

**Методична доповідь
на тему:**

**«Оздоровча аеробіка – один із засобів
оздоровчої фізичної культури»**



Підгоувала Гнатова Н.А.

Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.

Заняття фізичними вправами під музику мають давню історію. Ще в античні часи в Греції одним із різновидів гімнастики була орхестрика, гімнастика танцювального напрямку.

Спеціалісти стверджують, що сучасні різновиди русальної активності такі як: ритмічна, художня гімнастика та рідні їм види спорту й оздоровчі заняття беруть початок від чотирьох «Д». Під цим маються на увазі початкові букви прізвищ чотирьох засновників музичного ритмопластичного напрямку гімнастики: Жорж Демені, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан та Жак Далькроз.

Гімнастика Ж.Демені (французький фізіолог, 19-20 століття) базувалась на рухах вільної пластики, багато уваги приділялось розвитку спритності та гнучкості. Під цим розумілось вміння виконувати рухи, правильно напружуючи необхідні групи м'язів і розслабляти другорядні. Автор особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи при цьому основу метода поточного виконання вправ. Адже саме безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок перетворив звичайну оздоровчу гімнастику на гімнастику аеробну. Використання цього метода – одна із характеристик сучасної аеробіки.

Ж.Демені мав багато послідовників, в тому числі і американського лікаря – гінеколога Бес Менсендик, яка розробила жіночу функціональну гімнастику. Основними її завданнями були: укріплення здоров'я за допомогою гігієнічної гімнастики, розвиток сили, виховання мистецтва рухів у формі танцю. В гімнастиці Б.Менсендик широко використовувались корегуючі вправи, багато її рекомендацій використовуються в галузі лікувальної фізичної культури в наш час.

Ще в середині 19ст. почалося захоплення виразністю рухів. Родоначальником цього напрямку був Франсуа Дельсарт, який намагався встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями і мімікою. Система Ф.Дельсарта охоплювала вміння виразно співати, володіння жестом, мімікою, рухами і позами, тому вона отримала назву виразної гімнастики, а в подальшому лягла в основу пантоміми.

Серед послідовників Ф.Дельсарта особливо відома Айседора Дункан, яка є засновником танцювальної гімнастики для жінок. Ця відома танцівниця різко відмовлялась від класичної школи в балеті, пропагуючи відродження класичного античного танцю і розвиток пантоміми, відстоювала ідею всезагального художнього виховання. Її принципи нового танцю в той час були як вибух бомби. А.Дункан довгий час працювала в Росії, а після її трагічної загибелі створені танцювальні студії продовжували існувати і розвиватися завдяки її послідовникам.

Говорячи про розвиток музики, танцю, ритміки, не можна не згадати імені професора Женевської консерваторії Жака Далькроза. Саме йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. В невеликому містечку Хеллерау біля Дрездена в 1910 році він відкрив школу ритмічної гімнастики. На початку система Ж.Далькроза була призначена для розвитку слуху й відчуття ритму у музикантів, а потім вона переросла в засіб

фізичного виховання. Основою метода Ж.Далькроза було органічне спів падіння музики і рухів.

В кінці 60-х років 20ст. в Європі з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є Моніка Бекман – авторка книги «Джаз-гімнастика».

В той час як джаз-гімнастика захоплює Європу, в Америці бурно розвивається напрямок під назвою «аеробні танці». В 70-х роках Джек Соренсен, американська танцівниця, встановила контакт з Кеннетом Купером на предмет можливості використання танців в його програмі аеробних занять. В результаті цього симбіозу з'явилися так звані аеробні танці. В програму аеробних танців входили ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, а також велика кількість танцювальних рухів та кроків.

Епоха аеробіки почалась з лікаря Кеннета Купера, відомого американського спеціаліста з оздоровчої фізичної культури. Саме він є засновником цього поняття. Так була названа його книга, яку К.Купер випустив в кінці 60-х років. Аеробікою він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей всіх вікових категорій.

На початку в свою систему аеробіки К.Купер включив лише традиційні, типово аеробні, так звані циклічні вправи, тобто коли вся діяльність складається з «циклів», що повторюються. Це ходьба, біг, плавання, ковзани, гребля, велосипед. Потім список був розширений і в ньому знайшли своє місце спортивні ігри, стрибки зі скакалкою, теніс і, нарешті танцювальна аеробіка.

К.Купер запровадив балову, суворо дозовану систему обліку фізичних навантажень для людей різного віку. Кожен вид вправ має свою «ціну», що виражається в балах. Відмітимо, що головною умовою початку занять за системою К.Купера було попереднє проходження медичного обстеження. При чому ціль обстеження – не «відсіяти» слабких за здоров'ям людей, а допомогти їм визначитись у виборі оптимальної програми занять.

Однією з послідовників системи К.Купера стала Джейн Фонда, з ім'ям якої пов'язують виникнення і розповсюдження танцювальної аеробіки в Росії на початку

80-х років. Навряд чи можна рахувати цю популярну американську кінозірку піонером російської аеробіки, але так сталося, що саме з появою відеокaset з її уроками цей вид рухової активності з'явився в Росії, а згодом і в Україні. Це почалося як мода. Але, на початках було припущено методичних помилок внаслідок того, що заняття проводили не тільки не професіонали, але й люди, які не мали ніякого відношення до викладання фізичної культури, та й до фізичної культури як такої. За першою хвилиною прийшла друга, мінялися зміст і форма уроків, вчені розробили методику занять для різних за віком та рівнем фізичного розвитку людей. Не дивлячись на спади та падіння, оздоровча аеробіка продовжує зберігати першість за популярністю серед різних верств населення.

Теорія оздоровчого тренування.

Що таке здоров'я ?

Основний ефект, на який повинні бути спрямовані заняття і який, безумовно, повинен досягатись, це – оздоровлення організму людей, які займаються.

Чітко науково обумовленого і загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я» немає. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як « не тільки відсутність хвороб, але і стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя».

В теорії фізичного виховання здоров'я (фізичне) визначається як повноцінний фізичний розвиток індивіда. А завдання по укріпленню здоров'я вирішуються разом з вихованням фізичних якостей, розвиток яких веде до підвищення функціональних та адаптаційних можливостей організму. Підкреслюється, однак, що рішення завдань по зміцненню здоров'я і вихованню рухових здібностей мають свої особливості.

В деяких випадках корисно орієнтуватись на побутові уявлення про «здоров'я», показниками якого є: відмінне самопочуття, висока розумова та фізична працездатність; відносно невелика тривалість сну, легке і приємне пробудження з відчуттям оптимізму і бажанням активної діяльності; відсутність роздратованості, в'ялості, «спаду сил», потреби в додатковій стимуляції допінгами (чай, кава, тютюн, інші наркотики і біостимулятори); відсутність відчуття стомленості під вечір, навіть після самого «важкого» дня; бажання і здатність активно і творчо працювати, відпочивати і любити; постійне відчуття «згоди із самим собою»; відсутність ознак поганої роботи шлунково-кишкового тракту(ШКТ); відсутність симптомів так званих «хвороб цивілізації» : ГРВІ, діабету, ішемічної хвороби серця, артриту, остеохондрозів, раку і т.п. та невелика вірогідність їх виникнення; рожева гладка шкіра, ясні очі, чистий язик, свіже дихання, струнка фігура, легка хода, уміння володіти своїм тілом та ін.

Загальноприйняте, що раціональне фізичне тренування, в тому числі і типове для аеробіки, дозволяє швидко та ефективно досягнути багатьох із вище перерахованих ознак здоров'я. Ефект занять значно підвищується, якщо вони поєднуються із правильним харчуванням, режимом дня, прийомами психорегуляції, використанням гігієнічних оздоровлюючих заходів – тобто, всім тим, що називається «раціональним образом життя» і що при комплексному цілеспрямованому використанні може бути названо «оздоровчою системою».

Оздоровчий ефект фізичного тренування.

У чому ж зміст оздоровчого ефекту саме фізичного тренування?

Наш організм – єдина система. Висока працездатність, гарне самопочуття, відсутність хвороб можливі лише в тому випадку, якщо всі системи і органи працюють нормально. Це означає, що в жодній клітині організму, групі клітин, органі чи системі немає дільниць, де пошкоджений генетичний код, порушена іннервація або постачання киснем, гормонами,

амінокислотами, енергетичними субстратами та т.і., а самі клітини в цілому мають високі резервні можливості на випадок «непередбачених обставин».

Але ті чи інші пошкодження і відхилення від нормальної роботи в різних відділах організму виникають постійно. Це стається під впливом зовнішніх факторів, головні з них: інфекції; порушена екологія; неправильне харчування; відсутність оптимальних фізичних навантажень, а також вікові зміни. Під їх дією в тканих накопичуються «мікро порушення» і знижуються їх резервні можливості. Це приводить спочатку до зниження фізичної, розумової та психічної працездатності, а потім – і до появи самих хвороб.

В сучасних умовах важко вберегтися від інфекцій або токсинів, багатьом складно правильно харчуватись або витратити час на засвоєння прийомів психорегуляції, регулярно відвідувати сауну, «дихати свіжим повітрям» і т.і. В зв'язку з цим грамотно організоване фізичне тренування часто виявляється єдиним ефективним і надійним засобом компенсації виникаючих в організмі порушень і підтримуванням його високих резервних можливостей.

В стислому вигляді оздоровчий ефект тренування пов'язаний :

- перш за все з нормалізацією процесів керування і регуляції в тріаді: центральна нервова система (ЦНС) – нейроендокринна система – імунна система;
- з регуляцією трофічних і обмінних процесів в клітинах за рахунок активізації механізму репарації ДНК, антиоксидантної захисної системи, продукції стрес – протеїнів. Ці механізми взаємодіють і утворюють сітку «інтегрованого клітинного захисту» видаляючи пошкодження в ДНК і в органелах клітин;
- з активацією синтетичних процесів в тканинах. Це приводить до гіпертрофії(збільшення розміру) і гіперплазії(збільшення кількості) деяких клітинних органел і самих клітин, підвищенню активності ключових клітинних ферментів, зміненню властивостей мембран і багатьом іншим явищам, які в цілому виражаються в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Механізм дії фізичного тренування.

«Пускову» функцію виконує центральна нервова система. Її сигнали збільшують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів і активізують нейроендокринну систему. Надалі підвищується активність забезпечуючи систем, які прискорюють доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню і енергетичних субстратів дуже проста – забезпечити підвищену активність тканин в процесі самої роботи. Основні перебудови в організмі, в тому числі і оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує нейроендокринна система.

Цей механізм можна уявити наступним чином.

Проникнення гормонів і нейромедіаторів через мембрани клітин активних тканин і їх накопичення в клітинах прискорює як процеси цілеспрямованого руйнування, так і процеси синтезу в середині клітин.

Розуміння цього впливу фізичного тренування – ключ до розуміння її оздоровчого, омолоджуючого і профілактичного ефекту.

При цьому виникають такі явища як:

а) термінове і довготривале підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів(чужорідних факторів) і «неповноцінних» білків;

б) прискорення синтезу в клітинах однакове прискоренню оновлення і виправлення ДНК – спадковій інформації, від якої залежить здоров'я клітини.

в) прискорення оновлення самих клітинних структур (мембран, органел, ферментативних комплексів і т.і.), і тим самим знижується вірогідність виникнення глибоких ушкоджень в середині клітин, що приводить до їх дизфункції – хвороби.

Одним словом цей механізм може бути сформульований так: фізичне тренування сприяє тому, щоб на зміну слабким і «зламаним» клітинним структурам приходили нові, молоді і більш життєздатні.

Описані вище ефекти фізичних вправ – основа профілактики виникнення багатьох захворювань, в тому числі і найнебезпечніших, наприклад атеросклерозу, а можливо, і рака.

Точно виявити, де знаходиться слабе місце, неможливо, тому умови для прискорення синтетичних процесів повинні регулярно створюватись у всьому організмі, у всіх системах і органах. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності і витривалості, покращення рухомості в суглобах. А це – основа нашого гарного самопочуття, активності, високої працездатності і відмінного оптимістичного настрою, що разом із відсутністю хвороб створює відчуття здоров'я і щастя.

Тренування м'язової системи.

Більшість систем нашого організму обслуговують м'язову діяльність. Тому, якщо людина регулярно займається фізичною культурою і має тренувані м'язи, то, як правило, можна говорити про те, що в неї більш високий рівень працездатності всіх систем, в тому числі нейроендокринної, серцево-судинної, нервової, опорної(хребет, суглоби) та ін. Тобто, раціональне тренування оздоровчого напрямку повинно ефективно вирішувати завдання підвищення сили і витривалості практично всіх м'язових груп, не залишаючи «слабких місць».

Покращення стану травної системи.

Серед систем, порушення в яких безпосередньо приводять до втрати здоров'я, на першому місці стоїть травна, включно обслуговуючі її залози (печінка, підшлункова та ін.). Тобто, система фізичних вправ повинна сприяти оздоровленню цього найважливішого відділу нашого організму. Це може бути досягнуто шляхом:

- зменшення відкладень внутрішньочеревного жиру;
- «масажу» кишечника оточуючими м'язами та тканинами, включаючи діафрагму, з ціллю запобігання накопичення відкладень в товстому кишечнику. Це особливо ефективно в поєднанні з послаблюючим впливом на гладку мускулатуру шлунково-кишкового тракту (ШКТ), який має місце під час фізичних навантажень;
- нервово-рефлекторної стимуляції органів ШКТ шляхом впливу на рефлекторні зони і акупунктурну систему – такий ефект досягається при виконанні певних вправ;
- релаксуючим ефектом тренування на психічну сферу;
- покращенням стану імунної системи;
- організацією харчування з м'якою дієтою для окремих функцій травлення, якщо для цього є медичні покази.

Очищення організму.

Внутрішня «чистота» організму, відсутність застійних явищ в капілярному кровотоці, лімфатичних судинах і «депо» токсинів (жирова тканина), неперетравлених і не видалених залишках їжі (товстий кишечник), солей важких металів і радіоактивних елементів (кістки, з'єднувальні тканини), ниркових і печінкових каменів – найважливіша умова попередження ауто інтоксикації і витрачання ресурсів імунної системи, а отже і здоров'я. Тому тренування в повній мірі повинно активізувати системи клітинного захисту, проток лімфи, прискорення пластичного обміну, мобілізацію жирових «депо», разом з оптимізацією харчування періодично створювати в організмі дефіцит енергії і пластичного матеріалу для прискорення обмінних і пластичних процесів.

Покращення стану хребта.

Багато хвороб пов'язані із захворюваннями хребта, які, в свою чергу, викликані або травмою (органічним ураженням), або гіпертонусом м'язів спини (більше 80% випадків), або нестачею рухів в цьому відділі опорно-рухового апарату. Рационально побудоване тренування повинно забезпечувати профілактику захворювань хребта. При цьому воно повинно бути, безумовно, травмобезпечним, стимулювати загальний анаболічний фон в організмі, включати достатньо велику кількість повільних з обмеженою амплітудою рухів у всіх відділах хребта для покращення трофіки (харчування) між хребцевих дисків. А також задіювати зв'язки, скорочувати і розтягувати глибокі м'язи хребта для ліквідації їх «спазмів», зміцнювати всі м'язові групи спини та черевного пресу для створення природного корсету для хребта.

Створення позитивного психофізіологічного ефекту.

Багатовіковий досвід йогів та китайської оздоровчої гімнастики не залишає сумнівів щодо важливості дихальних вправ і тренування здатності до психічної концентрації на природних та уявних об'єктах.

Користь від дихальних вправ в процесі фізичного тренування може визначатись наступним:

- повітря, що проходить через носові пазухи, рефлекторно діє на більшість систем та органів: оптимізуючи їх роботу, якщо дихання проходить через ніс, і приводить до дисбалансу (перш за все травної системи), якщо дихати ротом;
- інтенсивний повітряний потік, що проходить через носоглотку, має загартовуючий ефект;
- рухи діафрагми(глибоке «черевне» дихання) є додатковим масажем органів черевної порожнини;
- рідке глибоке дихання збільшує амплітуду парціального напруження кисню і вуглекислого газу в крові. Це дозволяє підняти пікову концентрацію обох газів, що сприяє розслабленню гладкої мускулатури судин та покращує трофіку тканин;
- ритмічне глибоке дихання врівноважує психічні процеси.

Здатність до сталої психічної концентрації та пов'язане з нею вміння керувати своїм психічним станом – життєво важлива навичка сучасної людини. Якщо характер фізичного тренування дозволяє достатньо довго концентрувати увагу на певних м'язових групах або активних в даний момент ділянках тіла, то тим самим формується умовно рефлекторна навичка, яка дозволяє не тільки постійно фіксувати увагу на об'єкті, але і викликати потрібні вегетативні реакції в організмі (основа психофізіологічного аутотренінгу). Ця навичка є основою любого психорегуляційного тренування. Крім того, тренування фіксації уваги на глибоких м'язах тазового дна та черевної порожнини виробляють здатність до вільного керування їх роботою, що є важливою умовою їх регулярного тренування і як наслідок здорового стану органів цієї області людського тіла.

Крім цього, вміння та звичка застосовувати дихальні вправи – основна умова до здатності до вільної релаксації.

Тобто, комплекси фізичних вправ оздоровчого напрямку повинні дозволяти використовувати дихальні вправи і розвивати навички концентрації уваги.

Ліквідація зайвих жирових відкладень.

Ліквідація зайвих жирових відкладень і формування гарної фігури – найбільш вагомий стимул для занять оздоровчою фізичною культурою. І хоча завдання похудання не може і не повинно бути головною при складанні програми занять, оздоровче тренування повинно ефективно змінювати склад тіла в кращу сторону.

Тренування, яке швидко та з користю для здоров'я, знижує жирові відкладення, повинно відповідати наступним вимогам:

- здатність нормалізації роботи всіх органів та систем, від яких залежать обмінні процеси в організмі;

- здатність збільшувати силу , витривалість та еластичність м'язів, всього локомоторного апарату, для забезпечення більшої рухомості і активності людини в повсякденній діяльності, покращення самопочуття та самооцінки;
- активізувати нейрогормональні механізми, що сприяють викиду гормонів та нейромедіаторів під час тренування і збереження їх високої концентрації після нього. Це потрібно для звільнення та «спалення» жиру із підшкірних жирових депо, а також підвищення основного обміну в період після занять – цей період триває від години до двох днів;
- «розслабляти» психіку, створювати відчуття спокою, задоволення, стабільності та гармонії з оточуючим середовищем на противагу психологічної залежності від необхідності постійно вживати «смачну і здорову їжу» у великих кількостях;
- Як показують дослідження, «спалювання калорій» під час занять – самий неважливий фактор для зниження жирових відкладень. Скоріше навпаки, можна стверджувати, що тренування не повинно проходити з витратою дуже великої кількості енергії. Це пояснюється тим, що великі витрати енергії значно знижують вуглеводні запаси організму, а це не приводить ні до чого позитивного, крім надмірного покращення апетиту після занять. Крім того, збільшене «спалювання» калорій під час занять – практично не приносить користі, якщо ставиться завдання стабільного та довготривалого зниження жирових відкладень. Жир «спалюється» після тренувань, коли підвищується основний обмін та використовується низькокалорійна дієта.

Створення позитивного психоемоційного фону.

Тренування може називатись оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, сприяє «зняттю стресу» та «розслабляє» психіку, викликає стан комфорту після заняття.

Організувати таке оздоровче заняття можна з використанням багатьох типів фізичних вправ, хоча «оздоровче» завдання буде вирішуватись по різному при різному підборі вправ. Аеробіка дає для цього найширші можливості, так як в ній використовуються три основних, «базових», види фізичних вправ – стретчинг(розтягування м'язів), аеробні танцювальні та аеробні циклічні вправи, а також силові (анаеробні). Всі інші види вправ, по суті, є різновидами або комбінаціями перерахованих.

Загальна характеристика впливу занять аеробікою на організм людини:

Заняття аеробними вправами мають наступний позитивний вплив на організм людини.

- незначне підвищення об'єму повоєної серця, гіпертрофія м'язових стінок разом із покращенням процесів іонного обміну і підвищенням щільності мітохондрій покращує скоротливість(тобто збільшує ударний об'єм) міокарда, підвищує максимальний серцевий викид та сталість роботи серця при довготривалому м'язовому навантаженні, тобто збільшує продуктивність серця як насосу;

- спостерігається збільшення просвіту коронарних судин і платності капілярів разом із зниженням реактивності міокарду на дії стресорів.
- Має місце збільшення просвіту та еластичності магістральних та периферичних судин;
- Збільшення платності капілярів покращує забезпечення киснем, гормонами та харчовими речовинами.
- Дещо збільшується загальний об'єм циркулюючої крові, гемоглобіну та еритроцитів, покращується киснево транспортна функція крові.
- Збільшується платність мітохондрій та капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів при виконанні роботи аеробного характеру.
- Аеробні вправи сприяють незначному збільшенню ваги та функціональної потужності деяких залоз; знижують реакцію залоз на виконання помірної м'язової роботи; підвищують здатність певних залоз підтримувати високу функціональну активність протягом тривалого часу; змінюють чутливість тканин до гормонів, що сприяє покращенню регуляції функцій організму та обмінних процесів.

Регулюючий ефект аеробних вправ.

Регулюючий ефект аеробних вправ виражається перш за все в економізації діяльності організму (зниження основного обміну, тобто енерговитрат). Це забезпечується удосконаленням окислювальних процесів (збільшенням кількості мітохондрій, підвищенням ефективності окислювальних реакцій в різних органах і системах), регуляцією обміну речовин на всіх ланках від поступлення до утилізації та виведення продуктів харчування, зниженням реактивності (інтенсивності відповіді) тканин на дію гормонів та нейромедіаторів, зниженням тонуусу симпатичної та збільшенням тонуусу парасимпатичної нервової системи.

Рахується також, що цей вид тренування, знижує рівень холестерину та покращує співвідношення ліпопротеїнів високої та низької платності в крові.

Аеробні вправи, які виконуються з потужністю до аеробного порогу, використовують в якості енергетичного субстрату в основному жири, але головним чином внутрім'язеві.

Якщо вправи виконуються на протязі тривалого часу (більше години), то посилюється продукція гормону кальцитону, який запобігає виходу кальцію із кісток, тим самим забезпечуючи профілактику атеросклерозу і остеопорозу (розм'якшення кісток із віком). Крім того, відмічаються ще деякі інші позитивні аспекти впливу аеробних вправ на організм, а саме, підвищення імунологічної реактивності при невеликих розмірах навантажень.

Виконання аеробного навантаження у формі танцювальних рухів (наприклад, використовуючи базову техніку), дозволяє в деякій мірі досягнути позитивного ефекту звичайних гімнастичних вправ (збільшення сили м'язів, гнучкості, координації рухів,

хореографічної підготовленості, покращення постави та загальної «культури рухів», зміна положення тіла та різноспрямовані прискорення є своєрідною гімнастикою судин) з ефектом аеробіки, про який говорилося вище. Крім того, оздоровча аеробіка має самостійну нову якість – високу емоційність, групову форму занять, які створюють позитивний психічний фон, ліквідують монотонність занять, сприяють виділенню додаткової «дози» гормонів, від яких залежить активізація жирового обміну.

Поєднання силового та аеробного навантажень.

Поєднання аеробного навантаження та стато-динамічних (анаеробних силових) вправ дозволяє компенсувати недостатню ефективність аеробної частини заняття у відношенні сили основних м'язових груп, особливо життєво важливих : м'язи черевного пресу, глибокі і поверхневі м'язи спини, м'язи «малого тазу». Стато-динамічні вправи створюють основу витривалості у вправах локального, регіонального та глобального характеру. Анаболічний ефект, який створюють стато-динамічні вправи, крім загального позитивного впливу на здоров'я, є чудовим засобом для реабілітації після травм та ушкоджень м'язово-зв'язочного апарату та зниження товщини підшкірного жиру. Правильно організована стато-динамічна частина заняття, з використанням підходів лікувальної фізичної культури, дозволяє отримати гарного оздоровчого ефекту у відношенні внутрішніх органів.

Використання стретчинга крім традиційно відміченого покращення рухомості в суглобах, еластичності та сили м'язів, може мати ефект психофізіологічної регуляції, реабілітації та оздоровлення центральної та периферичної нервової систем, внутрішніх органів, регуляції обміну речовин, а саме жирового обміну.

Різноманітність видів аеробіки.

Слайд – аеробіка.

Оздоровча аеробіка атлетичного напрямку з використанням спеціальної слайд-дошки та спеціального взуття. Дошка має полімерне покриття, яке дає можливість легко ковзати по ній. Більша частина вправ нагадує рухи ковзаняра і спрямована на розвиток м'язів нижньої частини тіла. Довжина слайд-дошки приблизно 180см, ширина – 60см. Нижня поверхня слайда вкрита матеріалом, що запобігає ковзанню, а також є борти та бокові обмежувачі, які запобігають зісковзуванню та падінню.

Використання дошки для ковзання почалося 100 років тому. Спортсмени – ковзанярі використовували її для тренувань в літню пору року. У 80-х роках виникла ідея використання цього приладу не тільки як засіб для тренування, але і як засіб для реабілітації після травм суглобів ніг. Після проведення необхідних наукових випробувань була розроблена слайд-дошка, для використання в оздоровчій фізичній культурі.

Заняття на слайді є високо інтенсивним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-судинну систему, тренують витривалість, відчуття рівноваги та координацію. Але більше всього розвивають силові можливості ніг. Специфічним є те, що всі вправи, які

використовуються в слайд-аеробіці, рідко виконуються в повсякденному житті. Людина більшість рухів виконує вверх-вниз або вперед-назад, а не із сторони в сторону. Це компенсує слайд-аеробіка.

Степ – аеробіка.

Оздоровча аеробіка з використанням спеціальної степ-платформи, висота якої регулюється. Платформа виготовлена із особливого матеріалу і дозволяє виконувати кроки, підскоки на і через неї в різних напрямках. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, що не виключає танцювальних.

Степ-аеробіка з'явилась в кінці 80-х років. Історія виникнення має безпосереднє відношення до гарвардського степ-тесту (тест на визначення фізичної працездатності), розробленого американськими фізіологами в 1952р.

Аеробіка на степ-платформі доступна практично всім. Роботу, що виконується ногами не складна, а рухи природні, як при ходьбі по сходах. Для зміни інтенсивності тренування достатньо лише змінити висоту платформи. Степ-платформа виконана із поліетиленового каркасу, який витримує навантаження близько 600кг. Конструкція приладу така, що працювати на ній абсолютно безпечно: вона не може зсунутись, перевернутись, її поверхня виключає ковзання ноги. Це збірна конструкція, яка легко регулюється по висоті, і може бути 15,20,25см.

Фітбол – аеробіка.

Аеробіка з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру. Сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла, а також опираючись м'ячем до стіни, можна виконувати велику кількість вправ, міняючи вихідні положення, створювати ізолюваний вплив на різні групи м'язів. Ця аеробіка цікава, вносить різноманіття в заняття та благотворно впливає (що доведено медичними обстеженнями) на стан спини та хребта.

Колись , ще 1909 році, в Швейцарії лікарі стали використовувати м'яч для лікування людей із захворюваннями хребта. В зв'язку з цим було проведено багато медичних обстежень. З 1992 року в Америці почали використовувати м'яч в системі оздоровчих занять. А з 1996 року тренування з фітбол-аеробіки широко використовуються в багатьох країнах світу.

Заняття цього виду мають позитивний вплив на хребет і серцево-судинну систему. Однією із відмінностей є вправи на розвиток вестибулярного апарату.

Тераробіка.

Напрямок оздоровчої аеробіки, який завоював популярність в кінці 90-х років. Це низько ударне високо інтенсивне кардіотренування. Суттєве збільшення навантаження досягається шляхом використання спеціального комплексу амортизаторів(терасетів), які фіксуються одночасно на руках і на ногах і утворюють єдину взаємопов'язану систему.

Заняття з терасетами має комплексний вплив на організм людини і в зв'язку з цим вирішує одночасно декілька завдань: збільшується інтенсивність заняття при збереженні його низької ударності; покращуються умови для розвитку сили без значного приросту м'язової ваги; оптимізується режим для розвитку аеробних можливостей м'язів та тренування кардіо – респіраторних функцій; створюються більш сприятливі умови для зниження кількості жиру в організмі.

Таке тренування доступне широкому контингенту завдяки відсутності координаційно складних рухів та високо ударного навантаження. Суттєвим достоїнством тераробіки можна рахувати індивідуальний підхід, який враховує фізичні можливості кожного (жорсткість амортизатора) або його ростові особливості (довжина стрічки).

Танцювальна аеробіка.

Оздоровча аеробіка, аеробна частина заняття якої являє собою танцювальні рухи на основі базових кроків. В залежності від стиля танцю, який використовується, розрізняють наступні види аеробіки танцювального напрямку: фанк-аеробіка, сіті-джем-аеробіка, хіп-хоп-аеробіка, латин-аеробіка, афро-джаз-аеробіка, джаз-аеробіка.

Невід'ємною умовою та ярко вираженою рисою танцювального напрямку є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка є дуже привабливою та емоційною, та необхідно відмітити, що при засвоєнні комплексів можуть виникати труднощі координаційного характеру.

Памп – аеробіка.

Оздоровча аеробіка ярко вираженого атлетичного напрямку з використанням штанги, що не заважає розвивати витривалість. Застосовуються спеціальні штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палиць, а також звичайні штанги. Такі заняття рекомендуються для підготовлених людей, які не мають відхилень у стані здоров'я. Великою популярністю користуються такі заняття серед чоловіків.

Аква – аеробіка.

Аеробіка у воді, часто з використанням спеціального обладнання. Вправи мають свою специфіку. Водне середовище в більшій степені полегшує, а іноді ускладнює виконання вправ, заняття мають явно виражений оздоровчий та лікувальний ефект.

Заняття проводяться як в мілкому так і в глибокому басейнах, в залежності від цього використовується різне обладнання: пояси, жилети, гантелі, манжети, планки, ласты, рукавиці.

Бойові мистецтва в аеробіці.

В наш час використовуються різні назви занять, в яких присутні елементи бойових мистецтв: А-бокс, тай бо, каратеробіка, кікбокс, аеробокс.

Заняття з використанням бойових мистецтв будується за такими ж принципами побудови, що й в аеробіці. Заняття проходить під музичний супровід. В технічний арсенал

занять цього напрямку входять удари (як руками так і ногами), стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально розвиваючі вправи.

Техніка виконання вправ взята з різних видів бойових мистецтв.

Ціллю даного виду тренувань є створення функціонального тіла. Основний вплив йде на розвиток силових можливостей, гнучкості, координації, витривалості.

Сайкл – аеробіка.

Оздоровча аеробіка на велотренажерах.

Більша частина тренування проходить на велотренажері, крім вправ розминки та частково заминки. Нічого спільного, крім музичного супроводу та тривалості заняття (60хв.), ці заняття зі звичайною аеробікою на мають. Люди, які займаються крутять педалі велотренажера в залежності від темпу музики та команд інструктора.

Така оздоровча аеробіка несе в собі значне фізичне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, а також на м'язи ніг.

Загальні умови для заняття аеробікою.

І на завершення декілька слів про загальні умови для заняття аеробікою. Частота тренувань, звісно, залежить від способу життя, але мінімальна кількість занять на тиждень 2-3 рази. Заняття повинно тривати 40-60 хв.

Приміщення, де проводиться заняття, повинно бути просторим, систематично провітреним, мати вільний доступ свіжого повітря. Велике значення має покриття підлоги. Ідеально, якщо це дерев'яна підлога, між дошками якої є невеликий повітряний зазор. Це робить підлогу більш пружною, що запобігає травмуванню. Одяг повинен бути зручним, підібраний так, щоб було і не жарко, і не холодно, дозволяв вільно рухатись. Взуття – тільки спортивне, спеціально підібране для обраного виду занять.

Програма повинна бути підібрана таким чином, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до без зупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів, не доводячи себе стану «горіння» та перевтоми. Після заняття повинно відчуватись задоволення і легка втома, а не виснаження.

Головне – підібрати той вид заняття, який би максимально відповідав поставленим цілям та приносив фізичне та емоційне задоволення.

Використана література:

1. Авраменко В.Г., Бистрота Л.В., Коряк М.В., Маляр Н.С. – Аеробіка. – Тернопіль, 2002р.