

АЭРОБИКА



Аэробика (известна также под названием **ритмическая гимнастика**) — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. 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 — т. н. 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/колени (knee-up), шаг (step), бег, шасси, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайт (мах в сторону, sight), теп (tap) и другие.

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



Виды аэробики

- ❖ **Классическая аэробика**
- ❖ **Степ-аэробика**
- ❖ **Виды аэробики с силовой направленностью**
- ❖ **Танцевальные виды аэробики**
- ❖ **Аквааэробика**
- ❖ **Аэробика с мячом**
- ❖ **Аэробика с элементами боевых видов спорта**
- ❖ **Велоаэробика**
- ❖ **Фитнес-аэробика**
- ❖ **Спортивная аэробика**

К основным относится **классическая аэробика**. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это — азбука аэробики, именно с нее начинается изучение других видов, а также наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий — подготовленных, второй — промежуточный вариант.



Степ-аэробика появилась в 90-х годах XX в. и быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час.



Существуют также **виды аэробики с силовой направленностью** — боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргет-тонинг и другие. В этих видах широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции. Совсем недавно появился новый вид — аэробика со штангой ("пумп"), тренировочный эффект которой, без сомнения, высок, однако она доступна лишь хорошо подготовленным людям.



Различают и **танцевальные виды аэробики**. К ним относятся джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп, латин-джаз, афрс аэробика, танго-аэробика, сити-джем и пр. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу. Особой популярностью в последнее время пользуются восточные танцы: танец живота, индийские танцы.



Аквааэробика. Этот вид завоевывает все большую популярность в мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других — усложняется. Различают аквааэробику в неглубокой и глубокой воде. Рекомендуют использовать различное специальное снаряжение (пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и др.)



Аэробика с мячом. Различные резиновые мячи, медболы традиционно применялись в основной гимнастике и лечебной физкультуре. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. Это вносит игровые моменты в занятия, способствует тщательной разработке отдельных мышечных групп, вырабатывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции.





Аэробика с элементами боевых видов спорта.

Большой популярностью у молодежи также пользуется аэробика с элементами бокса и кик-бокса. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. Не менее распространена и аэробика с элементами карате.

Велоаэробика. Известный американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки, названную "спиннинг". Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 минут (а для подготовленных 90 минут) непрерывного кручения педалей под музыку с различными движениями рук позволяют изрядно попотеть, похудеть и улучшить тонус мышц.



Фитнес-аэробика. В последнее время все более популярной становится фитнес-аэробика. Она доступна детям и взрослым. Международная организация FISAF проводит чемпионаты мира и Европы по этому виду аэробики.



Спортивная аэробика. Как вид спорта она представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Влияние аэробики на организм

Главное воздействие занятия аэробикой оказывают на кардиореспираторную систему человеческого организма. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5—5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Регулярные занятия спортом вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

Физические нагрузки положительно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде! возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик.

Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на активную часть двигательного аппарата человека, то есть на мышечную массу. У женщин она составляет 33—35% от веса тела, у мужчин — 42%. При отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным.

Утренняя гимнастика

Люди, которые жалуются на головную боль, слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, порой и не подозревают, что причиной этого является так называемая вялость кишечника. Разумеется, прежде всего, надо посоветоваться с лечащим врачом. Стоит подумать также и о питании, использовать продукты с большим содержанием клетчатки. Это овощи, фрукты, зелень, бобовые, хлеб из муки крупного помола. Особенно полезны капуста, морковь, редиска, редька, укроп, петрушка, яблоки, чернослив. Рекомендуется вечером перед сном выпить четверть стакана сырой воды, и еще столько же утром, положив в воду корки апельсина, мандарина, яблока. Этот настой выпейте натощак и сразу приступайте к утренней гимнастике. Ее продолжительность — 10—15 минут.



Ниже приводится комплекс упражнений, стимулирующих функции кишечника.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в течение 25—30 секунд. На первые четыре шага делаете вдох, на следующие четыре — выдох.
2. Поднимите руки вверх, отведите прямую ногу назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение, затем ногу согните и руками подтяните колено к груди, голову опустите. Потом отведите другую ногу назад, руки поднимите, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 3—4 раза каждой ногой.
3. Ноги широко расставлены. Сгибая правую ногу, трижды пружинисто наклонитесь к носку левой прямой ноги. Выполните по 4—6 наклонов к каждой ноге.
4. Ноги расставлены. Выполняйте круговые движения тазом, при этом втягивайте и выпячивайте брюшную стенку. Повторите упражнение по 6—8 раз в каждую сторону.
5. Стоя, руки на животе, выполняйте пружинящие, по три раза подряд, приседания, руками надавливая на брюшную стенку. Повторите упражнение 16—20 раз.
6. Стоя на одной ноге, другую отведите в сторону. Руками придерживайтесь за спинку стула. Делайте круговые движения ногой по возможности с большей амплитудой сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по 8—12 раз каждой ногой.

7. Стоя на носках, руками придерживайтесь за спинку стула. Выполняйте пружинящие движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах, в течение 15—20 секунд.
8. Лежа на спине, сгибайте ноги, сядьте, затем, выпрямляя их, дважды наклонитесь вперед, постарайтесь лицом коснуться коленей, после чего снова ложитесь на спину. Повторите упражнение 12—16 раз.
9. Лежа, руки на животе, ритмично выпячивайте и втягивайте брюшную стенку, руками надавливая на нее. Повторите упражнение 8—12 раз.
10. Лежа на спине, ноги слегка согнуты, под коленями — валик или небольшая подушечка, голову положите на подушку, мышцы живота расслабьте. Делайте самомассаж брюшной стенки по ходу толстого кишечника. Поглаживайте живот ладонью правой руки снизу вверх до подреберья, затем ладонью левой руки — поперек и тыльной стороной левой кисти — вниз. Повторите 4—6 раз, постепенно усиливая нажим рукой на брюшную стенку. Затем правой рукой делайте разминающие круговые движения (четырьмя пальцами — в сторону мизинца). Движения медленные, в течение 30—45 секунд. После этого делайте поколачивания поочередно двумя руками в течение 25—30 секунд. Закончите самомассаж поглаживанием живота.
11. Лежа на спине, ноги согнуты и разведены, стопы на полу. Поднимите таз и выполняйте им движения в стороны по 4—6 раз. Сделайте 2—3 серии движений с паузами по 5—8 секунд.
12. Прыжки на месте: выполнять на двух и на каждой ноге по отдельности в течение 25—30 секунд. Закончите ходьбой на месте. Расслабьте мышцы ног.
13. Стоя, ноги врозь. Отведите руки в стороны и назад, прогнитесь — вдох, затем наклонитесь вперед, руки расслабьте — выдох. Повторите 3—4 раза.