DOI: 10.17117/na.2015.12.01.441

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.441.pdf>

Поступила (Received): 31.12.2015

Антонова А.В., Паймушкина Д.Н., Борисов А.Н. Аэробика

Antonova A.V., Paymushkina D.N., Borisov A.N.
Aerobics

В данной статье рассматривается такой вид спорта, как аэробика, ее основные направления и комплексы упражнений, как средство укрепления здоровья и поддержания умственной и физической работоспособности. Также приведены основы самоконтроля на занятиях аэробикой. Даны методы оценки эффективности упражнений в динамике

Ключевые слова: аэробика, физические упражнения, методы контроля эффективности занятий

This article discusses how a sport like aerobic, its main focus, and sets of exercises as a means of promoting health and maintaining mental and physical performance. It also includes the basics of self-control in the classroom aerobics. Dana methods for assessing the effectiveness of exercise in dynamics

Key words: aerobics, exercise, methods of monitoring the effectiveness of training

Антонова Анастасия Витальевна

Студент

Самарский государственный технический университет

Antonova Anastasia Vitalievna

Student

Student

Samara state technical university

Паймушкина Дарья Николаевна

Студент

Самарский государственный технический университет

Paymushkina Darya Nikolaevna

Student

Samara state technical university

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент, преподаватель

Самарский государственный технический университет

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor, teacher

Student

Samara state technical university

Цель нашей работы показать аэробику как средство улучшения собственного здоровья, укрепление иммунной системы, сжигание калорий и поднятие эмоционального духа.

Само слово аэробика произошло от греческого корня аеро, имеющего значение Воздух. Определение аэробный буквально переводится как живущий на воздухе или использующий кислород. Следовательно, аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях – правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы – аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений.

Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Основные направления оздоровительной аэробики:

1. Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

2. Аква (водная) – аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

3. Слайд – аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

4. Памп – аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

5. Тай – Бо – аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

6. Ки – Бо – аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

7. Бокс – аэробика и каратэ – аэробика. Направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно.

8. А – Бокс – аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

9. Кик – аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

10. Тай – Кик – аэробика. Рекомендуются для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

11. Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

12. Резист – Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

13. Треккинг – аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Также в нашем Самарском Государственном Техническом университете проводятся занятия различных видов аэробики, такие как: спортивная аэробика, аквааэробика, аэробика совместно с йогой. У каждого вида аэробики есть своя техника выполнения упражнений.

Например:

1. Спортивная аэробика проходит в зале с зеркалами в спортивной форме и в кроссовках, упражнения выполняются под музыку в довольно высоком темпе.

2. Занятия аквааэробикой проходят в бассейне. Для удобства выполнения упражнений, уровень воды не должен быть выше груди. Тренер стоит перед вами на бортике и показывает упражнения так, чтобы всем было видно и понятно.

3. Аэробика совместно с йогой проходит в зале с зеркалами в спортивной форме и в носочках на специальных ковриках, упражнения выполняются медленно и плавно под спокойную успокаивающую музыку.

На занятиях в нашем университете у нас есть свой спортивный врач и с помощью методов врачебного контроля он следит за нашими показателями, такие как: пульс, давление. А также проходят антропометрические исследования – жизненная емкость легких, динамометрия кисти, рост и вес. Каждый студент оценивает сам свое физическое состояние с помощью таблиц антропометрических стандартов, которые опубликованы в методических рекомендациях по антропометрии, подготовленной кафедрой Физического воспитания Самарского Государственного Технического университет.

Кроме того, для оценки эффективности занятия аэробикой мы применяем так называемые гипоксические пробы (Штанге, Генчи), и функциональные пробы сердечно – сосудистой системы (проба Мартине). Все эти исследования проводятся в начале «на входе» и в конце семестра «на выходе». Положительная динамика этих показателей дополнительно мотивирует студентов к занятиям спорта.

Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики – оздоровление организма. Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным – всем, кто хочет

поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Но помните, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп значительно увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

С помощью аэробных упражнений вы легко избавитесь от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Существует же термин активный отдых. Что он означает?

Вы можете заниматься на приусадебном участке, бегать по утрам, регулярно плавать (даже зимой в бассейне), совершать пешие и велосипедные прогулки, т. е. нагружать мышцы и ваше самочувствие при этом будет только улучшаться.

Активные занятия спортом, аэробикой в том числе, – залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья вашего духа и тела.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание).

Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье.

Выводы:

1. Все эти занятия аэробикой помогают поднять настроение и улучшить показатели своего здоровья.
2. Занятия аэробикой на начальном периоде должны быть под руководством опытного инструктора.
3. При занятиях аэробикой необходим медицинский контроль и самоконтроль.

Список используемых источников:

1. Крючек Е.С. *Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий*. С-Петербург. 2006. С. 50-56.
2. Ростова В.А. *Оздоровительная аэробика*. 2007. С. 6-8.
3. Борисов А.Н., Лобанова А.Т., Жедик Е.М., Руднев С.А. *Комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий в группах аэробики*. 2009. 70 с.

© 2015, Антонова А.В., Паймушкина
Д.Н., Борисов А.Н.
Аэробика

© 2015, Antonova A.V., Paymushkina
D.N., Borisov A.N.
Aerobics