

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС

Координація – процес узгодження активності м'язів тіла, спрямованих на успішне виконання рухового завдання. І аеробіка, як чудовий фізичний комплекс, що поєднує в собі фізичні вправи та вправи для дихання, допомагає добре розвинути координацію людини з наведених нижче причин.

Аеробіка включає у себе декілька обов'язкових видів фізичного навантаження, одним з яких є розминка суглобів (виконується, щоб не пошкодити під час основного навантаження м'язи і зв'язки), котра впливає на розвиток координації рухів, так як під час розминки тіло людини "навчається" правильно діяти (потрібні м'язи – напружувати, а непотрібні – розслабляти, щоб не було перенавантаження й швидкої втоми від виконаних вправ).

Власне фізичні навантаження, які припускають заняття аеробікою (кардіо-вправи, силові навантаження, танцювальні рухи) також впливають на координацію рухів, так як тіло під дією цих навантажень стає витривалішим (збільшується об'єм легень, зростає загальний об'єм крові й можливості транспорту кисню, зміцнюються серцеві м'язи), що також допомагає координувати рухи краще, так як з часом завдяки регулярним заняттям тіло все менше й повільніше втомлюється, а контроль над ним зростає, рухи стають більш точними, швидкими.

Вправи на гнучкість в аеробіці також тренують правильну напругу-розслаблення м'язів, і таким чином теж впливають на координацію, а також роблять м'язи еластичними.

Оскільки аеробіка включає в себе багато танцювальних рухів, різних степів (кроків), це також, як будь-який вид танців, робить рухи набагато граціознішими з часом, дозволяючи керувати своїм тілом краще.

Під час розвитку "композиції" рухів на будь-якому занятті аеробікою відбувається також розвиток пам'яті і мислення, так як необхідно запам'ятовувати послідовність визначених рухів, після чого – відтворити їх. Й усі ці процеси, що пов'язані зі свідомістю, відбуваються в опорі на здійснювані рухи тіла людини у першу чергу. А м'язова пам'ять апіорі має сильний вплив на розвиток координації рухів людини.

Таким чином, координація рухів є важливою якісною стороною рухової діяльності людини, що відображає рівень фізичної підготовки, яку можна ефективно розвинути за допомогою аеробіки.