

Влияние аэробики и танцев на физическую подготовленность спортсменов-игровиков

Шумарова Д. В., Чуча Ю. И.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина

Аннотация. Разкрыты основные направления оздоровительной аэробики, применение которых в учебно-тренировочном процессе спортсменов-игровиков поможет улучшить уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: аэробика, спортсмены-игровики, физическая подготовка.

Современное развитие спортивных игр требует от спортсменов-игровиков достаточно высокого уровня физической подготовки. Это, в свою очередь, предполагает развитие у них разносторонних способностей в различных сферах. Недостаток движения плохо сказывается на состоянии здоровья и на возможностях любого человека. Физические упражнения – это залог хорошего здоровья, красивого и стройного тела.

Сейчас общепризнанна эффективность аэробики. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности. На протяжении всей человеческой жизни имеют место аэробные процессы – «аэробный», т.е. «живущий в воздухе», «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени.

На сегодняшний день существуют следующие 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 травмы колена.

Аква (водная) аэробика. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травмы. Такие занятия полезны 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, 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. Рекомендуются 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 систем. Предназначена для детей, и для взрослых.

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

Специалисты аэробики различают следующие фазы занятий: *Разминка* имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжение мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое убыстрение темпа сердечных ускорений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2–3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например, наклонны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений на растягивание, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

Вторая фаза тренировки – *аэробная фаза* – является главной для достижения оздоровительного эффекта. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься 5 раз в неделю. Очень важно правильно выполнять упражнения, речь идет о безопасности занятий. Ведь аэробика – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания, сердечных сокращений, не нарушая равновесие между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями, а в течение довольно длительного периода времени.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум 5 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 сокращение сердца. Основной принцип – никогда не заканчивать упражнение с резкой остановкой. Падение артериального давления должно происходить постепенно.

Как один из многих видов занятий аэробикой становится все более популярным фитбол. *Фитбол* – большой гимнастический мяч – не только забавная игрушка, отличный заменитель офисного стула, приятный предмет интерьера. Это еще и достаточно эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Занятия фитбол-аэробикой дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, а также снимают дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами позвоночника, людям с избыточным весом чувствовать себя достаточно комфортно при занятиях фитболом. Главная функция фитбола – разгрузить позвоночник, суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезно при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Это щадящая, но эффективная аэробика – отличный способ привести себя в форму, улучшить настроение, поднять тонус и сосредоточиться.

Как средство двигательной активности и средство подготовки игроков могут выступать *танцы*. В настоящее время все большей популярности набирают танцевальные направления уличного стиля. Это хип-хоп, брейк-данс, *ragga*, *New style* и прочие. С улиц они постепенно переселяются в клубы, кино, театр, телешоу, поп-культуру, им обучают школы и центры танцев, танцевальные студии, фитнес-центры. Все больше и больше людей хотят научиться танцевать.

Не теряет актуальности и современный спортивный танец. Это огромное явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. Многие педагоги выдвигают свои теории по поводу правильной тренировки, тем не менее, у всех теорий уклон идет на повышение физической подготовки. Тренировки необходимо планировать, составлять план, как на сезон, так и на каждый месяц, неделю, день, на каждую тренировку. Разумеется, есть разница между планированием самостоятельных тренировок и работы с педагогом.

Не секрет, что большой спорт нередко связан с повышенным травматизмом. Разумеется, и этого можно избежать (как профессионалам, так и любителям), если выполнять следующие правила:

- Никогда не танцевать не разогрев мышцы. Составьте себе ряд упражнений на 5–10 минут, которые разогревают позвоночник.

- Короткий массаж с целью разогрева тех мышц, которые болят после предыдущей тренировки.

- Растяжка мышц (шпагаты, наклоны, мостик).

- Периодически консультируйтесь у спортивного врача относительно вашего состояния и тех минералов и витаминов, которые, возможно, вам необходимо принимать. Неплохо иметь под рукой постоянного специалиста.

- После тренировки примите теплый душ, перед тренировкой – горячий.

- Пользуйтесь эластичными фиксаторами, бинтами в случае небольших растяжений мышц.

- Не пить, не курить, сбалансировано питаться и достаточно спать.

- Носить максимально удобную обувь, желательно на низком каблуке.

- Тренировка не должна превышать 3–4 часа.

Бальные танцы, несомненно, являются самым элегантным видом спорта, но также и положительно влияют на организм людей, занимающихся ими. Они развивают не только силу, ловкость, быстроту, но также и чувство товарищества, доброжелательности, ответственности, порядочности, вежливости, что, несомненно, имеет важное значение для подготовки спортсменов-игровиков.

Литература

1. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы четвертой науч.-практ. конф. с международ. участием (15–16 мая 2014 г., Москва) / ПИФКиС МГПУ. – М., 2014. – 395 с.
2. Направления аэробики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://altermed.com.ua/lib_2935-2913.html. – Название с экрана.
3. Эстетическое и физическое воспитание спортсменов юниоров по спортивным бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://test2.shunok.com.ua/militaryscienc/3564>. – Название с экрана.

Информация о авторах:

Шумарова Дарья Валентиновна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания, МС по аэробике и спортивному фитнесу, Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Чуча Юрий Иванович – доцент кафедры физического воспитания, судья Всесоюзной и национальной категории по баскетболу, Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Поступила в редакцию 15.01.2016