



Спортивная аэробика

Братенчук Полина Юрьевна
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. История развития.....	4
2. Система оценивания.....	6
3. Система оценивания.....	8
4. Отличие спортивной аэробики от оздоровительной.....	11
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение

Спортивная аэробика...что это? Можно поспорить, что большинство обывателей на вопрос о том, что такое спортивная аэробика, вспомнят либо Джейн Фонду, либо осаждающих многочисленными фитнес-центрами тетушек, страдающих от лишнего веса и мечтающих обрести талию. О том же, что это такой вид спорта, по которому вот уже более десяти лет проводятся чемпионаты мира, куда съезжаются десятки команд со всех концов света, если и вспомнят, то считанные единицы. Впрочем, это можно понять, ведь, как и во многих других видах спорта, развитие спортивной аэробики шло достаточно стандартным путем - от массовости и популярности к профессионализму и спорту высших достижений.

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).

Актуальность темы. Аэробика - прекрасный способ быть в хорошей спортивной форме, иметь подтянутое стройное тело и излучать уверенность в себе.

Объект работы – виды оздоровительного спорта. Предмет – спортивная аэробика.

1. История развития

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, вошло в обиход в 60-е годы XX века с легкой руки американского врача Кеннета Купера. В его книге «Аэробика», изданной в 1963 году, были изложены результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм. Так, мир узнал о пользе таких видов физической активности, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как ходьба, бег, плавание, катание на коньках и лыжах.

Американская актриса Джейн Фонда творчески подошла к списку аэробных тренировок и значительно обогатила танцевальную аэробику, объединив комплекс танцевальных упражнений, выполняемых под музыку в формат урока. Последняя четверть XX века ознаменовалась появлением новых программ для поклонников танцевальной аэробики разной степени подготовленности, преследующих различные цели. В некоторых программах использовались специальные приспособления – утяжелители, гантели, амортизаторы, скользящие поверхности... Другие уроки были основаны на популярных танцах или сочетали в себе элементы танцев и оздоровительных практик – йоги, pilates, а также восточных единоборств и разнообразных направлений восточных гимнастик. В результате, учитывая цели, задачи и интенсивность различных аэробных тренировок, специалисты начали выделять три вида аэробики: оздоровительную, прикладную и спортивную.

Спортивная аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989

году, когда основатели этого вида спорта – американские спортсмены – супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Государственного Университета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР. Тогда же в 1990 году в США в Сан-Диего прошел первый неофициальный Чемпионат Мира, в котором приняли участие спортсмены из 16 стран.

Новый вид спорта привлек в свои ряды бывших гимнастов, акробатов и других спортсменов, которые получили возможность не только продлить свой спортивный век, но и продемонстрировать новые грани своего таланта.

Вскоре, вслед за народным признанием последовало признание официальное и в 1995 году спортивная аэробика, как самостоятельная дисциплина, вошла в состав Международной Федерации Гимнастики (FIG) наряду с такими видами спорта как спортивная и художественная гимнастика, батут, акробатика.

В сферу деятельности FIG входит разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных турниров и патронаж крупных региональных и континентальных соревнований, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации. Сегодня в FIG спортивная аэробика по количеству стран-участниц занимает второе место (после спортивной гимнастики) и насчитывает 87 стран. У нового вида спорта появилась реальная перспектива войти в состав программы Олимпийских Игр.

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. Впоследствии она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики. Федерация, как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах РФ, имеет полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и

представляет интересы спортивной аэробики в международных организациях. На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

По самым скромным подсчетам сегодня в России спортивной аэробикой занимается тысячи людей в возрасте от 6 до 35 лет. Спортивной аэробикой можно заниматься в детских и юношеских спортивных школах (ДЮСШ), группах со спортивной направленностью при ДЮСШ, Школах Высшего спортивного мастерства (ШВСМ), клубах, в ВУЗАХ и др. В момент возникновения спортивной аэробики как отдельной дисциплины к работе со спортсменами привлекались тренеры из гимнастических дисциплин. В настоящее время ведется целенаправленная подготовка специалистов по спортивной аэробике.

Ежегодно проводятся Этапы Кубков Мира, раз в два года Чемпионаты Европы (с 1999 года), а Всемирные Игры, являющиеся альтернативой Олимпийским играм для не олимпийских видов спорта – раз в четыре года.

2. Система оценивания

Возрастной ценз участников соревнований по спортивной аэробике — не моложе 18 лет, поэтому заниматься ею, как правило, начинают спортсмены, завершающие спортивные тренировки в спортивной гимнастике и акробатике, и к началу «новых» специализированных занятий уже обладающие высокими уровнями общей физической и специальной двигательной подготовленности. В то же время в спортивную аэробику приходят и из массового спорта те, кто освоил азы спортивной специализации и имеют хорошие физические кондиции.

Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком

темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Как и в любом виде спорта, специфику двигательной деятельности в спортивной аэробике определяют правила соревнований, которые устанавливают специальные требования к композиции и условия ее выполнения.

Соревнования по спортивной аэробике обычно проходят в течение трех дней (два — отборочные соревнования, третий — финальные) по четырем видам программы: индивидуальные мужские и женские, смешанные и среди троек, длительность выполнения композиции составляет 115 ± 10 с.

Композиция представляет собой сочетания и чередования упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги); подскоки и прыжки, гимнастические и акробатические элементы — сбалансированы в связках и частях упражнения, оформленного различными «фоновыми» движениями руками.

Циклические действия в спортивной аэробике характеризуются околопредельной мобилизацией сердечно-сосудистой системы и выраженным участием в работе аэробных источников энергообеспечения. В связи с этим для спортсмена является важным удерживание высокого качественного уровня исполнения действий на протяжении всего выступления в условиях мышечной работы, близких к экстремальным.

Выполнение соревновательных упражнений протекает на фоне аэробного обеспечения при частоте сердечных сокращений в пределах 186—190 уд/мин. Причем, в данном случае отсутствует типичный момент вработывания (разгона) функций, с самого начала упражнения происходит скачок мощности работы и приближение ее к максимальному уровню, а это требует предельной мобилизации физических усилий.

Выполнение упражнений сопровождается глубокими функциональными сдвигами в организме спортсмена, аритмичным

дыханием, его задержками и натуживанием.

Поскольку деятельность спортсмена отличается сложной координацией и точностью действий, то для выполнения ее отрицательную роль играет накопление и повышенное содержание в мышечных тканях побочных продуктов энергетик (лактата). Поэтому качество выполнения упражнения сохраняется при потреблении кислорода в пределах 75 % максимального. Это значит, что необходим определенный функциональный запас, с появлением которого и ростом технического мастерства снижается пульсовая стоимость упражнения, удешевляются энергозатраты и повышается эффективность физиологической работы при одновременном улучшении ее качества и надежности.

В связи с этим традиционное тестирование частоты сердечных сокращений спортсмена может быть эффективным способом контроля за состоянием тренированности. Целесообразны рекомендации по использованию, помимо собственно соревновательных упражнений, дополнительных средств тренировки, например: беговые кроссы, плавание, работа на тренажерах циклического типа в зоне «аэробного порога».

3. Система оценивания

Все содержание спортивной аэробики сформировано на основе семи базовых движений аэробики оздоровительной, которые выполняются на фоне прыжков, бега, маршировки в смешанном режиме.

Такая система циклических действий, объединенных в композицию и выполняемых в высоком темпе под музыку (в среднем, 150 двигательных акцентов в минуту, или 2,5 движения в секунду), несет в себе значительный эмоциональный заряд и воспринимается зрительно как виртуозное двигательное действие.

Весь набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики, с высокой степенью условности разделены на шесть

групп: элементы, в которых проявляются динамическая сила, статическая сила; прыжки-скачки; повороты; махи; равновесия; гибкость.

Анализируя составные элементы композиции спортивной аэробики можно выделить такие группы движений:

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. Например, поднятие колена, мах ногой, прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе, выпад. Три базовых движения: шаг, бег, скип — используются только как связующие элементы. При этом возможны различные вариации таких действий и выполнение их с поворотами в любом направлении, но смена направлений не должна превышать 360°.

Условия выполнения упражнений. Упражнения выполняются на ровной жесткой опоре — помосте, высотой 100 — 150 см и площадью «9х9». На помосте размечается квадрат соревновательная площадка, размером 7 х 7, а внутри нее обозначается квадрат со сторонами 6 м. Разметка этих двух площадок дополняется линиями, соединяющими вершины углов, образуя четыре сектора — «коридора». При выполнении упражнения должны быть задействованы все четыре «коридора» и вся площадка.

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»;

в) «музыкальность» — ритмичность и гармония движений, их соответствие характеру музыкального произведения, образность действий.

Сложность упражнения определяется в соответствии с принадлежностью каждого выполненного элемента к табличным или

экспертным значениям трудности. Это относится как к обязательным элементам, так и к новым или дополнительным. Традиционное шкалирование трудности (от А до С) позволяет дать каждому элементу балловое значение — от 0,1 балла до 0,4 — и таким образом определить суммарную оценку сложности шести обязательных и десяти наиболее сложных дополнительных элементов.

Для сохранения статуса «спортивности» аэробики и выдерживания стиля, демонстрируемых в ней движений введены некоторые «ограничения» - запрещено выполнять:

- такие гимнастические и акробатические элементы (и им подобные), как: мост, кувырки, стойки на руках, перевороты, курбет и кульбит, фляк, сальто, броски партнеров;

- элементы боевых искусств: хлестообразный мах, боковой кик и др.;

- движения с прогибанием, вертикальный шпагат, вращения на спине;

- «сверхвысокие» прыжки с большой ударной нагрузкой;

- использование вспомогательных предметов: палок, амортизаторов... В то же время требуется удерживание положения «прямая спина».

Исполнение и артистичность оценивают по 4 судьи, сложность оценивают 2 судьи, также присутствует судья по линии(следит за заступами за площадку).

4. Отличие спортивной аэробики от оздоровительной

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика как оздоровительная система базируется на физических упражнениях невысокой интенсивности, воздействующих в основном на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Само название здесь подсказывает смысл и цели занятия оздоровительной аэробикой – для улучшения самочувствия и здоровья человека.

Спортивная аэробика возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения. Выполнение упражнений вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается ритмичным дыханием.

Этот вид спорта содержит координационно-сложные и интенсивные движения, включающие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики. В процессе тренировки формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Другой отличительной особенностью этого вида спорта является развитие силовых возможностей во всех их важнейших проявлениях: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость.

Еще одна особенность — это специфичность соревновательной нагрузки, характеризующейся координационно сложными упражнениями, выполняемыми в зоне субмаксимальной мощности, преимущественно в скоростно-силовом, анаэробном гликолитическом режиме, околопредельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы при высокой экономичности механизмов энергообеспечения.

Заключение

Спортивная аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму.

В настоящее время этот интересный вид спорта привлекает все большее внимание современной молодежи. Занятия спортивной аэробикой благоприятно воздействует на общее состояние организма спортсмена, позволяют всегда находиться в хорошей физической форме, положительно влияют на эмоциональное и психическое состояние. Так как занятия проходят под музыку, спортсмен получает большее эстетическое удовольствие. Кроме этого, для занятий спортивной аэробикой не требуется специального дорогостоящего оборудования, что делает этот вид спорта доступным для общеобразовательных школ и для высших учебных заведений.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000.- 120с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.