

УДК 796.08

Тарасенко Елизавета Игоревна
аспирант кафедры психологии и педагогики
Tarasenko Elizabeth I.
e-mail: vaganova.lizochka@yandex.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”
Московская обл., Раменский р-н, пос. Электроизолятор, д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(499)553-84-04

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ДЕВУШЕК АЭРОБИКОЙ

APPLYING ELEMENTS OF MARTIAL ARTS ATTACK ON THE TRAINING GIRLS AEROBICS

Аннотация: в статье представлено обоснование новой методики соединения в одном виде спорта элементов разных его видов. Подробно описана техника использования элементов ударных единоборств во время занятий аэробикой. Автор, опираясь на результаты опроса, исследует влияние такого соединения на физическую форму девушек, анализирует положительные изменения в женском организме в результате применения новой методики занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: виды спорта; аэробика; ударные единоборства; активность.

Abstract: The article presents the rationale for a new method of combining elements of different sports in one sport. The technique of using elements of shock martial arts during aerobics is described in detail. The author, based on the results of the survey, examines the impact of such a compound on the physical form of girls, analyzes the positive changes in the female body as a result of the use of a new method of physical culture and sports.

Keywords: sports; aerobics; shock martial arts; activity.

Личность развивается в ходе деятельности, а новые виды спорта – это путь к развитию. Каждый год в мире появляются неизведанные виды активности: скайсерфинг, или прыжки с парашютом, шахбокс, или бокс и шахматы в чередующихся раундах и др. Новые виды спорта вытесняют старые. Международный олимпийский комитет включил в расписание Олимпиады-2018 шесть новых дисциплин: масс-старт в конькобежном спорте (мужчины и женщины), биг-эйр в сноуборде (мужчины и женщины), командные соревнования в горнолыжном спорте и дабл-микст в кёрлинге.

Повышение интереса, зрелищности и внимание болельщиков – то, ради чего меняются правила видов спорта.

Цель работы – выявить возможности применения элементов ударных видов единоборств на занятиях аэробики студенток.

Аэробика – это ритмическая гимнастика, включающая в себя аэробные упражнения под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Занятие включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных тренировок – красивая фигура, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Аэробные тренировки используются как в профилактических, так и лечебно-оздоровительных целях. Сегодня насчитывается огромное множество дисциплин данного вида спорта: аквааэробика, степ-аэробика, танцевальная, спортивная и др.

Не каждая девушка решится записаться в секцию бокса, каратэ или другого вида единоборства. Но микс танца и ударного единоборства дает возможность не теряя своей женственности и грациозности, освоить простейшие приемы самообороны, выплеснуть накопившееся раздражение, активно отдохнуть и получить заряд бодрости. Синтез двух противоположных спортивных направлений породил новое направление в фитнесе. Кик-аэробика, тай-бо быстро привлекли к себе внимание многих девушек, желающих все накопленные дневные неприятности вложить в резкие удары ногами и руками и снять психологическое напряжение [2].

Нами был проведен опрос среди 40 девушек, занимающихся в секции аэробики спортивного клуба Гжельского государственного университета. В день опроса на занятии был проведен комплекс кик-аэробики. Девушки выполняли удары ногами, руками, ставили блоки и уклонялись от ударов. 100 % девушек отметили, что данный комплекс им понравился. Но 20 % девушек не хотели бы вновь заниматься кик-аэробикой, остальные 80 % пожелали, чтобы подобные комплексы упражнений были чаще.

Также нами был проведен опрос среди 30 борцов секции джиу-джитцу дворца спорта «Молодежный» города Куровское. Спортсмены отвечали на вопрос «если бы Вы имели возможность, стали бы посещать секцию танцев?». Результаты получились следующие: 64 % опрошенных ответили положительно, 12 % респондентов уже посещают танцевальные занятия, лишь 24 % спортсменов ответили отрицательно.

Единоборцы-ударники в период реабилитации или восстановления после травмы на занятии тай-бо или кик-аэробики получают больше пользы, чем от любого другого вида спорта, так как это наиболее приближенный и безопасный вариант. Также кик-аэробика способствует эффективному жиросжиганию, а для единоборца важно попасть в его весовую категорию. Для начинающих единоборцев полезно посетить несколько занятий тай-бо или кик-аэробики. Это будет способствовать оттачиванию ударной техники и отработке скоростных ударов [2]. Аэробика с элементами ударных единоборств – не только целесообразное и увлекательное занятие для единоборца, но и, согласно выводам проведенного нами опроса, придется «по душе».

Мастер спорта международного класса по кикбоксингу, призер чемпионата Европы и Всемирных игр Альфия Иштрякова регулярно посещает занятия танцами. По ее словам, «даже после интенсивной тренировки кикбоксинга она находит в себе силы потанцевать». Переключение деятельности, активный отдых, позитивные эмоции и расслабление – это то, что дают ей танцевальные движения.

Кроме этого, удары руками и ногами несут в себе огромный положительный тонизирующий и тренирующий мышечный эффекты. При выполнении прямого удара рукой движение начинается со ступни и достигает кисти руки. По ходу задействуются икроножные мышцы (постановка на носок), четырехглавая мышца бедра (выпрямление ноги), широчайшие мышцы спины (поворот спины), боковые мышцы брюшного

пресса (разворот тазом), грудная мышца (придает ускорение), дельтовидная мышца (поднимает руку), трехглавая мышца плеча (выпрямляет руку), мышцы предплечья (сжимают пальцы в кулак) [1].

При выполнении удара рукой снизу в туловище отлично прорабатывается четырехглавая мышца бедра (выпрямление ноги в коленном суставе), ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра (разгибание и вращение бедра в тазобедренном суставе), крестцово-остистая (выпрямление туловища), косые мышцы живота (поворот туловища), передняя зубчатая, малая и большая грудные, верхняя часть трапециевидной, а также мышцы, сгибающие плечо в плечевом суставе, – передняя часть дельтовидной, большая грудная, клюво-плечевая и двуглавая мышца плеча (направление удара), сгибатели пальцев и мышцы-сгибатели кисти (сжатие кисти в кулак) [1].

Выполняя боковой удар, включаются косые мышцы живота (поворот туловища), передняя зубчатая, большая и малая грудные (направление), задняя и наружная группы мышц голени (толчок стопой ноги и сгибание стопы), дельтовидная, надостная, большая грудная, клювоплечевая, двуглавая плеча (движение плеча), сгибатели пальцев (сжатие кулака) [1].

При выполнении ударов ногами (прямой, боковой, в сторону, назад, удар коленом) отлично прорабатываются мышцы ног и ягодиц. Большинство ударов начинаются с задействования мышц-сгибателей тазобедренных суставов (то есть группы мышц, которые поднимают колени). Затем мышцы, находящиеся на передней части бедра (латеральная широкая, прямая мышца бедра). Мышцы задней поверхности бедра (полусухожильная, двухглавая, полуперепончатая мышцы) и ягодичные (большая, средняя, грушевидная, близнецовая мышцы) также в определенный момент сокращаются. Икроножные мышцы и разгибатели пальцев ног обеспечивают поддержку (при переносе веса тела с одной ноги на другую) [1].

Такие тренировки помогут обрести не только подтянутую фигуру, но и стать выносливее, улучшить гибкость и координацию движений. Кроме того, удары руками и ногами по воображаемому противнику, на основе которых построено занятие, помогут избавиться от негативных эмоций, стресса и напряжения. Одним из самых приятных положительных сторон еще и является жиросжигающий эффект. В работу при выполнении ударов включается все тело, а необходимость сохранять равновесие на протяжении выполнения всего комплекса задействует даже мелкие и самые глубокие мышцы [3]. Кроме этого, вся тренировка проходит в движении, в паузах между комбинациями ударов выполняется марш.

Можно сделать вывод, что занятия аэробикой с применением элементов ударных единоборств являются эффективным средством реализации основных задач физического воспитания, связанных с развитием физических качеств, улучшением показателей физической работоспособности и нормализацией ростовесового показателя.

Список литературы

1. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений. ИздРостов н/Д: Феникс, 2010. 187 с.
2. Горцев Г. Спорт для тебя. М.: Научная книга, T8RUGRAM, 2017. 254 с.