различных рекреационных мероприятиях.

В спорте - занятия аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки.

Для реабилитации - занятия аэробикой с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, могут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленности (спорт инвалидов).

Для рекреации. Чрезвычайно важным является и более широкое использование видов аэробики, направленных на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением.

Оздоровительная аэробика. Одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, популяризатором которой являлась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы: фанк степ. Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В России подобную работу успешно ведет различные научные и учебные заведения г. Москвы (ЦНИИ и РГАФК) и Санкт-Петербурга (СПбГАФК, СПбГУ), а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий.

Классификация аэробики в зависимости от содержания программ:

1. Программа без предметов, приспособлений (высокой и низкой интенсивности Hight, Low impact, для беременных, Fank, Sity (street) – jam и др.);

2. программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol и др.);

3. программы смешанного типа (каратебика, йога-аэробика, Workout, aerobexing и др.).

Существует также классификация оздоровительной аэробики, построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся:

1. для дошкольников, школьников юношеского возраста, для взрослых: молодежного, среднего и старшего возрастов;
2. по полу: для женщин (для беременных), мужчин;
3. по уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

3. Основные направления аэробики

Основные направления оздоровительной аэробики:

- Танцевальная аэробика;
- Степ-аэробика;
- Дубль степ;
- Аква-аэробика;
- Памп;
- Спининг или сайкл-рибок;
- Слайд;
- Фитбол;
- Бокс-аэробика и каратэ-аэробика;
- Йога-аэробика;
- Тай-бо;
- Калланетик;
- Пилатес.

Современная аэробика доступна всем и отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. Давно уже существуют такие программы, как "скульптура тела" (танцевальные занятия с резиновыми лентами),

кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для автолюбителей, а также для больных астмой или остеохондрозом, пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, толстяков, мечтающих скинуть лишний вес, любителей бега и т. д.

Танцевальная аэробика. Тренировки проводятся в быстром темпе и длятся около часа, а это означает быструю потерю лишнего веса (при условии частых, едва ли не ежедневных занятий). Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела; быстрые, ритмичные движения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку. Активная работа рук и корпуса, высокий темп, сложные движения ногами — все это дает колоссальную нагрузку на тело. Интенсивность можно еще больше повысить, если добавить на лодыжки отягощения или взять в руки легкие гантели.

Степ-аэробика. Степ-аэробика — это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов обычно составляет 15-30 см. Для начинающих высота платформы должна быть 15-20, а для подготовленных 30 см, ширина — около 50 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. Применение отягощений (гантелей) весом около 2 килограммов дает хорошую нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Дубль степ. Это новая разновидность степ-аэробики. Занятия проводятся не на одной, а сразу на двух платформах.

Аква-аэробика. Заниматься ею можно не только в бассейне, но и в естественном водоеме с чистой водой и тихим течением. Идеальная глубина для тренировок — 1,6 — 2 метра (люди больные, с большим весом или не умеющие плавать могут выполнять работу на более мелком месте, опираясь на дно бассейна). Занятия состоят из серии упражнений, при выполнении которых преодолевается сопротивление воды. Вес человека в воде намного уменьшается, поэтому во время водных тренировок исключена опасность получить травму. Аква-аэробика полезна молодым и спортивным, пожилым и больным, будущим матерям, всем желающим вернуть былую стройность, а также быстрее восстановиться после травм или операций.

Памп. Памп — силовая аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20 килограммов. Выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку. Танцевальные элементы из нее исключены. Вместо них — различные жимы, наклоны и приседания. Тренировочный эффект аэробики со штангой, без сомнения, очень высок, однако рекомендуется она только физически подготовленным людям.

Спининг, или сайкл рибок. Представляет собой задорную динамичную тренировку на велосипедах, совмещенную с просмотром видеофильма.

Слайд. Силовой вид аэробики. Занимающиеся надевают особую обувь, встают на специальную гладкую дорожку длиной 183 см и шириной 61 см и начинают скользить по ней, выполняя упражнения, напоминающие движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы и суставы.

Фитбол. Этот забавный и абсолютно безопасный вид аэробики с использованием специальных разноцветных надувных мячей разной величины (некоторые из них в диаметре достигают 1 метра) помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений и гибкость, способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Бокс-аэробика и каратэ-аэробика. Базируются на основных элементах соответствующих видов спорта. Для занятий потребуются скакалки, боксерские перчатки и груши. Элементы упражнений связываются в интереснейшие комбинации, имитирующие движения боксера на ринге или каратиста на татами. Выполняются под ритмичную стимулирующую музыку в одиночку или в паре.

Йога-аэробика. Сочетающая статические и динамические асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов.

Тай-бо. Новый вид аэробной тренировки с использованием техники восточных единоборств. Направление аэробики, которое позволяет не только быстро достичь тренировочного эффекта, но и научиться приемам рукопашного боя.

Каланетик. Это сочетание силовых, статических упражнений и стрейчинга под спокойную музыку. Программа направлена на тренировку мышечной выносливости. Стрейчинг (растягивание) - занятие, улучшающее гибкость.

Пилатес. Полноценный метод тренировки всего тела, развивающий гибкость и подвижность, растягивающий мышцы, основным достоинством которого является постоянство результата и безопасность (сводит к минимуму риск травм).

4. Классификация базовых шагов в аэробике

Все шаги в классической аэробике выполняются в такт музыки на 2 или 4 счета. Связки шагов на 8 (8 счетов – это музыкальная фраза), 16 или 32 счета (32 счета – это музыкальный квадрат). Преподаватель или тренер обязательно проговаривает названия шагов вслух (дает вербальные команды), а также показывает некоторые шаги, их направление и количество жестами.

В аэробике существует 2 типа шагов:

1. Шаги, которые не меняют лидирующую ногу. Лидирующей называется нога, с которой вы начинаете движение. Сколько бы вы не делали шагов из этой группы, начинать каждый следующий шаг вы будете с той же самой ноги.
2. Шаги, которые меняют ногу. Каждый следующий шаг вы будете начинать с другой ноги.

Все шаги выполняются на 2 или 4 счета (такта музыки).

Шаги без смены лидирующей ноги

March (4) В скобках указано количество счетов, на которое выполняется данный шаг.

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.

1. шаг одной ногой на месте
2. шаг другой ногой на месте
3. шаг первой ногой на месте
4. шаг второй ногой на месте

Mambo (4)

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

Шаг «mambo» может выполняться также в диагональном направлении. В этом случае:

1. шаг одной вперед по диагонали (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо)
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад (так как на первый счет мы развернули корпус диагонально, этот шаг просто делаем назад, он автоматически получится в диагональ)

4. шаг второй ногой на месте

V-step (4)

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

Cross (4)

Это самый сложный для новичков шаг без смены ноги. Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, в отличие от шага «tambo-диагональ», ноги получают перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

Шаги со сменой лидирующей ноги

Step-touch (2)

Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch (2+2)

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

Step-tap (2)

Это так называемый шаг-касание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой коснуться пола перед первой ногой

Chasse (2)

Еще один вариант приставного шага. У этого шага так называемый «ломанный» ритм. Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — это второй счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

Step-lift (2)

- front
- back
- side

Шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (делается мах ногой).

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – в сторону, back – назад)

Step-kick (2)

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

Step-curl (2)

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie (2)

Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

Step-lunge (2)

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу
2. носком второй ноги касаемся пола сзади

Step-knee (2)

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

Knee-up (4)

Вариация шага «knee» на 4 счета.

1. шаг одной ногой вперед (или вперед в противоположную сторону: если шагаем правой, то вперед влево, если левой, то вперед вправо)
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. возвращаем вторую ногу в исходное положение
4. возвращаем первую ногу в исходное положение

Grape-wine (4)

Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге

Repeat

Это не какой-то конкретный шаг, а команда, призывающая повторить один шаг несколько раз. Так, например, фраза «Repeat 2 knee» означает, что надо два раза сделать шаг «knee» в одну сторону два раза. В раскладке на счет это будет выглядеть следующим образом:

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене
3. вторую ногу возвращаем в исходное положение
4. вторую ногу сгибаем в колене.

5. Структура построения занятий аэробикой

Рассмотрим наиболее типичную схему построения занятия оздоровительной аэробики. Выделяют следующие части урока:

1. Подготовительная;
2. Основная;
3. Заключительная.

В подготовительной части занятия (Warm up) используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

Подготовительная часть занятия по аэробике - разминка должна состоять из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящего занятия. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия.

В основной части занятия (Aerobics + floor work) необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре). Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д. Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин.).

В заключительной части занятия (Cool down) используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии аэробикой

длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения «на гибкость» — стретчинг.

Упражнения проводятся с помощью следующих методов проведения занятий:

1. Поточный (непрерывный);
2. Серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями);
3. Интервальный метод;
4. Метод круговой тренировки.

Для поддержания интереса к занятиям аэробики преподавателю необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

- Метод музыкальной интерпретации;
- Метод усложнений;
- Метод сходства;
- Метод блоков;
- Метод "Калифорнийский стиль".

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4.

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании

куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Метод усложнений - так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в занятии метода усложнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности - 2, 4, 8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению.

Метод "Калифорнийский стиль" фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали).

6. Заключение

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать, что аэробика – это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Хочется еще раз подчеркнуть, что главной особенностью таких упражнений — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают радостный настрой.

Программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Но аэробика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой и изяществом все новых и новых поклонниц и поклонников красивого тела и здорового духа. Ведь еще Аристотель говорил: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие".

Список литературы

1. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
2. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: Издательство ВГУ, 2004. – 278 с.
4. Юспа, Т. В. Программа самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике / Т. В. Юспа; НИИ физической культуры и спорта республики Беларусь. – Минск, 2008. – 194 с.