**УДК 378.057.87:796.4**

# ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ НАПРЯМІВ В АЕРОБІЦІ НА ЗАНЯТТЯХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Шевченко В.І., ст. викладач*
*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

В останні десятиліття в світі набула величезної популярності аеробіка. Зовні вона являє собою комплекс загальнорозвиваючих і танцювальних ритмічних рухів, що виконуються під музику, різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю, але досить тривалий час. Однак головне в аеробіці, зрозуміло, не зовнішній ефект. Висока рухова активність людини сприяє інтенсифікації біохімічних і енергетичних процесів під впливом підвищеного вмісту кисню, що проникає в кров і через серцево-судинну систему в м'язові тканини, що має оздоровчий ефект, готує м'язи до високих фізичних навантажень, знімає втому і повертає людині гарний настрій.

У 1970-ті роки увагу громадськості привернули «аеробні танці», запропоновані Джекі Соренсен. Історія розвитку аеробіки детально представлена в праці Т.А. Кудри, яка формує уявлення про аеробіку як складову частину здорового способу життя, фізичної культури і фітнесу в історичному розрізі, встановлює взаємозв'язок таких понять, як «фізична форма», «фітнес» і «аеробіка». Таким чином, Т.А. Кудра розглядає аеробіку як частину фітнес-програм.

З терміном «аеробіка» багато плутанини, пише вона. Якщо група дівчат займається під музику, то це не завжди аеробіка, і аеробіка – це не тільки група дівчат, які займаються під музику.

Аеробіка – це «аеробні танці, заняття на аеробних тренажерах, кругові аеробні тренування, інші види фізичних навантажень, об'єднані

аеробним режимом тренування. У вузькому розумінні аеробіка – це вид аероб-танцю, що має свою хореографію, принципи побудови і свій стиль».

Перш ніж прийняти рішення про заняття аеробікою, необхідно оцінити стан своїх фізичних можливостей. Причому аеробне навантаження повинно збільшуватися поступово, надмірні навантаження протипоказані.

Термін «аеробний» не новий. У перекладі з грецької, aer – це «повітря», bios – «життя». Даний термін часто можна зустріти на сторінках наукових видань з фізіології людини, тварин і рослин. Він пов'язаний з вивченням хімічних і енергетичних процесів, які забезпечують роботу м'язів. Відомо, що при збудженні м'язів в них інтенсифікується обмін речовин у вигляді складної системи хімічних реакцій. Складні молекули розщеплюються на більш прості, при цьому відбувається відновлення (синтез) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Доведено, що при аеробних процесах виробляється велика кількість енергії, причому основними продуктами розпаду є вуглекислий газ і вода, які виводяться з організму через дихання і виділення поту.

Іншими словами, в результаті рухової активності стимулюється підвищене споживання кисню під час занять аеробікою і виводяться з організму продукти розпаду, що пригнічують його.

У широкому сенсі до аеробіки можуть відноситися навіть ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах і велосипеді. Проте одноманітність циклічних рухів протягом багатьох хвилин, а то й цілої години втомлюють психологічно. І тут на допомогу приходить ритмічна музика. Про її чудодійні властивості збуджувати людину, знімати втому, надихати, забезпечувати душевний підйом знали вже в античному світі. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід.

Залежно від змісту програми аеробіки можуть бути представлені у

вигляді вправ без предметів і пристосувань, з високою або низькою інтенсивністю. А також з використанням предметів і пристосувань, з гантелями, амортизаторами та іншими снарядами, розрахованими на ті чи інші групи м'язів. Це можуть бути вправи для вагітних або для людей, які страждають на ті чи інші захворювання, для дітей і професійних спортсменів.

У зв'язку з широким розмаїттям суб'єктів, що займаються аеробікою, форм циклічних рухів і широкою специфікою застосування спеціальних засобів виникають труднощі з класифікацією. Більшість вчених відмовилася від класифікації аеробіки, заснованої на увазі до суто зовнішніх компонентів вправ, і взяла за основу концепцію, що характеризує напрямки і цілі вправ. Тобто, для чого людина займається аеробікою, яку ставить перед собою мету. В результаті з'явилася тепер прийнята всюди класифікація, що складається з трьох видів: 1) оздоровча аеробіка; 2) прикладна аеробіка;3) спортивна аеробіка.

Така класифікація прийнята більшістю вітчизняних і зарубіжних фахівців як така, що найбільш повно відображає специфіку різних напрямків аеробіки. Кожен з них, у свою чергу, має свої різновиди.

*Література :*

1. Абрамов М.С. Аеробіка і ми. Т.: Медицина, 2004. 176 с.

2. Кирильченко С.М., Аркуша А.О. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом. *Теорія і методика фізичного виховання.* 2007. № 12. С. 35–41.

3. Козій Т.П. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2012. С. 96–101.