

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НИУ «БелГУ»)**

**ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ
АЭРОБИКА –МЕДИЦИНСКАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ**

**Реферат работа студентки
очной формы обучения
специальности 38.03.02 Менеджмент
1 курса группы 09002221**

БЕЛГОРОД 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ АЭРОБИКИ
2. НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ
3. ФАЗЫ ЗАНЯТИЙ
4. УРОК АЭРОБИКИ.
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Возникновение аэробики

Возникновение аэробики и ее классификация.

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ при возбуждении мышцы представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная
- прикладная
- спортивная

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических

упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе американская ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы. В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, популяризатором которой явилась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы (funk, step). Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В России подобную работу успешно ведут различные научные и учебные заведения города Москвы (ЦНИИ и РГАФК) и Санкт-Петербурга (СПбГАФК и СПбГУ), а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

Классификация аэробики в зависимости от содержания программ:

- ☞ программа без предметов, приспособлений (высокой и низкой интенсивности High, Low impact; для беременных, Funk, Sity (street)-jam и др.)
- ☞ программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, Step-up, Slide, Fitbol и др.)
- ☞ программы смешанного типа (aeroboxing, каратебика, його-аэробика, Workout и др.)

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых - молодежного, среднего и старшего возрастов
2. По полу: для женщин (для беременных), для мужчин
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов

правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных параметров. В каждом из существующих направлений спортивной аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнований. В России развиваются два направления правил соревнований: по версии ФИЖ (FIG) и ФИСАФ (FISAF).

Прикладная аэробика - она получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Все многообразие современных направлений базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий, особенности проведения которых будут рассмотрены на последующих страницах.

Направления аэробики

Основные направления оздоровительной аэробики:

Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

Аква (водная) – аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

Слайд – аэробика. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела.

Памп – аэробика. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

Тай – Бо – аэробика. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Ки – Бо – аэробика. Развивает силу и выносливость, тренирует дыхательную систему, развивает гибкость и координацию, и помогает сбросить лишний вес.

Бокс – аэробика и каратэ – аэробика. Направлена на то, чтобы ваша фигура стала совершенной и была такой постоянно.

А – Бокс – аэробика. Необходима и для мужчин, и для женщин для снятия стресса и раздражения. Развивает координацию, быстроту реакции, выносливость.

Кик – аэробика. Необходима для улучшения общей и силовой выносливости, ловкости и координации. Развивает силу и гибкость мышц.

Тай – Кик – аэробика. Рекомендуется для желающих максимально сжечь подкожные жировые отложения.

Спиннинг или сайкл рибок. Укрепляет мышцы рук и ног, ягодиц и живота. Позволяет сбросить лишние килограммы.

Резист – Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

Треккинг – аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Фазы занятий

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка. Аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

1. Разминка.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большие значения имеют упражнения на растягивание, например, наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

2. Аэробная фаза.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Еще раз повторю, что аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит, оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

3. Заминка.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в

течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.

не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

4 Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными. Для поддержания интереса к урокам аэробики тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.

3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод "Калифорнийский стиль".

В заключение несколько слов об общих условиях занятий аэробикой. Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Инструктор должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль. Не стоит доводить себя до состояния "горения". Дело в том, что ощущение жжения в области груди может быть результатом коронарных нарушений, и появления таких симптомов нужно всячески избегать. Если ощущается жжение в мышцах, это также может служить сигналом того, что эти мышцы перенапряжены и, следовательно, риск травматизации очень велик. Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно-сосудистых заболеваний. Группы должны быть подобраны с учетом физической подготовленности, то есть примерно однородными. Программа должна быть таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений.

Урок аэробики.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный инструктор-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для деятельности тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных при определении преимуществ одного метода составления программ перед другим специалисты расходятся во мнении. Некоторые тренеры считают, что спонтанность фристайла, предопределяет выбор для урока наиболее простых движений, что приводит к его однообразию, монотонии. Кроме того, занимающиеся находятся в постоянном ожидании следующего незнакомого упражнения и выполняют задаваемые тренером варианты движений, а не уже известную их последовательность, что снижает эффективность такого действия. Как считает Лорна Френсис (1992г.), данный вариант урока не требует специальной подготовки инструктора и более характерен для

начинающих специалистов. Но также существует и другое мнение о целесообразности использования свободного метода конструирования оздоровительных программ и проведения урока аэробики. Элемент неожиданности, характерный для фристайла, является привлекательным для хорошо физически подготовленных занимающихся с высоким уровнем координации. А введение творческого компонента в урок с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня квалификации, музыкальной и двигательной подготовки инструктора.

И все же занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т.к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту, записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки, подобрать и распределить в уроке различные упражнения и соединения, разучить программу и уметь обучать занимающихся, управлять нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

Несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих вовремя занятия. Общепризнанной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения,

позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Заключение

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Существует огромное количество видов аэробики (на сегодняшний день около 40), и каждый может выбрать тот или те, которые больше по душе и которые более ему необходимы. Термин "аэробный" означает "живущий в воздухе" или "использующий кислород".

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 444 с.
3. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.
4. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие. – 2-е изд. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
6. Казин, Н. Г. Основы индивидуального здоровья человека / Н. Г. Казин, Н. А. Блинова, Литвинова. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000.
7. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Мякинченко, Е. Б. Некоторые аспекты оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов // Аэробика. – 2000.
10. Суетина, Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике: учебно-методическое пособие / Т. Н. Суетина. – Улан-Удэ: Из-во БГУ, 2005. – 116 с.
11. Майкл, Дж. Алтер. Наука о гибкости / Дж. Алтер Майкл. – Киев: Олимпийская литература. 2001.