

<http://www.eurolab.ua/encyclopedia/565/44351>. – Дата доступа: 02.04.2017.

2. История кофе. – [Электронный ресурс] / Сайт о полезных хобби. – Режим доступа: <http://great.az/poleznoe-chtivo/717-istoriya-koфе.html>. – Дата доступа: 31.03.2017.

3. Как кофе влияет на наш организм. – [Электронный ресурс] / Сайт оптимизации различных сфер жизни. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2015/10/30/vlijanie-koфеina>. – Дата доступа: 02.04.2017.

4. Козачук, И.В. Влияние кофеина на церебральное кровообращение / И.В. Козачук // Вестн. Тамбов. ун-та. – 2010. – № 1. – С. 48–50.

АЭРОБИКА, КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зайцева О. В.
(БГУКИ)

Аэробика (известна также под названием ритмическая гимнастика) — гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений [1].

Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма и хорошее настроение.

Аэробика является оздоровительным видом спорта. Она используется в профилактических и лечебных целях.

Термин "аэробика" был впервые введен в 1960 году одним из наиболее известных специалистов по оздоровительной гимнастике Кеннетом Купером, который дал название «Аэробика» своей книге, объединившей его исследования и опыт. Происхождение его идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. В сво-

ей работе он исходил из простого предположения: наиболее эффективными являются упражнения, которые охватывают наибольшее количество мышечных групп, продолжаются достаточное время и основаны на аэробных процессах.

Аэробная тренировка - вид физической нагрузки, при которой работа происходит в условиях нормального поступления в работающие мышцы кислорода. Основные характеристики аэробики - это низкая/умеренная интенсивность работы (ниже анаэробного порога) и относительно высокая ее продолжительность[2].

На мой взгляд, цель аэробной тренировки – увеличение мышечной выносливости и/или сжигание имеющихся в организме жировых запасов. Продолжительная работа средней интенсивности (бег, велосипед, гребля) запускает путь аэробного окисления, который при всей своей изнуряющей монотонности является самым коротким в деле сжигания жировой прослойки на боках. Однако, наиболее доступным способом аэробных нагрузок является обычная ходьба. Она улучшает кровообращение, стимулирует работу сердца и повышает настроение.

Основные группы движений, которые используют в аэробике.

1. ПОДЪЕМ КОЛЕНА. Из исходного положения, стоя на одной ноге, другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге подскоках).

2. МАХ. Выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше

90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения — мах вперед, вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия. Low kick - разновидность маха голенью.

3. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ - НОГИ ВМЕСТЕ выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь — на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая — отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения — небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

4. ВЫПАД может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

5. ШАГ напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней тре-

ти голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). Marching — ходьба на месте, Walking — ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. БЕГ — переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Joging — вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки - основное движение выполняется в ритме «И — РАЗ» или «РАЗ — ДВА» [2].

Слайд – аэробика - это комплекс упражнений, которые выполняются на специальной дорожке. Занятия направлены на укрепление организма, а также основных мышц тела и суставов. Слайд-аэробика – оптимальный вид занятий для женщин, которые хотят избавиться от лишних килограмм [2]. Основные правила во время слайд - аэробики:

1. Необходимо заниматься в специальной обуви.

2. Дорожка-слайд должна быть стандартная размером 180 на 60 см. Такая дорожка должна быть гладкой и скользкой.

Основной комплекс упражнений строится на том, что вы становитесь на слайд и скользите по нему, как конькобежец или лыжник.

Как овладеть искусством скольжения?

1. Необходимо запастись силой воли, чтобы освоить новую практику.

2. Для основного движения следует сильно напрячь внутреннюю и внешнюю поверхности бедер.

3. Но, обычными катаниями вправо-влево на слайд-аэробике не ограничиваются. Далее вы перейдете к более сложным комбинациям, которые сочетают подъемы ног и повороты корпуса.

Такие занятия подойдут не для всех, следует быть активным, решительным и добиваться своей цели. А главное помнить, что если вам тяжело, это не повод сдаваться, это знак того, что вы идёте в нужном направлении.

Однако, занятия слайд-аэробикой – это довольно опасные тренировки. Поэтому, если у вас проблемы с коленями или позвоночником, следует перед началом занятий посоветоваться с врачом.

Именно по причине высокого травматизма многие клубы отказались от слайд-аэробики. Ведь получить вывих или растяжение на слайд-доске очень просто. Поэтому самостоятельно этим замечательным видом фитнеса лучше не заниматься.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что аэробика – это современный вид физической культуры. Аэробика помогает раскрыть все возможности человек и благоприятно влияет на его здоровье.

Литература:

1. Мякинченко, Е.Б. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 304с.
2. Крючек, Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.

МЫШЕЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ОЖИВЛЯЕТ УМ И ТЕЛО

Мархоцкий Я.Л.(БГУКИ), Иванов Е.В. (БГМТ)

1. Понятие о гипокинезии и гиподинамии

По статистике, 90% смертей в Беларуси связаны с болезнями немикробной этиологии, т.е. болезнями цивилизации. Одной из причин которых является малоподвижный образ жизни. [2]

Снижение двигательной активности, как по объему, так и по интенсивности, получило название «гипокинезия» и «гиподинамия». Гипокинезия (греч. Нуо - понижение, уменьшение, недостаточность; Kinesis -движение) - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. Гиподинамия (греч. Dinamis - сила) - малая затрата физических сил на различные виды работ, следовательно, не расходуется вся энергия, а избыток её, как правило, ведёт к нарушению обмена веществ, т.е. к ожирению к другим патологическим процессам.

С давних времен люди искали разгадку секрета долголетия, опираясь не только на разум, но и на физическую силу и выносливость. Ещё Авиценна писал: «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическим упражнениям, а затем уже режим пищи и режим сна...». Около 100 лет назад 96% всей