

Фишбах Мария Михайловна

студентка

Петренко Наталья Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный
университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

АЭРОБНАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА И ВИДЫ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация: данная статья посвящена понятию «аэробная кардиотренировка», а также вопросу анаэробной тренировки. Авторами раскрываются основные виды аэробных тренировок и дается подробное описание каждого из типов.

Ключевые слова: аэробная кардиотренировка, аэробные нагрузки.

В современном мире спорт стал все больше входить в жизнь каждого человека, который заботится о своем здоровье. Занятия спортом стали акцентировать все большее внимание на том, чтобы принести как можно большую пользу человеку. Именно аэробные упражнения являются универсальным средством в профилактике различных заболеваний. Само слово «аэробика» было предложено известным американским врачом Кеннетом Купером. Аэробные нагрузки – это выполнение упражнений низкой или средней интенсивности, способствующих укреплению сердечно – сосудистой системы [4]. Аэробная кардиотренировка (аэробный тренинг) – представляет собой длительное (от 40 до 90 минут) равномерное движение и пребывание в одной пульсовой зоне – бег, плавание, танцы, велосипед и так далее. За время занятия идет полное обеспечение организма нужным количеством кислорода, развиваются легкие и сердце. Улучшается общая выносливость организма, повышается иммунитет, человек легче и быстрее справляется со стрессом [2].

В связи с широким распространением аэробных тренировок и различных видов упражнений стало затруднительным принять единую классификацию

аэробных тренировок, в итоге была принята следующая классификация, состоящая из трех видов: оздоровительная аэробика, прикладная аэробика, спортивная аэробика [7].

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры, в которой нагрузки считаются регулируемыми. Существует также и классификация оздоровительной аэробики, которая учитывает возраст и уровень подготовки занимающихся [1].

Выделяют следующие разновидности оздоровительной аэробики: аэробика высокой интенсивности (Highimpact) – занятие с активным использованием прыжков и бега; аэробика низкой интенсивности (Lowimpact) – в занятиях преимущественно используется ходьба, движения с полуприседами и выпадами; фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений; сити, или стрит-джем (City (street)-jam) – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера; степ-аэробика (Step-up) – выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема; слайд-аэробика (Slide) – упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца; фитбол (резистбол) (Fitbol) – занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа; аэробоксинг, тae-bo (aeroboxing-tae-bo) – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей; гидроаэробика (aqua-aerobics) – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины. Многообразие программ оздоровительной аэробики являются довольно доступными и поэтому привлекают широкий круг занимающихся [1].

Прикладная аэробика – это дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (например, аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), и в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черли-

динг) [6]. Различные виды прикладной аэробики хорошо развивают быстроту реакции, координацию движений, выносливость, снижают агрессивность (так как человек «сжигает» эмоции вместе с адреналином) [5]. Виды аэробики данного направления пока не нашли достаточного научного обоснования, но представляют интерес для специалистов.

Спортивная аэробика – это вид спорта, который был официально признан в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. Спортивная аэробика относится к «сложно координированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого включает в себя высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, а также акробатические упражнения, упражнения на силу и гибкость». На данный момент спортивная аэробика очень популярный вид, который с каждым годом привлекает все большее число людей в ряды своих поклонников. Организует работу в этом направлении Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики. Таким образом, аэробика как вид спорта является составной частью физической культуры, в ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к соревновательной деятельности [3].

Несмотря на то что занятия спортом становятся очень популярными, но большинство людей все же ведут сидячий образ жизни, малоподвижны в течение дня. Такой образ жизни не проходит бесследно для организма человека. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А двигательная активность и занятия аэробной тренировкой – это то в чем нуждается каждый для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Список литературы

1. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.

2. Кардиотренеровки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://f-journal.ru/kardiotrenirovki/> (дата обращения: 14.04.2016).
3. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – 2002.
4. Спортзал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportzal.com/post/770/> (дата обращения: 14.04.2016).
5. Студфайлс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/2230252/> (дата обращения: 14.04.2016).
6. Студфайлс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/1977400/> (дата обращения: 14.04.2016).
7. Аэробика // Фиалка63.Народ.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fialka63.narod.ru/aerobica.htm> (дата обращения: 14.04.16.).