

АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Двадцать первый век – это время технологий и прогресса. Оно диктует нам условия, которым должен соответствовать современный человек. Нельзя просто стоять на месте: нужно развиваться, совершенствоваться, везде и все успевать. Однако, зачастую, данные стремления подвергают человека физическим и эмоциональным нагрузкам. Как говорил великий Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Смысл, лежащий в основе данного высказывания, действительно, глубок и актуален во все времена. Антонимом, упомянутого определения физического бездействия является физическое воспитание. В силу того, что спорт сегодня основательно вошел в нашу жизнь, и носит массовый характер, актуальным является исследование и анализ его влияния на человека.

Во главе заявленной темы лежит ключевое понятие – физическая культура. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. На сегодняшний день, в качестве одного из видов массовой физической культуры, все большую популярность набирают фитнес-тренировки. Фитнес, по определению самого репрезентативного словаря спортивных и медицинских терминов - Оксфордского словаря, включает в себя не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не «работает» один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни. Наиболее популярной формой оздоровительной тренировки в клубах являются групповые занятия аэробикой, которая стала частью фитнеса.

В настоящее время фитнес-аэробика является популярным, массовым видом спорта в стране. Во время занятий фитнес-аэробикой в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузка при занятиях фитнес-аэробикой на организм человека не уступает таковой в гимнастике, современных танцах, акробатике. Совершенствуется не только общее физическое и функциональное состояние организма, но и повышаются такие качества, как быстрота и точность движений, силовая выносливость, гибкость, а также концентрация и переключение внимания.

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика, гимнастика танцевального направления. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений. Греческую орхестрику можно считать предшественницей всех существующих ритмических и ритмопластических систем упражнений, включая современную художественную гимнастику.

На рубеже XIX-XX веков формируется направление в гимнастике, связанное с именем французского физиолога Ж. Демени. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, на ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж. Демени базируется на естественных движениях. Большое значение Демени придавал развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильно напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Таким образом, автор основывался на экономичности функционирования организма, основой которой считал правильную

технику движения. Он особо подчеркивал непрерывность движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Говоря о непрерывности, Демени имел в виду то, что "все движения должны делаться без остановок между фазами, это обеспечит правильное кровообращение и не вызовет усталости в мышцах". Ж. Демени имел много последователей, в том числе Б. Менсендика, разработавшую женскую функциональную гимнастику. Основными ее задачами были: укрепление здоровья при помощи гигиенической гимнастики, развитие силы, воспитание искусства движений в форме танца. Ритм движения Менсендик связывает с ритмом дыхания, которое считала важнейшей функцией организма. В ее гимнастике широко применялись корректирующие упражнения, многие ее рекомендации применяются в области лечебной физической культуры.

Но основательницей современной аэробики все же является Джейн Фонда. Она не только восстановила форму после рождения ребенка, но и сделала вторую карьеру. Создав крупный бизнес, включающий систему залов для занятий, выпуск учебных видеокассет, продажу экипировки. Из США аэробика распространилась по всему миру. В 1980-е годы началось увлечение ей в СССР. И большую роль в этом сыграла олимпийская чемпионка по фигурному катанию Наталья Линнчук, которая проводила регулярные телеуроки аэробики. Постоянно появляются новые виды аэробики, такие как степ, слайд, резист А-бол, аквааэробика и др.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является одной из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет аэробике на протяжении двух десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры. Использовать ее для подготовки спортсменов различных специализаций и выделить в самостоятельный вид спорта - спортивную аэробику.

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Связка, или композиция — то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой мужчина-женщина или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.

Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап колено (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие.

Элементы танца — физические упражнения или прыжки, количество которых определяется правилами соревнований, категорией, к которой принадлежит команда.

Место выполнения аэробики зависит от её вида, большинство комплексов можно выполнять в домашних условиях, но есть и те, которые требуют особых определённых условий. Важным элементом выполнения упражнений по аэробике является ритмичная музыка, которая задаёт темп. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляются сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным. В большинстве же случаев, аэробику используют для похудения, в чём она отлично помогает, если правильно подобрать и выполнять нужный комплекс упражнений. Наряду с тем, у аэробики есть очень много видов, причём они весьма разнообразны,

благодаря чему свой комплекс упражнений может подобрать каждый, на свой вкус и предпочтения.

Неоспоримым преимуществом аэробики является и физическая активность человека, что очень полезно для костей и суставов, для которых каждая тренировка является отличной разминкой.

Аэробика положительно сказывается и на иммунной системе, повышая тем самым сопротивляемость организма к инфекциям и бактериям. Проблемы со здоровьем могут стать причиной необходимости отказаться от аэробики тем, кто имеет заболевания связанные с сердцем, сосудами, позвоночником и т. п.

В целом же, как такового вреда и недостатков аэробика не несёт, если не делать чего-то активно неправильного. Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для правильного составления фонограммы, а также построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки в уроке необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количества музыкальных (ритмических) акцентов в одну минуту.

При подборе песенного материала для того, чтобы избежать возможных ошибок, необходимо внимательно прослушать текст, следует помнить. Что музыка и песни, используемые в оздоровительных занятиях должны иметь положительную и эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т.д.). Затем выбранные музыкальные фрагменты выстраиваются в определенной последовательности.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Таким образом, можно с полной уверенностью сказать, что аэробика – это комплекс, комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой.

Хочется еще раз подчеркнуть, что главной особенностью таких упражнений — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают радостный настрой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Литература:

1. Иванова О.А., Дикаревич Л.М., Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех.
2. Горцев Г., Аэробика. Фитнесс. Шейпинг.
3. Аристотель. Переводчик: Брагинская Н.В., Миллер Т.А. Этика. – АСТ. 2010.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика. Теория и методика.
5. Брянкин С.В., Структура и функции современного спорта.