

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### EFFECTIVE USE OF THE AEROBICS IN THE ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

*S. Chabowski*

*Summary.* The article is devoted to the study of the effectiveness of aerobics in the adaptive physical education system. The author carried out a literary analysis of sources on the topic of using directions of adaptive physical education at the present stage of its development. It is noted that adaptive physical culture is a direction that studies aspects of the physical culture of people who, as a result of diseases or injuries, have various persistent impairments of vital functions of the body and capacity limitations. The goal of aerobics in the system of adaptive physical education defines the formation and development of physical activity, physical and mental abilities, ensuring the adaptation of a person to his state of health, environment, society and various activities.

*Keywords:* adaptive physical education, aerobics, sports, classes, activity.

**Чабовский Станислав Юрьевич**

Преподаватель, Донской государственный  
технический университет  
marishal015@yandex.ru

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию эффективности применения аэробики в системе адаптивной физической культуры. Автором осуществлен литературный анализ источников по теме использования направленной адаптивной физической культуры на современном этапе ее развития. Отмечено, что адаптивная физическая культура является направлением, изучающим аспекты физической культуры людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения возможностей. Целью аэробики в системе адаптивной физической культуры определено формирование и развитие двигательной активности, физических и психических способностей, обеспечивающих адаптацию человека к своему состоянию здоровья, окружающей среды, общества и различных видов деятельности.

*Ключевые слова:* адаптивная физкультура, аэробика, спорт, занятия, деятельность.

**Ф**ормирование здорового образа жизни и высокой результативности и производительности труда человека являются важнейшими проблемами современной России. В связи с этим, физическая культура рассматривается как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Однако вопросы формирования адаптивной физической культуры в современной научной и методической литературе освещены недостаточно. Практические пути, средства и методы формирования системы адаптивной физической культуры не актуализированы в полной мере. Существует противоречие между необходимостью укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и отсутствием здоровьесформирующих технологий. В связи с этим, вопросы использования разных направлений адаптивной физической культуры и их эффективность представляются актуальными с теоретической и практической точек зрения. Целью данной статьи является исследование эффективности применения аэробики в качестве средства адаптивной физической культуры.

Одной из центральных проблем современной физической культуры общества возникает вопрос станов-

ления физической деятельности у лиц с нормальным и нарушенным развитием. Использование адаптивных методологий спорта позволяют отразить новый взгляд на всю систему оздоровления населения, в том числе — людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Адаптивный спорт — социальное явление, которое сегодня актуально, как никогда, в мире и в России. Для полноценной интеграции лиц с инвалидностью чрезвычайно значение имеет использование доступных и эффективных средств физической культуры и спорта. Итак, возникает необходимость разработки комплексных программ для работы с лицами с инвалидностью, обоснование новых областей знаний, формирования и развития соответствующих учебных дисциплин, направлений и специальностей подготовки специалистов в соответствии с современными мировыми стандартами [2].

Рассматривая статистические показатели, стоит отметить, что по последним официальным данным число систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, проживающих в РФ, в 2018 году составило 1,33 млн. человек, что отражает 11% от общего числа инвалидов, количество которых в тот же отчетный период составляло 12,1 млн. человек [8].

Большинство ученых считают, что адаптивная физическая культура — это получение психофизической разгрузки, большого спектра эмоциональных переживаний, активный отдых и развлечение, полнота общения с людьми, самодеятельное творчество [4]. Но без должного интереса к осуществлению деятельности, без осознанного мотива к занятию невозможен процесс адаптивной физической культуры и как результат — оптимальное физическое состояние. Мотивирующим фактором для занимающихся выступает выбор наиболее привлекательных и современных средств адаптивного спорта, среди которых — средства аэробики.

Сегодня аэробика — одно из современных направлений оздоровительной физической культуры. В рамках адаптивной физической культуры целесообразно использовать такой ее вид, как оздоровительная аэробика. Упражнения по оздоровительной аэробике, в отличие от других аэробных нагрузок, при условии их правильного применения, безопасны для здоровья и в то же время очень эффективны [7]. Из большого количества видов аэробики каждый человек может выбрать тот, который будет соответствовать его возрасту, полу, состоянию здоровья, физической подготовленности, личным предпочтениям и определенным целям, что обосновывает целесообразность использования средств аэробики в системе адаптивной физической культуры.

Аэробикой называют выполнение физических упражнений определенным способом под музыкальное сопровождение с целью укрепления здоровья, гармоничного развития и совершенствования физических качеств организма (силы, быстроты, выносливости, гибкости (мышц и суставов) и ловкости) [6].

Оздоровительная аэробика для мужчин с ОВЗ имеет не танцевальное, а более атлетическое направление. Сочетание принципов аэробики с методами развития силы могут способствовать разностороннему комплексному воздействию на организм. Для женщин могут быть использованы приемлемые по состоянию здоровья динамические упражнения, ведь их они переносят легче, чем статические.

Аэробными называют упражнения, которые выполняют в течение длительного времени, при этом активно дыша. Кровь накапливает кислород и отдает его тканям, и все химические реакции происходят с участием кислорода. Таким образом, организм получает необходимую для жизнедеятельности или выполнения физической нагрузки энергию.

Оздоровительная аэробика влияет на все системы организма человека: кровообращение, респираторную систему, опорно-двигательный аппарат (систему мышц,

костей, суставов, связок и сухожилий), пищеварительную, нервную, эндокринную, иммунную, лимфатическую, репродуктивную, покровную системы и т.д. [5].

Структура занятий по аэробике имеет разветвленную и ступенчатую систему, где каждый из выделенных самостоятельных направлений аэробики делится на определенные разновидности.

Основное содержание оздоровительной аэробики составляют общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, движения отдельных частей тела (голова, ноги, руки, туловище), наклоны, приседания и комбинированные упражнения. Прыжки и бег используют как средство повышения функциональных возможностей организма, особенно это касается деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С успехом применяют упражнения для развития выносливости, гибкости, координации движений, что также может учитываться при составлении программы занятий адаптивной физической культурой с учетом возможностей здоровья занимающегося.

Особую эмоциональность и привлекательность занятием добавляют элементы хореографии и танцевальные движения. Современная оздоровительная аэробика — очень динамичное явление, которое постоянно меняется. Возобновляется арсенал используемых средств. Появляются все новые и новые направления и преимущественно виды аэробики с использованием разнообразного спортивного инвентаря и различных методических приемов.

В оздоровительной аэробике можно выделить большое количество направлений, которые отличаются содержанием и характером применения. Благодаря такому многообразию направлений аэробики на сегодня не существует единой классификации. Многие авторы предлагают различную классификацию, учитывая следующие показатели:

- ◆ целевая направленность (установка) и степень нагрузки;
- ◆ организационно-методическая форма проведения занятий, мероприятий;
- ◆ функциональная направленность, в том числе по физическим качествам;
- ◆ анатомические признаки и уровень подготовленности занимающегося;
- ◆ возраст и пол занимающегося;
- ◆ место (среда) проведения занятий, его техническая обеспеченность;
- ◆ биомеханический принцип (взаимодействие с опорой).

Так, большое количество разновидностей оздоровительной аэробики можно объединить в четыре основных направления:

1. Гимнастическо-атлетическое: классическая аэробика, степ-аэробика и т.д.
2. Танцевальное: джаз-аэробика, сальса-аэробика и т.д.
3. Направление занятий, имеющих циклический характер (сайкл).
4. Направление «восток-запад», сочетающее европейский и восточный системные подходы к проведению занятий [3].

Классическая (базовая) аэробика способствует развитию выносливости, повышению функциональных возможностей кардио-респираторной системы. Специалисты определяют некоторые типы занятий классической аэробики, которые распределяют по разной степени нагрузки:

1. Super low impact, non impact («ударная») — когда вся плоскость стопы хотя бы одной ноги постоянно находится в контакте с опорой, то есть движения выполняются только в виде шага.
2. Low impact («низко ударная») — когда хотя бы одна нога при контакте с опорой выполняет пружинные движения в голеностопном суставе.
3. High impact («высоко ударная») — характеризуется безопорной фазой и состоит из элементов бега и прыжков.
4. High / low impact (комбинированная) — это наиболее распространенный в практике оздоровительной аэробики вид нагрузки, который сочетает в себе: low — безопасность и high — интенсивность. Например, выполняется в пределах одного упражнения три шага и один прыжок, а также в течение всей программы сочетаются отдельные серии low и high impact [4].

Танцевальная аэробика — направление оздоровительной аэробики, содержанием которой являются танцевальные движения на основе базовых шагов. Виды танцевальной аэробики различают в зависимости от стиля танца, который используется.

Силовая аэробика — одно из направлений оздоровительной аэробики, в основу которого положен синтез использования средств силовой тренировки: кондиционной гимнастики, атлетической гимнастики и бодибилдинга. Сегодня существуют также различные названия занятий оздоровительной аэробики, во время которых используют элементы боевых искусств: тайбо, кикбо, аэробоксинг, каратробика т.д. [7].

Аэробика психически регулирующей направленности — предназначена для развития отдельных функций организма и концентрации внимания. Она строится на основе упражнений, развивающих гибкость и подвижность суставов, координацию движе-

ний, в процессе выполнения которых активно применяют дыхательные упражнения, приемы релаксации и медитации. Упражнения могут носить статический, динамический, активный и пассивный характер. Это направление аэробики в системе адаптивной физической культуры может быть представлено такими видами, как: стретчинг — система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах; пилатес — класс оздоровительной аэробики, который призван поддерживать тонус мышц, координацию, грацию и пластику движений, а главное, укреплять мышцы, при этом, не допуская их дисбаланса; йога-аэробика — эффективная программа тренировки для физически активных людей, которая помогает найти гармонию между телом и разумом [6].

В зависимости от применения различных средств тренировки, то есть специального инвентаря и техники выполнения упражнений, различают следующие виды аэробики в водной среде: аква-гимнастика, аквастретчинг, аква-боксинг, аква-джоггинг, аква-билдинг [1].

Аэробика с использованием различного инвентаря присутствует в силовом и циклическом направлениях аэробики. Так, широко используются такие спортивные снаряды, как: степ, фитбол, слайд. Степ — занятие оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой (10–25 см). Высота платформы зависит от выбора интенсивности занятия. Фитбол (бодибол) — класс оздоровительной аэробики с использованием больших по размеру специальных силиконовых мячей диаметром 45–95 см, способных выдерживать вес до 300 кг. Занятия фитбол-аэробикой позволяют получить хорошую физическую форму, улучшить самочувствие при дисфункциях позвоночника, при варикозном расширении вен, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и вегето-сосудистой системы, способствуют развитию равновесия, координации, гибкости, укреплению мышц всего тела, особенно спины и ягодиц. Слайд — один из видов оздоровительной аэробики с применением специального оборудования — полимерной доски и специальной обуви (носков). Занятия слайд-аэробикой проводят по двум направлениям: атлетический, который ориентирован на спорт-тренировки, и ритмичный, направленный на выполнение комбинации с танцевальной стилизацией движений [5].

Каждый из представленных направлений аэробики имеет широкую разветвленную систему, которая постоянно развивается и дополняется.

Структура занятия по аэробике состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части рекомендуется использовать упражнения на координацию и усиление кровотока, которые выполняются в среднем темпе с увеличением амплитуды. В основной части используются упражнения на месте и с перемещениями в разных направлениях. Увеличение нагрузки происходит за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений. Разучиваются танцевальные соединения на месте и с передвижениями в разных направлениях. В заключительной части занятия происходит постепенное снижение нагрузки. Упражнения выполняются в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Таким образом, вся система работы по физическому развитию средствами аэробики ориентирована на стимуляцию моторно-двигательной и психоэмоциональной активности, систематизацию и обобщение личного опыта людей с ОВЗ в сфере человеческих взаимоотношений,

развитие чувства ритма, расширение способов взаимодействия с коллективом.

Анализируя существующие методики по адаптивной физической культуре, можно обнаружить отсутствие преемственности между их содержанием в различных формах занятий, отсутствие достаточного внимания дифференцированному и индивидуальному подходам. Именно использование на занятиях средств аэробики позволяет определить взаимосвязь между существующей общественной необходимостью улучшения показателей физического развития и непосредственным повышением уровня физической подготовленности инвалидов, укрепления их здоровья, а значит и социализации в здоровое общество. В процессе физкультурно-оздоровительной работы средствами аэробики основное внимание должно быть сосредоточено на создании для него индивидуальной программы, основанной на всестороннем комплексном изучении развития занимающегося.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е.В., Шерченкова О. В., Журавлева Е. В. Аэробика в оздоровительно-коррекционных программах для студентов с детским церебральным параличом // Человек. Общество. Инклюзия. 2018. № 1 (33). С. 98–103.
2. Бобровский Е. А. Адаптивный спорт и физическая культура как метод реабилитации инвалидов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 4–2. С. 456–459
3. Голякова Н. Н. Методика проведения оздоровительной аэробики в условиях педагогического вуза // Вестник Ставропольского государственного педагогического института. 2011. Т. 1. № 15–1. С. 95–114.
4. Деобальд Н. В. Особенности применения современных оздоровительных технологий в подготовке специалистов по адаптивной физической культуре // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2010. № 1 (1). С. 48–51.
5. Иванов В.Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 2. С. 49–59.
6. Медведева Е. Н. Фитнес — аэробика в системе физического воспитания студентов / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО, 2008. 50 с.
7. Платонова Я.В., Сютин В. И., Милосердова Г. Н., Пауткин А. В. Оздоровительная аэробика как средство телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры в реабилитации детей с нарушениями слуха // Polish Journal of Science. 2019. № 22–4 (22). С. 42–46.
8. Статистическая информация по форме № 3 АФК // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/> (Дата обращения: 24.01.2020)

© Чабовский Станислав Юрьевич ( marishal015@yandex.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»