

Аэробика как вид оздоровительной физической культуры

Адушкина Мария Юрьевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

ст. преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

Важной основой здорового образа жизни является физическая активность человека. Любая физическая активность, в том числе во время занятия аэробикой и спортом, благоприятно влияет на организм человека. Благодаря физическим упражнениям усиливается обмен веществ, активизируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Наибольшую популярность сегодня приобретает оздоровительная аэробика, занятия которой оказывают благотворное влияние на функциональные возможности организма.

Ключевые слова: аэробика, физическая культура, оздоровительный спорт, здоровье, шейпинг, степ-аэробика, калланетика.

Aerobics as a type of health-improving physical culture

Adushkina Maria Yurievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

An important basis for a healthy lifestyle is a person's physical activity. Any physical activity, including during aerobics and sports, has a beneficial effect on the human body. Thanks to physical exercises, metabolism is enhanced, the cardiovascular and respiratory systems are activated. The most popular today is health-improving aerobics, classes of which have a beneficial effect on the functional capabilities of the body.

Keywords: aerobics, physical culture, health sports, health, shaping, step aerobics, callanetics.

Актуальность исследования обоснована тем, что сегодня многие ведут сидячий образ жизни. По этой причине в организме человека происходит

нарушением нервно-рефлекторных связей, которые заложены природой. Малоподвижный образ жизни способствует развитию дегенеративных заболеваний, нарушению обмена веществ, нарушению регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма. Определенная степень двигательной активности необходима для сохранения здоровья и нормального функционирования человеческого организма.

Цель исследования – обосновать значение аэробики для здорового образа жизни.

Термин «аэробика» был введен Кеннетом Купером и относится к разным видам двигательной активности, обладающие оздоровительной направленностью.

С точки зрения Ю.В. Менхина, к аэробике относятся: катание на велосипеде, на лыжах, на коньках, плавание, бег, ходьба и другие виды двигательной активности. Выполнение определенного комплекса танцевальных и общеразвивающих упражнений, стимулирует работу различных систем организма. Все это стало основанием для применения термина «аэробика» для различных программ, имеющих танцевальную направленность и выполняемых под музыкальное сопровождение [8].

Сегодня существует более ста разнообразных направлений в аэробике: танцевальная аэробика, калланетик, шейпинг-тренинг, рок-н-ролл, модерн-, степ-, фанк-аэробика и т.д.

Рассмотрим некоторые направления аэробики, которые лежат в основе комплекса тех или иных упражнений.

По мнению Е.В. Бондаренко, Ю.Т. Ревякина, танцевальная аэробика без больших физических нагрузок и которая представляет собой ритмическую пластику движений. Танцевальная аэробика очень хорошо подходит для начинающих, поскольку не требует выносливости и развитых координации движений [2].

Физические упражнения на основе растяжения и статического напряжения различных групп мышц называется калланетика.

Г. Горцев пишет, что своеобразный вид занятия спортом, где применяются сложные или, наоборот, простые движения, заимствованные из современных танцев (стилистические варианты традиционных движений аэробики – выпады, приставные шаги, выполняемые в сочетании с ритмами чарльстона, мамбо, ча-ча-ча и т.д.) называется фанк-аэробика. Партерная часть отсутствует в данном виде аэробики, а также элементы на развитие выносливости и мышечной силы, зато имеются экспрессивность движений в отличие от четкости и заданности элементов традиционной аэробики [3].

Построения цельного танцевального занятия на степ-платформе основана степ-аэробика. Сбалансированную и низкоударную, но высокоинтенсивную нагрузку дает данный вид аэробики и без сильного ударного влияния на опорно-двигательный аппарат позволяет достичь хорошей физической формы. Координацию и двигательные качества развивает степ-аэробика [7].

В переводе с английского «шейпинг» означает формирование. С точки зрения В.Ю. Давыдова, А.И. Шамардина, Ю.Г. Красновой, шейпинг представляет собой комплексную систему физических нагрузок, которая состоит из двух частей. Первая часть направлена на адаптацию организма к физическим нагрузкам, увеличение параметров тренированности, в том числе и «сгонка» веса. Здесь применяются упражнения из разных видов аэробики. Вторая часть состоит из средств и методов, которые используются в бодибилдинге [5].

Сочетание элементов хореографии с классическим шейпингом называется шейпинг-тренинг. Преобладание танцевальных элементов в сочетании со всеми современными методами женской гимнастики называется модерн [4].

Слим-джим – это система упражнений, которая объединяет в себе элементы бодибилдинга, калланетики, шейпинга, аэробики [1].

Л.Ф. Корнеева и В.П. Копаев считают, что в зависимости от целей и задач, которые решаются в различных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, выделяют следующую классификацию аэробики: спортивная, прикладная и оздоровительная [7].

Согласно исследованиям, спортивная аэробика, представляет собой вид спорта, где выполняется высокоинтенсивный и непрерывный комплекс упражнений, содержащий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также разнообразные по сложности элементы различных структурных групп и взаимодействия между партнерами. В этих упражнениях базой хореографии являются традиционные для аэробики аэробные шаги и их разновидности.

Прикладная аэробика, по словам Г. Горцева, получила определенное распространение в разных рекреационных мероприятиях (черлидинг, группы поддержки спортсменов, шоу программы), в лечебной физкультуре (кардиофанк), в производственной гимнастике, а также как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг) [3].

Одним из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой выступает оздоровительная аэробика. Над разработкой и популяризацией различных программ, которые синтезируют элементы физических упражнений, музыки и танца, для широкого круга занимающихся спортом активно работают разные группы специалистов. Также имеется классификация оздоровительной аэробики для спортсменов разного уровня подготовленности и возраста.

А.М. Жерсёнок пишет, что при занятиях аэробикой, достижению оздоровительного эффекта способствует соблюдение следующих условий:

- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- возможность продолжительного выполнения упражнения;
- участие в работе больших мышечных групп [6].

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой подходят для всех возрастов и уровней подготовленности, но в зависимости от возраста и функциональных возможностей занимающихся подбирается соответствующая физическая нагрузка. Оздоровительная аэробика – это одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия – это оздоровление занимающихся.

Библиографический список

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебн. пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Бондаренко Е.В., Ревякин Ю.Т. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2016. №9. С. 37-38.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. М.: Вече, 2011. 319 с.
4. Губа В.П. Основа аэробики – самоконтроль // Аэробика. 2012. С. 7-12.
5. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес (аэробика; шейпинг, ритмическая, гимнастика и оздоровительная гимнастика): уч. пособие. Волгоград, 2014. 141 с.
6. Жерсе́нок А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной практике: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 2007. 23 с.
7. Корнеева Л.Ф., Копаев В.П. Применение степ-аэробики в физкультурно-оздоровительных занятиях // Физическая культура, профессиональное образование и олимпийское движение. Великие Луки, 2006. С. 9-10.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительные виды гимнастики: уч. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2012. 304 с.