

МЕТОДИКА НА ЗАНИМАНИЯТА ПО АЕРОБНА ГИМНАСТИКА ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА

Соня Максимова

Минно-геоложки университет "Св. Иван Рилски", 1700 София; soniamaximova@abv.bg

РЕЗЮМЕ. Аеробната гимнастика е силно оздравително средство. Чрез нея се подобрява дейността на дихателната и сърдечно-съдовата система, активизира се обмяната на веществата. Тя спомага за хармоничното развитие на мускулатурата на тялото. Целите, които се поставят, са различни. Важно условие за постигане на аеробен ефект е заниманията да са с определена интензивност и продължителност. Целта, която се преследва при аеробната тренировка е чрез висока интензивност да се тренира сърдечно-съдовата система. Занимаващите се студенти обикновено участват активно и с удоволствие в часовете, защото аеробната гимнастика включва елементи от художествената и основна и разтягаща гимнастика, модерни танци, джаз балет и упражнения от фолклора. С изграждане на правилна структура на аеробното занимание се постига много добър ефект. Много важно значение при аеробните занимания имат броя и характера на упражненията, темпото на изпълнение, интервалите за почивка, които е необходимо да бъдат съобразени със степента на тренираност при студентите. От основаването на аеробиката преди около 45 години от американския лекар Кенет Купър досега, е претърпяла доста метаморфози, които допринасят за цялостното развитие, както физическо, така и психическо на студентите.

METHODS OF TRAINING OF AEROBIC GYMNASTICS IN UNIVERSITY EDUCATION

Sonya Maksimova

University of Mining and Geology "St. Ivan Rilski", 1700 Sofia, soniamaximova@abv.bg

ABSTRACT. Aerobic gymnastics is a powerful healing tool. It improves the function of the respiratory and cardio-vascular system and helps the muscle building of the body. As a consequence, the metabolism is accelerated. The goals that are set may be different. An important condition for reaching aerobic effect is the sport's intensity and duration. The method of sequence of the gymnastic exercises is well-known to the specialists in the field of physical education. The aim which is to be achieved is through high intensity training to strengthen the cardio-vascular system. The participating students usually enjoy taking part in the classes because the aerobic exercises include elements from the rhythmic, basic and stretching gymnastics, modern dances, jazz ballet and moves from folklore dances. Through the right structure of aerobic training one can achieve highly positive effect. A very important role in aerobic classes is contributed to the number and nature of the exercise, the speed of execution, and break intervals for recovery. The level of preparation of the students must be taken into consideration as well. Since the founding of the aerobics approximately 45 years ago from the American physicist Kenneth Cooper, it has undergone a lot of changes which have contributed to the overall development, physical as well as mental, of the students.

Основните принципи на заниманията по аеробна гимнастика са закономерни ръководни положения с помощта, на които могат да се решават най-ефективно, както оздравителните, така и допълнителните задачи, поставени като цел на заниманието. Принципите се осъществяват в тясно взаимодействие помежду си и има своя специфика в зависимост от особеностите на тази форма на занимания с физически упражнения.

Принципът на постепенно увеличаване на натовареността не може да бъде заменен с нищо друго. Постоянното преминаване към по-напрегнати занимание е важно условие, за да може сърцето да се адаптира и да се създаде възможност опорно-двигателния апарат да свикне с непривичната работа.

Принципът специфичност или специална тренираност се основава на възможностите на отделни органи и системи, ако са подложени на тренировка. Ако желаем да развиваме даден компонент на физическата подготовка трябва да тренираме самия него.

Тренировката по аеробната гимнастика с включените в нея упражнения за гъвкавост, сила, издръжливост, заедно с танцови стъпки, бягане, скачане и други аеробни упражнения, изпълнявани под звуците на музика, е прекрасно средство за цялостно трениране на целия организъм.

Основен принцип на заниманието по аеробна гимнастика е системността. Според съвременните представи за физиологична адаптация на организма към физическите натоварвания, в клетките остават „следи“. Те предизвикват формирането на особени структури, които подготвят организма за следващите натоварвания.

Последователността е важно условие, както при разработване на комплекса на отделните занимания, така и за цялостната тренировъчна програма. Принципът вариативност в аеробната тренировка може да се изрази в смяната на комплексите или на отделните части. Едно от основните изисквания при заниманията е да се избягва преумората и пренапрежението, за да не се стига до изтощение. Освен това всеки студент трябва да се упражнява според възможностите си.

Структура на тренировъчното занимание по аеробна гимнастика

Основна форма на заниманието по аеробна гимнастика е осъществяването на комплекс, предварително подготвен и разучен. Неговата продължителност постепенно се увеличава. Разделя се на четири части: подготвителна (разгриване) – 5-15 мин., аеробна серия – 15-20 мин., работа за отделните части на тялото – 10-15 мин. и заключителна – 5 мин.

1. **Подготвителна част.** Изключително важно е тялото да бъде подготвено за активна работа, мускулите трябва да се разгриват постепенно. Обикновено в разгриването се включват упражнения за правилно телосложение, по-прости упражнения за големите групи мускулни групи.
2. **Аеробна серия.** За да има градивен ефект, бягането на място се изпълнява 70-80 крачки в минута и има танцуваден или имитационен характер.
3. **Работа за отделните части на тялото.** Това е основната част на заниманието. В нея се включват комплекси за отделните части на тялото – ръце, раменен пояс, талия, коремни мускули, гръб, седалище, крака. Упражненията могат да бъдат от 3 до 10, а дозировката - 6-8 осморки. Интензивността на натоварването в тази част е голяма. Упражненията със силов характер трябва да предшестват тези за разтягане. В последните 3-5 мин. от основната част се изпълняват танцувадени елементи от джазбалета, фолклора или специални упражнения за ритмичност и координация.
4. **Заключителна част.** Упражненията са в много бавен темп. Успокояващата музика допринася за намаляване на емоционалното и физическо напрежение. Целесъобразно е да се използват различни дихателни упражнения за разпускане, правилна стойка, разтягане.

Съставянето на комплекса включва няколко етапа:

1. Определяне на продължителността на заниманието според възможностите на студентите.
2. Разделяне на времето за отделните части на заниманието.
3. Подбор на упражненията за всяка част от комплекса, определяне на дозировката, ритъма и темпа на изпълнение.
4. Подбор на музиката и записване в нужната последователност. Жанра може да бъде диско, рок, кънтри, суинг или класическа, но е задължително да подхожда на движението.

Средства за въздействие в аеробната гимнастика

В аеробната гимнастика се прилагат разнообразни средства за въздействие, съобразени със задачите на отделните занятия. Те се разделят на основни и допълнителни.

Основни средства – гимнастически упражнения:

1. Упражнения с общо въздействие – ходене, бягане, подскоци и клякане. Тези упражнения предизвикват най-големи промени в дейността на сърдечно-съдовата, дихателна и нервна система.
2. Упражнения с локално въздействие – локалността се изразява в ограниченото участие на определени мускулни групи в дадено упражнение.
3. Упражнения за преимуществено развитие на двигателните качества – развиват издръжливостта, силата, гъвкавостта, бързината, координацията.
4. Упражнения с тежести.
5. Упражнения за разтягане.
6. Упражнения за въздействие върху стойката на тялото и походката.
7. Дихателни упражнения.
8. Имитационни упражнения.
9. Упражнения за разпускане.

Допълнителни /неспецифични/ средства:

1. Елементи от танцовия фолклор.
2. Елементи от джазбалета.
3. Класически екзарсис.
4. Упражнения от системата на йогите.
5. Автогенна тренировка.

Музиката за заниманията по аеробна гимнастика се избира след като се запознаем с упражненията. За разгриването, основната част и скоковете от аеробната серия се използва музика с умерено темпо, а за заключителната част – с много бавно. Музиката трябва да се подбере така, че да въздейства и емоционално.

Най-верния показател за тренираност е пулсовата честота. Тя може да се измери за 6 или 10 сек., защото след 10-15 сек. сърцето възстановява своя нормален ритъм. Получения брой съответно се умножава по 6 или 10.

Храненето е важно за дееспособността на занимаващите се с аеробна гимнастика. Обмяната на веществата е процес, при който приетите храни се превръщат в енергия или в строителен материал за изграждане на тъканите на тялото. На всички нива при този процес действат ензимите, витамините и минералите.

Ефектът от заниманията на студентите с аеробна гимнастика е в три основни направления:

- Подобряване на аеробните възможности
- Развитие на физическите качества
- Оформяне на тялото

Аеробната гимнастика подобрява възможностите на организма да доставя кислород до всички органи на тялото, чрез непрекъснати ритмични движения на големите мускули. Нейната основна цел е да увеличи максималната кислородна концентрация, която зависи от ефективността на сърдечно-съдовата система и отразява работата на всички по-важни органи и системи.

Да си физически съвършен не означава да пробягаш или преплуваш дадено разстояние. Въпреки, че физическата годност се състои от различни компоненти, човешкото тяло функционира като едно цяло и често упражнение, което има ефект в една насока, оказва влияние и върху цялото тяло. Такъв е примерът с аеробната гимнастика.

Литература

Димитрова, Ж. 1985. *Аеробна гимнастика*. С.

Димитрова, Ж. 1989. *Аеробика за всички*. С.

Статията е рецензирана от доц. Жоржета Димитрова и препоръчана за публикуване от кат. „Физическо възпитание и спорт“.