

Фоменко О. В., Фоменко В. Х.

АЕРОБІКА ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ

У широкому розумінні до видів рухової активності, дає переважно аеробне навантаження, відносно різних циклічних рухів, які виконуються з невеликою інтенсивністю достатньо тривалий час. Розробленні К. Купером аеробні програми і норми рухової активності склали різні види естетичних рухів, такі як: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші [2,5]. Подібні види рухової активності, викликають значне тимчасове підвищення частоти серцевих скорочень і інтенсивність дихання. Гімнастичні вправи, доповнені ходьбою і бігом, корисні в оздоровчих заняттях і цікаві багатьом особам. Виконання загальнорозвиваючих та танцювальних вправ, об'єднаних в безперервно виконуючий комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної системи і таким чином удосконалює аеробні механізми обмінних процесів. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, виконуючих під музичне супроводження з танцювальним напрямом [3,4]. Так звані «аеробні танці» в кінці семидесятих років, минулого століття привернули увагу і отримали визнання спеціалістів і любителів активного способу життя. Цей напрямок оздоровчих занять, розвиваючись і удосконалюючись, перетворювались в різні популярні стилі і різновидності аеробіки, отримавши велику популярність в усьому світі.

Кожна людина, яка займається аеробікою, може вибрати для себе зручні і дуже приємні оздоровчі програми, які дають більше або менше тренувальне навантаження. Перед тим, як прийняти рішення про заняття, тим чи іншим модним напрямком в танцювальній аеробіці, необхідно оцінити свої можливості (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та інше). Аеробіка доступна для усіх вікових категорій, але для тих які раніше не займалися цими фізичними вправами, слід пам'ятати о необхідності і поступового збільшення аеробного навантаження, яка повинна бути повільною. Великі навантаження можуть призвести до травм і порушень функцій і систем організму, а невеликі навантаження – не дають бажаного ефекту. Кращих результатів можна досягти при систематичних заняттях під керівництвом тренерів, враховуючи інтереси тих хто займається та їх можливості. У зв'язку з специфічними цілями і задачами, вирішальними в

різних видах оздоровчої танцювальної аеробіки, можна виділити декілька самостійних напрямків. Використання за пропонованої класифікації дозволить розібратись в різноманітності направленої аеробіки (оздоровча, спортивна та прикладна).

Кожне з виділених самостійних напрямків аеробіки, в свою чергу, деталізуються на окремі різновиди, але про це треба казати окремо і більш детальніше [1].

Література:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с., ил. (Библиотечка тренера).
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.