(cc) BY

Бачурина Юлия Владимировна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: статья направлена на привлечение студентов к занятиям оздоровительной аэробикой. Автором рассмотрены ее положительные стороны, основные принципы, некоторые виды движений, а также сделаны выводы о полезности тренировок.*

Ключевые слова*: оздоровительная аэробика, аэробика, упражнение, тренировка.*

В настоящее время происходит изменение сознания подрастающего и взрослого поколения. Все больше и больше людей стремятся к здоровому образу жизни, к повышению физической активности, что проявляется в занятиях спортом и активном отдыхе. Существует огромное количество мотивирующих картинок, фотографий, видео, повсеместно открываются спортивные центры, строятся площадки с тренажерами, призывая людей заняться собой в целях оздоровления. Значительное место в этой системе занимает аэробика. Упражнения, входящие в ее состав, тренируют выносливость, помогают достичь оптимального соотношения требуемого организмом кислорода и кислорода, поступающего в организм, улучшают состояние сердечно – сосудистой системы, способствуют выработке эндорфина, что, в свою очередь, ведет к улучшению настроения [1].

Оздоровительная аэробика – разновидность спортивного направления с нагрузками, подбираемыми для каждого человека индивидуально в соответствии с физической подготовкой [3]. Планированием и внедрением различных программ, сочетающих в себе физические упражнения, танцы и музыку для большого круга людей, занимаются широкие группы специалистов. Но сам выбор подходящих программ и схем по оздоровительной аэробике ложится на плечи преподавателей, инструкторов и тренеров. Бывает так, что задача ставит-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ся субъективно, без достаточного обоснования. Нередко присутствует недостаток теоретических знаний, что приостанавливает более активное внедрение аэробики в повседневную жизнь.

Один из главных пунктов при желании заниматься аэробикой – режим тренировок. Наиболее подходящий можно определить, исходя из основных параметров занятий: частоты, интенсивности, продолжительности и типа тренировки. Наилучшая частота занятий – три раза в неделю, так как при таких нагрузках человеческий организм успевает восстановиться и не теряет полученный уровень тренированности и выносливости. Если заниматься больше трех раз в неделю можно довести себя до изнурения, а уменьшение дней до двух раз в неделю не посодействует улучшениям физической подготовки [2].

Время одной тренировки может составлять от 30 до 90 минут. Необходимо учесть первоначальную физическую подготовку занимающегося и подобрать занятия в соответствии с ней [2].

Основная часть упражнений в оздоровительной аэробике подразумевает под собой нагрузку на суставы и позвоночник, поэтому при их подборе необходимо соблюдать правильную технику и безопасность условий выполнения. К сожалению, если не учитывать эти параметры, при периодическом, интенсивном повторении можно нести риск для здоровья, что ведет к травмам или повреждениям.

Оздоровительная аэробика имеет свои особенности выполнения упражнений.

Самое главное при выполнении различных шагов в аэробике – правильная постановка стопы. Когда ноги находятся шире плеч, стопа ставится с небольшим разворотом по диагонали, с постановкой всей ноги. Это позволяет расположить колено над передней частью стопы, что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав [5].

Активные поступательные движении подразумевают постановку стопы, в особенности при первом шаге, в выворотном положении. Это позволяет избе-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жать подворачивания стопы, в том числе при высокой скорости выполнения шагов [5].

При ходьбе назад постановка стопы происходит не с пятки, а с носка – перекатыванием. Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. По сравнению с ходьбой вперед, в ходьбе назад отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, а это укорачивает время ее отдыха.

В оздоровительной аэробике имеют широкое использование подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую. Это простейшие виды прыжков, которые выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без подчеркнутых взмахов свободной ногой. Высота над полом минимальная [5].

Движения рук при выполнении упражнений могут быть маховыми и выполняться в основных и промежуточных плоскостях. Важной особенностью является то, что руки всегда должны оставаться в поле периферического зрения. В противном случае это может иметь негативные последствия в виде излишнего прогиба в поясничном отделе позвоночника, нарушения осанки, болей в области спины.

Если тренировки носят низкую интенсивность, для них характерна работа рук до горизонтального уровня. При высокой интенсивности применяется больший размах.

В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными [5].

Интенсивность – это уровень напряженности занятия, в процессе которого человек тратит определенное количество энергии за единицу времени. Главный показатель – пульсовый режим. Допустимая норма составляет 220 ударов в минуту минус возраст. Переходить данную границу не рекомендуется. При тренировке с низкой интенсивностью пульс не превышает 60% от максимального показателя, со средней – 60–80% от максимального показателя, с высокой – 80–90%, 90% и выше – запредельный показатель.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В аэробике существует 2 группы упражнений: выполняемые с низкой нагрузкой и высокой нагрузкой. Они показывают различия в толчковой нагрузке, приходящейся на суставы и позвоночник при выполнении различных вариаций ходьбы, бега и прыжков. При движениях с низкой нагрузкой одна стопа обязательно должна быть на полу, а руки в горизонтальной плоскости не должны подниматься выше уровня плеч. При высокой нагрузке обе ноги на короткое время поднимаются над полом, а руки возносятся выше плеч [4]. На занятиях аэробикой применяется множество сочетаний движений рук и ног с разной нагрузкой.

Оздоровительная аэробика – одни сплошные плюсы. При правильном подборе упражнений ее можно рекомендовать всем. Главные ее достоинства: доступность, современность и индивидуальный подход к каждому желающему. Кто следит за собой и хочет быть здоровым, тому необходимо уделять большое внимание физической подготовке. Молодежи сложнее понять необходимость спорта, так как считается, что это большие и тяжелые нагрузки. Аэробика же помогает не только поддерживать организм в хорошем состоянии, но и побороть стресс, моральную усталость, а это сейчас можно считать главной проблемой современности.

Список литературы

1. Чем полезна аэробика? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.normazhizni.ru/page/2

2. Режим тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fitn.ru/info/page_341_60.html

3. Виды аэробики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://poleznovsem.ru/aero-vid

4. Содержание занятий аэробикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/8396a968-ac32–4d2a-8dcd-acdae86b8916

5. Особенности выполнения основных движений в аэробике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/osobennosti_vypolnenija_osnovnyx_dvizhenij_v_aerobike.html

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)