

Ивахина Ольга Викторовна

*Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет архитектуры и
строительства».*

Россия, г. Пенза

РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ АЭРОБИКИ

***Аннотация:** значимость работы состоит в возможности использовать представленные материалы для работы со студентами, преподавателями вузов и сотрудниками организаций. Изучение истории развития, эволюции, технологии аэробики. Влияние занятий аэробикой на организм человека. Профилактика и предотвращение многих болезней с помощью занятий аэробикой. Развитие физических качеств и улучшение качества жизни в целом при аэробных занятиях.*

***Annotation:** the significance of the work lies in the ability to use the submitted materials for work with students, university professors and employees of organizations. The study of the history of development, evolution, technology, aerobics. The impact of aerobic exercise on the human body. Prevention and prevention of many diseases through aerobic exercise. The development of physical qualities and improving the quality of life in general during aerobic exercise.*

***Ключевые слова:** аэробика, эволюция, технологии, аэробные упражнения, профилактика рака, ожирение и контроль веса, депрессия.*

***Key words:** aerobics, evolution, technology, aerobic exercise, cancer prevention, obesity and weight control, depression.*

Концепция аэробики основана на книге, опубликованной в 1968 году, написанной доктором Кеннетом Купером. В книге Д-Р Купер объясняет, что аэробные упражнения помогают предотвратить болезнь. Он объясняет, что для того, чтобы жить здоровой жизнью, необходимо регулярно заниматься спортом.

Купер продолжал создавать исследовательскую лабораторию, где он изучал свою теорию и нашел доказательство того, что аэробные упражнения, такие как езда на велосипеде и бег, помогают снизить риск заболевания. Вооружившись этими знаниями, занятия аэробикой, которые организовывали в группах, стали появляться, чтобы помочь людям укрепить свое здоровье.

Джеки Соренсен, принимая знания доктора Купера и синтезируя их в удовольствие и эффективные аэробные процедуры, начал с обучения танцам и медленно превратил эти занятия в хореографические тренировки. Включенный танец сделал тренировки более интересными, чем просто педали велосипеда или бег на беговой дорожке.

Оттуда, аэробика-классы постоянно росли с различными фитнес-личностями, предлагающими свои собственные идеи. Джуди Шеперд Миссетт разработала Jazzercise в 1970-х годах. Она также начинала как инструктор по танцам, но решила сделать занятия более фитнес-ориентированными и сделать меньше акцента на правильную технику танца.

В 1980-х годах Джин Миллер разработал степ-аэробику как низкоэффективную альтернативу танцевальным фитнес-классам, которые набирали все большую популярность. Ее классы взорвались в популярности, потому что она могла вместить людей с более низким уровнем физической подготовки и с травмами.

С этого момента групповые занятия фитнесом начали взрываться в творчестве и популярности. Оздоровительные клубы и спортзалы начали предлагать участникам групповые занятия. Аэробные видео тренировок взорвались в популярности, а также, некоторые из них даже были показаны на кабельных каналах

Бокс, кикбоксинг, танцы и bootcamp-стиль тренировки чрезвычайно популярны. Спин-студии также привлекают внимание и участников. Со временем эти целенаправленные тренировки слились друг с другом и развивались тренировки НИТ, которые представляют собой комбинацию

движений тела, тяжелой атлетики и кардио-упражнений. Бутик фитнес тренд выделяет студии, которые предлагают только занятия аэробикой, а не традиционные членство в тренажерном зале.

Вы также можете транслировать групповые занятия прямо на свой телефон или телевизор дома, чтобы испытать живую тренировку вместо предварительно записанного видео. Если вам нужна тренировка аэробики на ходу, есть приложения, доступные для загрузки, которые показывают вам, как делать упражнения и направлять вас через тренировки.

Веб-сервисы, такие как Classpass, помогут вам получить доступ к различным студиям групповых упражнений в вашем районе, чтобы вы могли найти свою любимую. Технология помогает способствовать новым, творческим тренировкам, а также облегчает доступ к ним.

Возможно, ни одна область физической науки не была более изучена, чем преимущества аэробных упражнений. Есть горы доказательств, чтобы доказать, что регулярные аэробные упражнения улучшают ваше здоровье. Вот частичный список документированных преимуществ аэробных упражнений для здоровья.

Рак толстой и прямой кишки. Исследование ясно показывает, что физически активные мужчины и женщины имеют около 30%-40% снизить риск развития толстой кишки рак по сравнению с неактивными лицами. Похоже, что 30-60 минут в день физической активности умеренной и интенсивной интенсивности необходимы для снижения риска, и существует зависимость "доза-реакция", что означает, что риск снижается, чем активнее вы.

Имеются достаточно ясные доказательства того, что физически активные женщины имеют большее снижение риска по сравнению с неактивными женщинами. Как и толстой кишки рак похоже, что для снижения риска требуется от 75 до 150 минут в день физической активности средней и

высокой интенсивности, и вполне вероятно, что также существует зависимость "доза-реакция".

Существует сравнительно мало исследований в области физической активности и легких профилактика рака. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что физически активные люди имеют более низкий риск рака легких; однако, трудно полностью учесть риски активных и пассивных курения сигарет.

Есть хорошие новости для людей, проходящих лечение рака. В одном из исследований, аэробные упражнения выполняются пять дней в неделю по 30-35 минут в течение шести недель на 80% от максимальной частоты сердечных сокращений, в итоге снижается усталость у женщин и лечится от рака. В другом исследовании, в течение 10 недель аэробные упражнения на уровне 60% от максимальной частоты сердечных сокращений в течение 30-40 минут, четыре дня в неделю, как результат снижение депрессии и тревоги в женских онкологических больных. Аэробные упражнения не панацея, когда дело доходит до рака, но данные показывают, что это, безусловно, может помочь.

Остеопороз является заболеванием, которое характеризуется низкой плотности костей, что может привести к повышенному риску перелома. Хорошей новостью является то, что упражнения могут увеличить плотность костной ткани или, по крайней мере, замедлить темпы снижения как у мужчин, так и у женщин. Это может работать не для всех, и точное количество и тип упражнений, необходимых для получения преимуществ, неизвестно, но есть доказательства того, что это может помочь. У детей тоже есть хорошие новости. Похоже, что активные дети имеют большую плотность костной ткани, чем у малоподвижных детей, и что это может помочь предотвратить переломов позже в жизни.

Большинство из нас, которые регулярно тренируются, понимают, что упражнение может поднять наше настроение. Был ряд исследований, изучающих влияние физических упражнений на депрессию. В одном из

последних исследований было показано, что три-пять дней в неделю, в течение 12 недель, езды на велосипеде или беговой дорожке, в течение приблизительно 30 минут, за тренировку снижены баллы по депрессии на 47%. Это не является заменой для терапии депрессии, (т. е. прекращение принятия медикаментов и/или психотерапии), но для более мягких форм депрессии доказательства убедительны, что они могут помочь.

Ни одно исследование было более категорических выводов о роли изменения образа жизни (диета и упражнения) в профилактике диабета, чем программа по профилактике диабета. Было проведено исследование более чем 3000 лиц с высоким риском развития диабета, которые потеряли 12-15 килограмм и шел 150 минут в неделю (пять 30-минутных прогулки в день) в течение трех лет. Они снизили риск диабета на 58%. Это важно, учитывая, что каждый год диагностируется 1 миллион новых случаев диабета. Аэробные упражнения могут также улучшить инсулинорезистентность. Инсулинорезистентность—это состояние, при котором организм не использует инсулин должным образом, и это состояние может возникнуть у людей, которые и не имеют диабет. Инсулин является гормоном, который помогает клеткам в организме преобразования глюкозы (сахара) в энергию. Многие исследования показали положительное влияние упражнений на инсулинорезистентность. В одном, 28 ожирением в постменопаузе женщин с сахарным диабетом 2 типа сделали аэробные упражнения в течение 16 недель, три раза в неделю, по 45-60 минут, и их чувствительность к инсулину улучшилась на 20%.

Список исследований, которые показывают, что аэробные упражнения предотвращают или уменьшают возникновение сердечно-сосудистых заболеваний так велик, что он будет занимать всю эту статью и, вероятно, пять других, как эта, чтобы рассмотреть все исследования. Одним из самых важных является один из самых ранних. В исследовании, посвященном более чем 13 000 мужчин и женщин, было показано, что у наименее пригодных людей были гораздо более высокие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, чем у

подходящих людей – в некоторых случаях риск был в два раза выше. Аэробные упражнения работают во многих случаях предотвращения болезни сердца; два из наиболее важных из них за счет снижения артериального давления и позволяет кровеносным сосудам быть более совместимыми. Такие результаты были доказаны снова и снова.

Многие ученые считают аэробные упражнения лучший инструмент для поддержания веса. Вы можете потерять вес без тренировки путем уменьшения вашего калорийного входа достаточно так, что вы сожжете больше калорий чем вы уничтожаете, но оно принимает регулярную дозу тренировки для того чтобы держать ваш вес. Сколько не ясно, но где-то от 30 до 40 минут энергичных упражнений несколько раз в неделю, до 45 до 75 минут умеренной интенсивности, упражнений пять или более дней в неделю, вероятно, примерно правильно. Ваш пробег будет меняться, и поэтому, как только вы достигнете веса, который вы хотите иметь, вам нужно будет экспериментировать с различными объемами упражнений, пока не найдете тот, который работает для вас. Американский колледж спортивной медицины рекомендует, что с избыточным весом и ожирением прогрессивно увеличить до минимум 150 минут умеренной интенсивности физической активности в неделю, но для долгосрочной потери веса, избыточным весом и ожирением взрослые должны в конечном счете прогрессировать до 200 до 300 минут в неделю умеренной интенсивности физической активности. Это общие рекомендации, и поэтому, опять же, вам нужно поэкспериментировать, чтобы увидеть, что работает для вас.

Аэробные упражнения - это устойчивая и ритмическая деятельность, включающая большие группы мышц, которые бросают вызов легким и сердцу, так как кислород требуется в больших количествах для этих упражнений. Они, вероятно, самая основная и самая старая форма упражнений, и включают в себя бег трусцой, бег, езда на велосипеде, восхождение по лестнице и т.д.

Потребление кислорода, откуда происходит эта энергия, и поэтому эти упражнения делают наше тело транспортируют кислород более эффективно использовать красные кровяные тельца. Таким образом, выполнение аэробных упражнений также повышает выносливость.

Самое замечательное в аэробных упражнениях то, что они могут быть смешаны, чтобы сформировать новые инновационные упражнения, поэтому они не становятся скучными. Кроме того, эти упражнения могут быть сделаны в медленном темпе, если вы новичок. Затем вы можете постепенно увеличить интенсивность, так как ваше сердце привыкает к более сложным упражнениям.

Бег трусцой - это не что иное, как бег в мягком темпе. Это один из самых популярных и старейших видов аэробных упражнений. Если сделано последовательно, то оно может действительно помочь. Самое приятное то, что это можно сделать практически в любом месте, даже дома, если вы решите купить беговую дорожку.

Плавание также является очень популярным аэробным упражнением. Самая лучшая часть в плавании, что вместе с включением многих мышц и движений в тоже время, тренировка поп-удара, по мере того как никакие из соединений в контакте с любой твердой поверхностью. Это одна из причин, по которой плавание рекомендуется, когда кто-то травмирован.

Езда на велосипеде – это интересный способ оставаться в форме, так как он способен преодолевать большие расстояния, не уставая. Он также служит как возможность осмотра достопримечательностей наряду с обеспечением хорошей аэробной тренировки.

Список использованной литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / под ред. Мякинченко Е. Б., Шестаков М. П. – 2009. – 304 с.

2. Горбанева Е.П. Основы фитнес-аэробики/ Горбанева Е.П., Пармузина Ю.В.. – Волгоград, 2011. - 140 с.
3. Медведева О. А. Аэробика для студентов / Медведева О.А., Зайцева Г.А. – М: «ИНСАН», 2009. 144 с.
4. Морозова Л.В. Классическая аэробика/ Морозова Л.В., Мельникова Т.И. – М, 2017. – 90 с.
5. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев/ Мостовая Т.Н. – М., 2017. – 80 с.