**Практичне заняття № 9. Оздоровча аеробіки її види та спрямованість**

План:

1. Оздоровча аеробіка

2. Оздоровчі ефекти аеробіки

1.1.Танцювальна аеробіка

1.2. Напрямок «схід-захід»

1. **Оздоровча аеробіка**

Аеробіка – система вправ у циклічних видах спорту, пов’язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т.п.), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Слово “аеробіка” (від грецького аеро – повітря, біос – життя), стало відомо світу в 1968 році, коли американський фізіолог професор Кеннет Купер видав книгу “Аеробіка”. Аеробні фізичні вправи – це такі вправи, які потребують великої кількості кисню протягом довгого часу і примушують організм удосконалювати свої системи, які відповідають за транспортування кисню, це ті вправи, які виконуються організмом у так званому стабільному стані. До основних фізичних вправ, які мають аеробний оздоровчий потенціал, відносяться: ходьба, повільний біг, плавання, їзда на велосипеді, пересування на лижах і т.д. Купер назвав свою систему занять фізичними вправами аеробною, одже під час виконання названих вправ в організмі проходять аеробні процеси, при яких до нього надходить велика кількість кисню. Основна вимога при виконанні аеробних вправ полягає в тому, щоб пульс протягом усього фізичного навантаження досягав приблизно 130 уд./хв. і по можливості був близький до оптимального. При заняттях аеробними вправами виділяють чотири основні фази: розминку, аеробну фазу, заминку, силове навантаження.

* + розминка спрямована на те, щоб, по-перше, розім’яти і розігріти м’язи спини і кінцівок, по-друге, викликати збільшення темпу ЧСС так, щоб плавно підвищити пульс до значень, відповідно до аеробної фази. Розминка повинна складатися з легкого навантаження, тривалістю 2-3 хвилини;
  + аеробна фаза є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі, займаючись основними видами аеробіки (лижі, плавання, біг, їзда на велосипеді), потрібного оздоровчого ефекту досягають при заняттях тривалістю не менше 20 хвилин в день 4 рази на тиждень. Оптимальна тривалість занять 30 хвилин в день 3-4 рази на тиждень;
  + заминка займає мінімум 5 хвилин, протягом усього цього часу потрібно рухатись, але в повільному темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень;
  + силове навантаження включає в себе вправи на гнучкість, зміцнення м’язів, розвиває рухомість у суглобах і триває не менше 10 хвилин. У цю фазу можна вводити вправи з обтяженнями, силову гімнастику.

У результаті занять аеробікою в організмі проходять такі позитивні зрушення:

* + зміцнюється кісткова система;
  + зменшується вплив депресій, іпохондрій;
  + покращується травлення;
  + уповільнюються процеси старіння;
  + підвищується фізична та інтелектуальна працездатність;
  + знижується ризик серцевих захворювань;
  + покращується сон.

Взаємодіючи з К.Купером і використовуючи окремі частини програми по загальній фізичній підготовці в танцях, фахівець з танців Дж. Соренсен розробила нову форму занять - аеробні танці і розповсюдила її, створивши широку мережу аеробних студій. Ідеї аеробіки танцювальної спрямованості розвивали і інші фахівці (Джейн Фонда, Фемм де Люсер, Джудд Ш. Міссет), і незабаром в аеробіці з'явилося безліч напрямків.

У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати таку класифікацію аеробіки:

- Спортивна;

- Прикладна;

- Оздоровча.

Спортивна аеробіка - це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки базові аеробні кроки і їх різновиди. Спортивна аеробіка виникла на основі оздоровчої аеробіки.

Прикладна (допоміжна) аеробіка - це додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксинг), а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі (кардиофанк) і в різних рекреаційних заходах (шоу-програмах, черлідінг).

Оздоровча аеробіка - одна з форм масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Різні програми синтезують елементи фізичних вправ, танцю і музики і є видом активного відпочинку. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої на певному рівні підтримується робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем (Т. П. Кірєєва, 2003; І. Б. Одинцова, 2003). На сьогоднішній день найбільш правильним визначенням аеробіки є визначення О. Іванової: аеробіка - це гімнастика оздоровчої спрямованості, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різних за своїм характером, виконуваних переважно потоковим способом під сучасну музику, що базуються на основних елементах і оформлених танцювальними стилями.

У оздоровчої аеробіки можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку. Існує кілька типів класифікацій оздоровчої аеробіки. Г.І. Любимова пропонує класифікувати види аеробіки в залежності від ступеня впливу навантаження на опорно-руховий апарат. Вона виділяє наступні типи оздоровчої аеробіки:

Аеробіка низької інтенсивності (Low impact) - низкоударной аеробіка (130-142 уд./хв), що включає заняття з переважним використанням ходьби, рухів з полупрісед і випадами, т. Е. Рухів, при яких одна стопа як мінімум знаходиться на підлозі, а руки не піднімаються вище рівня плечей. Дана навантаження ідеально підходить для початківців, людей, що мають відхилення в стані здоров'я, а також літніх і вагітних жінок.

Аеробіка високої інтенсивності (High impact) - високоударная аеробіка (148-164 уд. / Хв), що включає такі вправи, як біг, стрибки, підстрибування, при яких обидві ноги на якийсь час відриваються від підлоги (т. Е. Руху виконуються з фазою польоту), а руки піднімаються вище рівня плечей. Таке навантаження добре тренує серцево-судинну систему, витрачає велику кількість енергії, але в той же час висока ймовірність виникнення травм, тому рекомендується особам з гарною фізичною підготовкою. У чистому вигляді даний напрямок практично не використовується через високу навантаження на суглоби і хребет.

Аеробіка змішаної інтенсивності (Low / High impact) - аеробіка з комбінованим впливом, що включає вправи як високою, так і низькою інтенсивності, використовуються різні комбінації рухів рук і ніг з різним навантаженням (наприклад: Low - рухи ногами, High - рухи руками). Даний напрямок найчастіше використовується на практиці (Г. І. Любимова, 1997).

У оздоровчої аеробіки можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку:

- Програми з використанням предметів і спеціального устаткування: степ, слайд, фітбол, обручі, обважнювачі, гумові амортизатори (Step-up, Slide, Fitbol і ін.)

- Програма без предметів, танцювальні напрямки (базова, класична), Funk, street dense, City (street) -jam, Salsa, програма для вагітних та ін.)

- Програми з використанням елементів інших видів спорту (aeroboxing, каратебіка, йога-аеробіка, бокс-аеробіка, Гідроаеробіка і ін.).

Існує також класифікація оздоровчої аеробіки для займаються різного віку і рівня підготовленості: для дошкільнят, школярів, підлітків; для дорослих: молодіжного, середнього і старшого віку; по підлозі: для жінок (для вагітних), для чоловіків; за рівнем підготовленості: для початківців, 2-го, 3-го року навчання і т. д.

Т. С. Лисицька (2004) серед безлічі видів оздоровчої аеробіки виділяє 4 основні групи напрямків:

* гімнастично-атлетичну (класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, тераеробіка, памп-аеробіка і ін.);
* танцювальну (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка, і ін.);
* напрямок «схід-захід» (йога-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв);
* аквааеробіку.

Багато хто вважає найбільш ефективним видом оздоровчої аеробіки степ-аеробіку, заняття якої передбачають використання спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (15, 20 і 25 см). В основі рухів даного напрямку лежать базові кроки, біг і стрибки класичної аеробіки. У партерної частини заняття платформу зручно використовувати для розвитку сили, при цьому кут нахилу для максимально ефективного впливу можна міняти. Для зміни інтенсивності тренування досить лише змінити висоту платформи, тому в одній групі можуть займатися люди з різним рівнем підготовленості.

Заняття степ-аеробікою дозволяють зміцнити м'язи стегон, сідниць, гомілки. Застосування невеликих обтяжень також посилює навантаження на м'язи плечового пояса (В. Г. Беспутчік, 2001). Однак Г. І. Любимова (1997) зазначає, що істотним недоліком даної програми є велике навантаження на суглоби коліна і необхідність спеціального дорогого обладнання.

До числа найбільш інтенсивно розвиваються напрямків відноситься також фітбол-аеробіка (резистор-бол). Це оздоровча аеробіка переважно партерного характеру з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру. Даний напрямок дозволяє скорегувати фігуру, розвинути гнучкість і поліпшити координацію, сприяє виправленню різних порушень постави. М'яч за своїми властивостями багатофункціональний і тому може використовуватися як предмет, снаряд або опора, що дозволяє виконувати велику кількість вправ, що впливають на різні групи м'язів (М. В. Анісімова, 2004; Е. Г. Сайкина, 2004).

Широке поширення отримала також слайд-аеробіка. Це оздоровча аеробіка з використанням спеціальної слайд-дошки і взуття. Дошка (слайд) довжиною близько 180-183 см і шириною 60-61 см, має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати по ній. Переважна кількість вправ нагадують руху ковзанярі і спрямовані на розвиток м'язів нижньої частини тіла, в партерної частини заняття слайд-дошка використовується також для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок. Заняття цим видом аеробіки проходять під ритмічну музику з частотою акцентів в середньому від 130 до 145 в хв.

Новим напрямком оздоровчої аеробіки є тераеробіка, заняття якої проводяться з використанням спеціального комплекту амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах займаються і утворюють єдину взаємопов'язану систему. Заняття з терасетамі доступні широкому колу осіб через відсутність сложнокоордінационниє рухів і високоударная навантаження. Крім того, вони надають комплексний вплив на організм що займаються. Істотним достоїнством тераеробікі можна вважати індивідуальний підхід, що враховує фізичні можливості займається (жорсткість амортизатора) і його зростання (довжина стрічки), а також компактність, надійність і простоту в поводженні з обладнанням.

До найбільш динамічно розвиваються видів атлетичної напрямки оздоровчої аеробіки відноситься також памп-аеробіка. При заняттях даним різновидом аеробіки використовуються штанги вагою від 2 до 20 кг, а замість звичайних танцювальних вправ застосовуються різні жими, присідання, нахили під музику. Тому даний напрямок рекомендується для підготовлених займаються, не мають відхилень у стані здоров'я. Оскільки заняття мають силову спрямованість, то велике значення має правильна методика застосування вправ стретчинга в заключній частині (М. В. Анісімова, 2004; Н. К. Кім, 2001).

**1.1.Танцювальна аеробіка** - оздоровча аеробіка, заняття якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю форуму танцю ряд авторів (Т. С. Лисицька, 1994; Г.І. Любимова, 1997; М. В. Анісімова, 2004) розрізняють наступні види аеробіки танцювального напрямку:

* афро-джаз-аеробіка включає елементи африканських танців;
* джаз-аеробіка будується на основі джазового танцю;
* фанк-аеробіка (кардиофанк) будується на основі сучасних танців в стилі «фанк»;
* сіті-джем-аеробіка будується на основі негритянського стилю «сіті-джем»;
* хіп-хоп-аеробіка включає елементи сучасного танцю в стилі «хіп-хоп»;
* брейк-аеробіка будується на основі брейкдансу;
* латин-аеробіка (салса-аеробіка) будується на основі латиноамериканських танців;
* російська аеробіка будується на основі рухів російських народних танців.

Танцювальна аеробіка дозволяє зміцнити серцево-судинну систему, поліпшити координацію рухів і поставу. Неодмінною умовою і яскраво вираженою рисою аеробіки танцювального напрямку є використання відповідної музики. Заняття цієї аеробікою завжди дуже цікаві і емоційно насичені, але необхідно зазначити, що при освоєнні комплексів є труднощі координаційної характеру.

**1.2. Напрямок «схід-захід»**

Йога-аеробіка - оздоровча аеробіка на основі гімнастики йогів. Даний напрямок поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, концентрацію уваги на роботі внутрішніх органів. Заняття проводяться під повільну, спокійну музику. Елементи даної гімнастики можуть використовуватися в інших напрямках оздоровчої аеробіки під час стретчинга (Т. С. Лисицька, Л. В. Сиднева, 2002; Б. Шоу, 2003).

На основі гімнастики йогів Д. пілатесом була розроблена комплексна оздоровча програма одночасного розвитку сили і гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів, яка отримала назву по імені автора - пілатес. Даний вид занять може застосовуватися для лікування закрепощенности суглобів і одночасно тренувати різні м'язові групи (М. В. Анісімова, 2004).

Заняття оздоровчою аеробікою з елементами бойових мистецтв розробляються за принципами побудови, що використовуються в аеробіці. Тренування проводяться під музичний супровід з метою підвищення аеробних і силових можливостей, а також технічної майстерності займаються. В арсенал занять входять удари, стрибки, падіння, кидки, запозичені з різних видів бойових мистецтв, інші вправи відносяться до аеробіки або традиційної силової тренуванні.

У заняттях часто використовується додаткове обладнання: боксерські мішки, маківари, «лапи», мати, скакалки і т. Д. Цей різновид дозволяє розвивати координацію, витривалість, силу, гнучкість і швидкість реакції.

Виділяють наступні напрямки оздоровчої аеробіки з елементами бойових мистецтв (В. П. Білий, 2003):

Тай-бо - вид оздоровчої аеробіки, в основі якої лежить тайський бокс. У тай-бо майже відсутні руху з танцювальної аеробіки. В якості основних вправ використовуються удари руками і ногами, різні захисні прийоми, що виконуються як окремо, так і в комбінаціях. Заняття доповнюються силовими вправами і оригінальною затримкою в стилі гімнастики Цигун.

Кі-бо (кік-бокс) - це звичайна танцювальна або класична аеробіка, з включенням елементів техніки кікбоксингу. Вона відрізняється від звичайної аеробіки тим, що в крокової-танцювальну зв'язку включаються удари руками і ногами. У заняттях можуть також використовуватися степ-платформи.

Каратебіка - вид оздоровчої аеробіки, створений на базі японського карате. У каратебіке часто використовуються вправи в середніх стійках, добре підтягують м'язи стегон і сідниць, різні удари і блоки.

**2. Оздоровчі ефекти аеробіки**

Оздоровча аеробіка - один із засобів оздоровчої фізичної культури, а отже, основний ефект, на який повинні бути націлені заняття і який, безумовно, повинен досягатися, це оздоровлення організму займаються.

При регулярних заняттях аеробікою організм звикає до використання жирів як енергетичне паливо (Я. М. Коц, 1985). Регулярні заняття аеробікою підвищують функціональні можливості займаються, сприяють подоланню фізичних і психологічних стресів. Збільшується сила і підвищується витривалість скелетних м'язів, які дозволяють підтримувати хороший тонус всієї м'язової системи.

Позитивний ефект аеробіки впливає, перш за все, на стан кардіореспіраторної систем. З поліпшенням вентиляції легенів підвищується і ефективність роботи серцево-судинної системи (підвищується обсяг викиду крові, пульс стає рідшим), нейтралізується підвищення температури, що супроводжує метаболічний процес (Я. М. Коц, 1980).

Подальші регулярні тренування розвивають здатність організму до утилізації кисню для виробництва АТФ. В цілому ці поліпшення наступають після 12 тижнів регулярних занять за професійною програмою з частотою мінімум 3 рази в тиждень (Я. М. Коц, 1980).

Більш тривалі заняття допомагають наростити м'язову масу і зменшити жирові відкладення. Очевидно, що вправи сприяють спалюванню калорій. Також аеробні вправи, що виконуються за спеціальною програмою, роблять благотворний вплив на людей, які страждають на діабет, остеоартритом, ожирінням, астмою і захворюваннями серця.

Таким чином, позитивні ефекти оздоровчої аеробіки зводяться до наступного:

• загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;

• збільшується об'єм легенів і ефективність роботи дихальної системи;

• збільшується ефективність роботи серцево-судинної системи, збільшується число, розмір і еластичність кровоносних судин в серце і м'язах, серцевий м'яз зміцнюється, поліпшується постачання кров'ю; знижується рівень кров'яного тиску і зменшується ризик захворювань серця;

• зміцнюється кісткова система, збільшується загальна сила м'язів і витривалість організму, підвищується працездатність;

• підвищується вміст ліпопротеїнів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ліпопротеїнів високої щільності знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу.

• зменшуються жирові відкладення і поліпшується зовнішній вигляд.

• аквааеробіка допомагає впоратися з фізичними та емоційними стресами.