

Калиева Ж. Б.
студентка 3 курса, кафедры Учет и Аудит ВШЭиБ
Научный руководитель:
старший преподаватель Ларионова О.П.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Желание активно заниматься каким-нибудь серьезным видом спорта посещает многих людей, но часто дальше одного желания дело не движется, поскольку профессиональный уровень почти всегда неразрывно связан с травматизмом. Во второй половине XX века в Америке молодежь начала увлекаться спортивной *аэробикой*, которая и оказалась достойной альтернативой всем рискованым видам спорта. Ее элементы достаточно сложны в исполнении, но это придает им еще большую притягательность.

Изобрели спортивную аэробику американские спортсмены Ховард и Карен Шварц в 1983 году. Они собрали группу желающих посещать подобные занятия и назвали ее Международной спортивной организацией по фитнесу. Ховард и Карен разработали четыре специальные программы для показательных выступлений. Первая из них представляла собой индивидуальное выступление мужчины, вторая - индивидуальное выступление женщины, третья уже предполагала наличие пары в виде мужчины и женщины, и, наконец, четвертая была ориентирована на трио в любом составе. В 2002 году в спортивной аэробике были приняты новые правила, согласно которым к соревнованиям начали допускать танцевальные группы из шести человек. При оценке выступления обычно учитываются два критерия - *артистизм и техника* выполнения./1/

В слове аэробика можно обнаружить греческий корень «аега», который означает «воздух». Аэробика, или аэробная гимнастика — это комплекс упражнений, в котором дыхательные движения сочетаются с движениями тела и опорно-двигательного аппарата. *Спортивная аэробика (СА)* - молодой вид спорта, сформировавшийся на базе современного движения - аэробики. В настоящее время по СА уже проводятся чемпионаты Европы и мира. Соревновательные упражнения СА - это координационно сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. Однако научное и теоретическое обоснование этого вида спорта явно отстает от практики. В частности, до сих пор отсутствуют данные о его физиологических характеристиках, что служит важным критерием для оценки любого физического упражнения [1].

Она включена в программу таких соревнований, как спартакиады вузов различных городов, универсиады среди вузов субъектов Республики Казахстан, а так же в программу Всемирной Универсиады. В этом (2015г.) как и предыдущих годах в нашем Казахском национальном университете им. аль-Фараби проводится «фестиваль Аэробики» между университетами и факультетами КазНУ. Этот фестиваль, вот уже который год организуется под руководством Ларионовой О.П., собирает массовое количество студентов города Алматы, кто занимается и готовит программу по аэробике и по всем ее направлениям. Эти соревнования способствуют развитию массовости спорта, привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям, повышению уровня их спортивного мастерства.

Главное в комплексе упражнений по аэробике — это выработка правильной манеры дыхания и координация дыхательных и моторных движений. Во время выполнения упражнений по аэробике увеличивается вентиляция легких и вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. В то время как в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6 литров в минуту, при выполнении упражнений по

аэробике вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений и их интенсивности.

Содержание программы. Все содержание спортивной аэробики сформировано на основе семи базовых движений аэробики оздоровительной, которые выполняются на фоне прыжков, бега, маршировки в смешанном режиме. Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений[1]:

1. силовые элементы динамического и статического характера, например, падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.;
2. прыжки и подскоки (скачки), например, прыжок в шпагате, перекидной, прыжки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
3. равновесия, например, боковое, переднее с захватом ноги и т.п.;
4. собственно гимнастические элементы, например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами;
5. собственно акробатические элементы, например: перекаты, поддержки, подхваты и др.;
6. танцевально-хореографические и маховые движения, например, маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений;
7. вспомогательные или связующие элементы, например, разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

Обязательным требованием правил является включение в композицию не менее чем по одному элементу из каждой группы. Помимо этого в нее включаются до десяти дополнительных элементов, которые не являются обязательными и выбираются самим спортсменом. Каждая группа элементов разделена на четыре категории трудности - от низшей к высшей (А, В, С, D) - что позволяет определить степень сложности упражнения в целом. Кроме того, композиция в спортивной аэробике должна включать две серии движений, называемые «восьмерка» и «дорожка шагов». «Восьмерка» — это соединение телодвижений, выполняемых последовательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов. Требуемое для выполнения соединение включает две восьмерки, которые отличаются только направлением движения. При этом перемещения по площадке допускаются в любом направлении, но восьмерки должны быть зеркальными, «дорожка шагов» — это соединение разновидностей последовательных шагов на 16 счетов, которое начинается с приставного шага вперед с последующим чередованием подобных действий [3].

Исполнительское мастерство определяется по следующим критериям[4]:

- «координация», под которой здесь понимают активность действий в различных частях композиции и участие в них различных звеньев тела, наличие перемещений и смены направлений движения и асимметрии действий различными частями тела, смена темпа, ритма, плоскостей движений и их смыслового содержания (сгибаний, разгибаний, удержаний и т.п.);

- соотношение «сила—скорость» — соотношение быстроты движений (перемещений) и степени напряженности их амплитуды и длины силовых движений и сопротивление утомлению;

- «техника» — точность взаиморасположения звеньев тела, правильность поз, рациональность смены движений, оптимальность и оправданность затрат мышечных усилий, сохранение равновесий;

- «синхронность» — сочетание движений по времени и темпу, пространственному перемещению, сменам направлений и амплитудным сочетаниям, а также согласованности действий партнеров.

Артистичность оценивается по таким показателям:

а) «хореографичность», т.е. стилистика движений, сбалансированность движений в отдельных частях композиции, объем и разнообразие движений, эмоциональность и четкость исполнения;

б) «презентация» — уверенность и выразительность выполнения программы, представительность и контактность со зрителем, «заразительность»;

с) «музыкальность» — ритмичность и гармония движений, их соответствие характеру музыкального произведения, образность действий[4].

Поскольку спортивная аэробика считается одним из оздоровительных видов гимнастики, необходимо отметить, что в занятиях имеется возможность весьма широко варьировать нагрузку. Пульсовая стоимость ее в различных частях занятия может колебаться в пределах 90—200 уд/мин, а продолжительность работы с такой нагрузкой составляет 2—2,5 мин при разном чередовании обучающей, силовой, ударной и танцевальной частей. По всей вероятности, именно варьирование характера и величин нагрузки при положительной эмоциональной окраске занятий и делает их доступными для широкого контингента и весьма эффективными. Например, за 12—14 месяцев занятий наблюдается довольно существенная динамика компонентов состава тела: мышечный компонент возрастает у мужчин на 2,6 %, у женщин - более 5 %, при уменьшении жирового компонента соответственно на 2—4 % и 5 %[2].

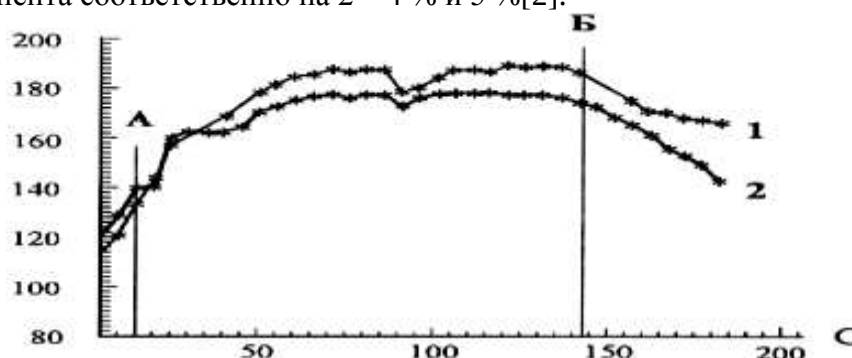


Рис.1. Сравнительная динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) в процессе исполнения соревновательной программы на различных этапах подготовки.

Примечание: 1 - начальный этап, 2 - заключительный. А - начало работы, Б - конец работы /2/

Полученные данные о динамике ЧСС в процессе выполнения соревновательной программы указывают на высокий уровень функциональной напряженности сердечно-сосудистой системы (ССС), достигающий 187-190 уд/мин. Столь высокие показатели ЧСС дают основание считать, что соревновательные упражнения в СА в значительной мере обеспечиваются анаэробными источниками энергетического обеспечения. И это нам дает вывод о том, что Соревновательные упражнения в спортивной аэробике характеризуются около предельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы и выраженным участием анаэробных источников в обеспечении деятельности. То есть, проще говоря, мы определили степень функциональной напряженности ССС в процессе соревновательного упражнения по СА[2].

СА является именно тем видом спорта, который дает возможность студентам реализовать себя через спорт, достигая высоких спортивных результатов. Государственный образовательный стандарт предусматривает достаточно большой объем учебных часов и даже выдают большое количество государственных грантов по специальности «физическая культура и спорт». По данным 2014 года гранты по специальности 5В010800 «Физическая культура и спорт» всего составило 300: очное казахское отделение 130, очное русское отделение 70, заочное казахское отделение 65 и заочное русское отделение 35. Вузы, в которых обучают по специальности «Физическая культура и спорт» - Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилёва (ЕНУ), Казахский национальный педагогический университет им. Абая (КазНПУ), Казахский государственный женский педагогический университет (КГЖПУ) и еще 40 других университетов.

Литература

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. -М.:ФиС, 1982.-191 с.
3. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №9(79) – 2014 год, УДК 796.034
4. Статьи по аэробике на Упражнения.ру