

УДК 615.83:616.831

Гагара В.Ф.¹, Чупик О.О.²

¹ канд. мед. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-214м ЗНТУ

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЯК ЗАСОБУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДИХ ЖІНОК

Фізична культура – сфера соціальної діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. Це частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, створюваних та використовуваних суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності та формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки й фізичного розвитку.

В кінці 60-х років з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – джаз-гімнастика. Засновником цього напрямку є Бекман. В основі музичного супроводу лежить джазовий напрямок в музиці. Поширення і популярність джазової музики спостерігається в останні 60-70 років, в її основі лежать негритянські мелодії. Її характерною особливістю є те, що вона невіддільна від рухів людського тіла, пов'язана з ударами, прітоптивання і несе в своїй основі ритмічну поліфонію. В процесі еволюції джазова музика зазнала три етапи: класичного джазу, період свінгу і період сучасного джазу, однієї з різновидів якого є сучасний напрям в естрадній музиці.

У 70-х роках з'являється така форма оздоровчої фізичної активності, як аеробні танці, основоположником яких є Дж. Соренсен. Програма аеробних танців включає в себе ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, а також безліч танцювальних кроків і рухів. За структурою і змістом занять аеробні танці стоять найближче до сучасної ритмічної гімнастики та аеробіки.

Термін «аеробіка» походить від слова аеробний, що означає кисневий (від грец. "Аеро" – повітря і "біос" – життя), вперше був введений в 1960 році американським лікарем Кеннетом Купером, фахівцем з профілактичної медицини. Різноманітність і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу, дозволяє аеробіки протягом двох

десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури. Використовувати її для підготовки спортсменів різних спеціалізацій та виділити в самостійний вид спорту – спортивну аеробіку.

Оздоровча аеробіка-один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики, для широкого кола займаються активно працюють різні групи фахівців. Характерною рисою оздоровчої аеробікою є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. У 70-ті роки основною метою занять аеробікою було зниження ваги. На початку 80-х років значного поширення набула система Workout, популяризатором якої була Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи: фанк, степ.

Аеробіка високої інтенсивності – заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам з високим рівнем підготовленості. Аеробіка низької інтенсивності з переважним використанням ходьби, рухів з напівприсід і випадами. Фанк-аеробіка – для цього виду занять характерна особлива техніка рухів (пружна ходьба) і більш вільна пластика рук, акцентується на танцювальність і емоційності рухів. Сіті або стріт-джем – в заняття включаються складні хореографічні з'єднання танцювального характеру, у міру вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ. Степ-аеробіка – в занятті виконуються вправи на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому. Слайд-аеробіка – виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати ковзання ковзанярів. Фітбол – використовується великий спеціальний м'яч. На якому виконуються вправи як сидячи, так і лежачи. Аеробоксинг – різновиди занять аеробікою з елементами боксу і його східних різновидів. Гідроаеробіка – заняття, проведені в воді різної глибини. Фітнес, силова аеробіка – для розігрівання використовуються танцювальні аеробні вправи, в основній частині уроку виконуються вправи силової спрямованості (з гантелями, на тренажерах). Комбінація різних типів вправ проводиться як «кругове тренування».

У зв'язку зі специфікою аеробіки, найбільш типовими для застосування на заняттях аеробікою з метою зміцнення здоров'я молодих жінок є такі засоби:

- загально-розвиваючі вправи;
- ходьба;
- біг;
- підскоки і стрибки.

Таким чином, аеробіка – це комплекс, нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються, як правило: без пауз для відпочинку, в швидкому темпі, яка визначається сучасною музикою. Хочеться ще раз підкреслити, що

головною особливістю таких вправ – музика, підпорядкування рухів її ритмам. Музичні ритми облягають виконання вправ, придушують стомлення, посилюють задоволення від гри м'язів, створюють радісний настрій.