***Маденова М.***

*студентка 1 курса, ФФиП*

*Научный руководитель:* ***Ларионова О. П.***

*старший преподаватель*

*Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

**БОКС-АЭРОБИКА, КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

Одним из многочисленных секции по физической культуре в нашем университете является аэробика. Аэробика это – движение под музыку, ставшее таким популярным, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которое не является, собственно, видом спорта, но с успехом может помочь сохранить хорошую фигуру и используется также в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Одной из разновидностей греческой гимнастики была орхестрика, гимнастика танцевального направления. В античном мире физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения. Греческую орхестрику и ритмо-пластических 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, ей чужда преклонение перед формой во имя принципа. Большое значение Ж. Демени придавал развитию ловкости и гибкости.

Аэробику придумала известная американская актриса Джейн Фонда, занимающаяся пропагандой здорового образа жизни. Произошло это несколько десятилетий назад, и сегодня популярность аэробики нисколько не снизилась. Аэробика популярна благодаря своей доступности, простоте, она не привязана к какой-то определенной жесткой программе занятий. Всегда можно изменить содержание тренировки, главное — настроение, состояние, самочувствие.

Основу любого урока аэробики составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. 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 такой 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.

Есть много видов и направлении аэробики. Одним из них и только набирающим обороты считается бокс-аэробика или а-бокс.

Это аэробная тренировка, поскольку нужно следить за дыханием, и силовая нагрузка, вовлекающая в работу многие группы мышц. Основные движения бокс-аэробики – удары ногами и руками, поднятие ноги с согнутым коленом, шаги, приседания и выпады. Одна из основных идей бокс-аэробики в том, чтобы не выпрямлять полностью руки или ноги при выполнении ударов.

Эту силовую программу придумала Ивонн Линн, экс-чемпионка мира по контактному бою из Швеции.

Ивонн, оставив кровавый большой спорт, полностью отдала себя созиданию прекрасного, а именно грации и гармонии человеческого тела. И у нее получилось.

На сегодняшний день этот новый вид фитнеса набирает все большую популярность как среди женщин, так и среди мужчин. А-бокс состоит из комплекса упражнений, которые имитируют движения из профессионального бокса и других видов единоборств. Поэтому они отличаются четкостью и точностью, вместе с грациозностью, характерной для аэробики.

Занятия а-боксом развивают координацию, скорость реакции и выносливость. Регулярные тренировки помогают укрепить нервную систему, полезны для сердца, органов дыхательной системы, сосудов и суставов. Как и любые кардионагрузки, боевая аэробика способствует похудению и делает мышцы подтянутыми, придавая им красивый рельеф. Этот вид фитнеса как нельзя лучше подходит для формирования пропорциональной, подтянутой фигуры, поддержания тела в идеальном тонусе. Кроме того, активные занятия а-боксом как нельзя лучше подходят для снятия стресса и напряжения, помогают избавиться от накопившихся раздражений и агрессии, улучшают настроение.

Боевая аэробика отлично подходит для активных, энергичных людей. Основными движениями в а-боксе являются удары, выпады, прыжки, связанные в единые композиции, которые выполняются под ритмичную мелодию. Перед тренировкой обязательна разминка и небольшая растяжка, чтобы разогреть мышцы и предотвратить возможность получения травмы. Также и в завершение занятия необходимо выполнить несколько силовых упражнений и упражнений на растяжку, чтобы успокоить мышцы и снять с них напряжение.

Занятия проходят под музыку, на чуть более продвинутых тренировках используется инвентарь: скакалка, боксерские груша и перчатки. Бить никого не придется, бокс-аэробика как и тайбо – это неконтактный вид спорта, в отличие от бокса, для тренировки партнер не требуется. Заниматься босиком не рекомендуется, специалисты советуют надевать спортивную обувь, даже если вы занимаетесь дома.

Занятия бокс-аэробикой по-настоящему полезны и увлекательны. После тренировки будет ощущаться приятная усталость и подъём настроения.

**Литература:**

1. «Новая аэробика», Кеннет Купер. 1976
2. «Аэробика. Том Ш. Теория и методика», Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. 2002