

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ РАЗНОЙ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кольцова Ольга Сергеевна

Херсонский государственный университет

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений [2, 3].

В связи с этим, необходима рациональная организация нагрузок и построение занятий, что способствует не только улучшению физического развития, но и является надежным средством предупреждения и коррекции отклонений в состоянии здоровья человека.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово "impact" обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков.

При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа как минимум должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола, т.е. движение выполняется с фазой полета, а руки поднимаются выше уровня плеч. В занятиях аэробикой часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой.

В связи со спецификой, наиболее типичными для занятий аэробикой являются следующие средства:

1. общеразвивающие упражнения в положении стоя;
2. общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа;
3. упражнения на растягивание [1].

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения [2].

Для поддержания интереса к занятиям аэробикой тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие вариативность танцевальных движений: метод музыкальной интерпретации, усложнений, сходства, блоков [3].

Выделяют два типа конструирования программ и проведения занятий аэробикой - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Общая структура занятий аэробикой может иметь разные варианты в содержании и длительности, как отдельных фрагментов, так и всего занятия (табл. 1) [1, 4].

Таблица 1.

Варианты построения занятий аэробикой разной целевой направленности

Тип занятия	Части занятия	Длительность, мин.	Планируемая частота сердечных сокращений, уд./мин.
Обучающий	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	110-90
	аэробная	12-25	130-150
	заключительная часть	2-5	90-100
Силовой	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	100-150
	калистеника	15-20	90-130
	заключительная часть	2-5	80-90
Ударный	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	110-90
	аэробная	10-15	130-150
	"пиковая" аэробная	10-15	160-200
	заключительная часть	2-5	до 110
Танцевально - разогревающий	разминка	2-5	90-120
	танцевальная	7-12	140-180
	заключительная часть	2-5	до 110

В отдельных типах занятий может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять калистенику, при этом уменьшая аэробную часть урока [3].

При постоянных занятиях оздоровительной аэробикой и использовании заранее разработанных стандартных программ можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их изучения, базирующихся на учете адаптации организма занимающихся к нагрузке:

- 1-2 недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения и совершенствовать технику движений.

- 1-2 недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности занятия (на 10%). В стандартной программе увеличить количество повторений разных "блоков" упражнений.

- 2-4 недели продолжить повышение нагрузки, увеличив длительность занятия еще на 10% или увеличив интенсивность упражнений [1, 3].

При подготовке к занятиям тренер заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Тренер должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. При фиксации таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку: снизить

или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений.

Литература.

1. Бесташишвили Т. Г. Путеводитель по фитнес-центру. Разумные советы для начинающих / Т. Г. Бесташишвили. – М. : Вектор, 2009. – 160 с.

2. [Зайцева Г. А.](#) Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. [Зайцева](#), О. А. [Мелведева](#). – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

4. [Шестаков М.П.](#) Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. [Шестаков](#), Е. Б. [Мякинченко](#). – М. : [ТВТ Дивизион](#), 2006. – 304 с.