

УДК 796.417.2

Шеховцова К.В.¹, Самсонова І.А.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. ФЕУ-520 НУ «Запорізька політехніка»

КОНЦЕПЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ФІТНЕСУ

За останні роки фітнес набуває все більшого розголосу, стає популярнішим з-поміж різноманітних видів оздоровлення, відображається в назвах реабілітаційних закладів та оздоровчих програм. Фітнес — це рухова активність, яка приносить окрім фізичного також емоційне задоволення. Саме слово походить від англійського fit, що в перекладі означає «бути в гарній формі». Однак це не тільки фізичні вправи, але й характерний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості. Фітнес має давню історію різних вправ, які виконувались

під музику. Ще в давні часи фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, врешті-решт, сили і витривалості [3].

Найвагомішим напрямом сучасного фітнесу є аеробіка. З неї і бере свій початок фітнес. Вперше термін «аеробіка» був використаний видатним американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером. Наприкінці 1960-х рр. під його керівництвом проводилася дослідницька робота з аеробного тренування, орієнтованого на широке коло учасників. Основи цього тренування були викладені у книгах «Аеробіка», «Нова аеробіка», «Аеробіка для жінок» та ін.

Фізична діяльність середньої інтенсивності, у ході якої: встановлюється баланс в роботі життєво важливих органів, забезпечується ефективне споживання і транспортування кисню в організмі, - відноситься до видів рухової активності, що дає переважно аеробне навантаження. Розроблені К. Купером аеробні програми і норми рухової активності спочатку містили різні види циклічних рухів: ходьбу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді тощо. К. Купер не заперечує користі гімнастики, але спочатку не знаходить їй місця в системі аеробних вправ з огляду на те, що традиційна гімнастика ніколи не ставила за мету розвиток витривалості [3].

Засновані у 1970-х рр. К. Купером фітнес-програми передбачали аеробну роботу під музику, а всі подальші програми і напрямки сучасного оздоровчого фітнесу є у тій або іншій мірі похідними від аеробіки [2].

Пізніше К. Купер додав у свою програму інші популярні види аеробних вправ: катання на роликів ковзанах, аеробні танці, гандбол, баскетбол, теніс, верхову їзду. Він рекомендував займатися фізичними вправами три рази на тиждень по 20–30 хв з такою інтенсивністю, щоб навантаження на серце складало 70–80 % від максимально можливого [2].

Оздоровча аеробіка, як основна складова, відіграє вагомую роль у системі оздоровчої фізичної культури, зокрема реабілітаційної гімнастики, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожного обсяг навантаження та різновид фізичної роботи організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий ранг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних галузей (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [4].

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять оздоровчою аеробікою є повторення вихідних та

кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок [4].

Взагалі поняття «оздоровча аеробіка» – похідне від ритмічної гімнастики, популярної на території СРСР у 70-ті роки. Увібравши в себе досягнення минулого, оздоровча аеробіка поєднала найрізноманітніші елементи шкіл, напрямків і систем, що існували раніше, безперервно видозмінюючи та вдосконалюючи їх [1].

Оздоровча аеробіка – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовки викладача. Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо до програми включені силові вправи. Оздоровча аеробіка посідає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури [1].

Отже, регулярні заняття оздоровчою аеробікою дають помітний ефект: покращується самопочуття, діяльність серцево-судинної системи, знижується вага тіла та підшкірно-жировий прошарок, змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лисицька Т. С. Аеробіка: в 2 т. – Т.1: Теорія та методика. – М.: Федерація аеробіки, 2002. – 232 с.
2. Лисицька Т. С. Аеробіка: в 2 т. – Т.2: Приватні методики. – М.: Федерація аеробіки, 2002. – 232 с.
3. Мякинченко Є. Б., Шестакова М. П. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: навч. посібник. – М., САП: 2002. – 304 с.
4. Сиднева Л.В. Оздоровча аеробіка та методика її проведення. – Т.: Тривант, 2000. – 74 с.