**Аэробика или дискотека?**

Доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии информати зации при ООН Ю.К. Гавердовский, Российская государственная академия физической культуры, Москва

**Аэробика…**

Со времен Кеннета Купера и Артура Лидьярда понятие это успело не только прогреметь, пройти фазы признания и споров, но и, переродив шись, наполниться совершенно новым содержанием. На смену повальному увлечению джоггингом пришла не менее массовая мода на аэробику в гимнастическом обличье, явно сместившая этот вид двигательной активности в сторону прекрасной половины человечества.

Соответственно изменилась и мотивация занятий вкупе с их атрибутикой.

Если прежде, облачившись в незатейливые "треники", по улицам и парковым дорожкам под дождем и солнцем трусцой убегали от инфаркта рационально мыслящие интеллектуалы и "белые воротнички", то ныне в гимнастических и прочих залах, а порой и просто в тесной комнате, арендованной у ЖЭКа, под оглушающие ритмы и непременно в фирменных кроссовках и хайратниках до изнурения "танцуют" девочки, девицы и женщины, далеко не пенсионного еще возраста…

Идея гимнастической аэробики несомненно плодотворна. Не всякому по вкусу демонстрировать себя (свою фигуру!), выбегая из дому "на люди". Да и сам по себе монотонный бег с его уединением и почти медитативной отрешенностью - выбор не для каждого. Впрочем, можно бегать оживленной кавалькадой или с плеером, но дело ведь не только в преодолении скуки.

Концепция аэробики, или ритмической гимнастики в том ее виде, в каком она вторглась в мир с легкой руки (ноги?) Джейн Фонды, действительно открывает в сравнении с бегом трусцой заманчивые возможнос ти. Не случайно и сам Купер, корректируя в "Новой аэробике" прежнюю свою доктрину, на первое место по ценности ставит лыжные гонки, после них - плавание и лишь на третью позицию выводит джоггинг или бег (разделяя два эти понятия по смыслу).

Основной мотив обновленных взглядов доктора Купера - предпочтение умеренно-интенсивным упражнениям, имеющим разнообразную координацию и вовлекающим в работу большие или большие мышечные массы. Среди средств, также могущих давать аэробную нагрузку (велосипед, ходьба, теннис, ролики), Купер упоминает и танцы, сетуя, однако, что их воздействие на организм плохо поддается измерению и регламентации.

Гораздо важнее, однако, не то, что физиологическую нагрузку танцующего человека трудно нормировать, а то, что нагрузка эта, облаченная в гимнастическую форму, может быть - при должном знании предмета - бесконечно более разнообразной по форме и богатой в выборе средств воздействия на двигательный аппарат и системы организма человека, чем многие другие виды физической активности, и уж определенно живее и разнообразнее, чем незатейливый бег трусцой.

В любом учебнике по гимнастике (начинающемся ab ovo с Древней Греции и с того, что гимнастика - праматерь спорта) можно прочитать, что в сравнении с нею никакие иные виды упражнений не обладают столь же ярко выраженным - драгоценным - свойством аналитического, избирательного воздействия на системы организма, мышечно-связочный аппарат, координационные возможности человека.

И в самом деле, гимнастика - абсолютный язык движений, "разговаривая" на котором, можно многое сказать и телу и духу.

Умело подбирая и модифицируя упражнения, можно вовлечь в движение любую группу мышц (или большие их массы - по доктору Куперу!), заставить ее (их) действовать бесконечно разнообразно. Эти упражнения могут быть разрозненными или объединенными в поточные серии, идти в режиме non stop. Они могут как угодно варьироваться по координации, быть предельно простыми, доступными малому ребенку, быть более сложными или - сложными и трудными настолько, что их пришлось бы разучивать неделями и месяцами. Их можно подбирать - компоновать, создавать композиции! - так, что они будут держать системы организма и мышечные группы в наиболее гармоничном режиме работы, чередующем напряжение и расслабление, сокращение и растяжку; в режиме, дающем наибольший развивающий эффект без чрезмерной мобилизации функций. Нагрузки, приходящиеся при этом на системы организма, могут быть разными до мыслимого предела - от нулевого почти уровня (при релаксации, стретчинге, упражнениях на дыхание) до субмаксимальной и максимальной мощности с включением всех функций как в аэробном, так и в анаэробном режиме работы. При этом составленные композиции упражнений могут отвечать и самым высоким требованиям эмоциональной наполненности занятия, эстетичности движений. Этих эффектов можно достичь и с помощью простейших снарядов и вовсе без них, ибо сказано - праматерь физической культуры!

Отметив эти бесспорные моменты, посмотрим еще раз, что же ныне происходит на самом деле в залах для гимнастической аэробики, попробуем вникнуть в то, как именно представлена физкультурная праматерь в этих модных занятиях, за которые многие готовы платить не только временем.

Пройдясь по столичным оздоровительным точкам, нетрудно убедиться прежде всего в том, что вся аэробика наша, буйно цветущая ныне в разнообраз ных зальчиках и коридорах, часто без вентиляции, душа и сносных раздевалок (а порой и без окон!), старательно слизана с западных (читай - американских) образцов (в анонсах занятий, в расписаниях фитнес-центров - ни слова по-русски!). И дело не только в атрибутике, в пресловутых степ-платформах, цветных гантельках, обтянутых пластиком, утяжеленных палках и шарах, которые будто бы волшебно разнообра зят волшебные упражнения… Главное - в самих этих упражнениях.

Американцы, конечно, народ энергичный и обстоятельный, толк в бизнесе разумеют, и то, что теперь именуется аэробикой, постарались приодеть понаряднее. Упаковка должна быть привлекательной! Что до содержимого…

Содержимое же, сиречь сама гимнастика, взятая вне аэробики, никогда не была американским ноу-хау ни в практическом отношении, ни по части теории и методики (достаточно вспомнить не единичные случаи плагиата с наших книг по гимнастике в США, имев шие место в последние десятилетия).

Конечно, западные идеологи аэробики - чисто хронологически - как бы впереди, но с каким результатом?

Представление об этом можно получить и на шумных конвенциях , где хорошо оплачиваемые презентеры показывают каждый свое собственное искусство проведения аэробических классов, и из многочисленных видеозаписей, которые повсеместно распространяются как последнее слово аэробической науки, и наконец из многостраничных фолиантов, в которых описываются сотни (!) оригинальных систем аэробики.

Первое, что бросается в глаза - удручающее однообразие действа, происходящего в пределах каждого аэробического урока, особенно если это работа на выносливость ("умпа-умпа" 130 - 140 раз в минуту). Как бы ни крутился, как бы ни топтался, ни прихлопывал инструктор, бесконечно крутящийся возле одного и того же пятачка и безостановочно твердящий свой навязчивый комментарий, занятие выглядит убийственно монотонным и скучным. Не помогают никакие ухищрения презентера, который делает вид, будто он предлагает вам что-то дьявольски увлекательное и все время занимает вас изобретательными вариациями: то с пританцовкой пробежит бочком, то повернется к вам спиной… Но суть-то движений от этого не меняется, и "разнообразие" это, увы, - мнимое. Парадоксально, но факт: тривиальный бег трусцой, с истории низложения которого мы начали, в сравнении с этим выглядит гораздо естественнее и привлекательнее: ведь вы бежите не только на свежем воздухе, но и в постоянно обновляющемся окружении, которое всегда интереснее, чем стена зала, даже если это не парк, а просто тротуар и улица.

Ревнители аэробики возмутятся: но ведь все уроки - разные! Пусть реально их не сотни, как в каталогах, а десять, пятнадцать, но они дают возможность выбора! Составляя свою, допустим недельную, программу занятий, каждый может с помощью специалиста так варьировать упражнения, чтобы в отдельные дни в ход шли разные, дополняющие друг друга системы движений и нагрузок!

Но возражение это слабое. Во-первых, характер упражнений может и должен быть, если уж понадобилось заменять джоггинг гимнастикой, гораздо более разнообразным по определению, и не в масштабе недели, а в рамках каждого занятия. Во-вторых, богатство этого выбора тоже мнимое.

В действительности, знакомясь даже и с сотнями оригинальных систем упражнений, вы увидите, что все сводится к нескольким типовым схемам, происхождение которых восходит не столько к изысканиям, направленным на создание гармоничной, богатой разнообразными возможностями гаммы средств воздействия на двигательный аппарат и функциональные системы людей разного возраста и физического состояния, сколько к пристрастиям и утилитарным возможностям самих творцов этих систем. Невооруженным лазом видно, что один (одна) - хореограф, и фантазия его (ее) не простирается дальше батман тандю, вследствие чего и предлагается лишь нечто хореографическое. Другой ничего не понимает в гимнастике, но когда-то боксировал и поэтому внушает вам, что имитация ударов и "уходы" корпусом под незатейливую музыку это и есть то, что вам нужно. Третий увлечен "латиной" и пытается убедить вас, что лучшая аэробика это именно такие вот танцы. Четвертый нашел себе нишу в восточных единоборствах, и тогда оказывается, что аэробика - это когда ритмично бьют ногой по воображаемой челюсти...

И все бы ничего, если бы это стихийное разнообразие укладывалось, наконец, в стройную доктрину, благодаря которой всевозможные средства могут использоваться как палитра красок, позволяющих создать полномерную многоцветную картину. Но, увы, эти сотни "систем" существуют сами по себе, как если бы продавцы красок убеждали: рисуйте только моей черной! нет, моей синей! моей желтой!

Наблюдая типичный класс нынешней "кондиционной" аэробики, особенно со степ-платформой, нетрудно убедиться, что последствия однообразия применяемых в ней средств оборачиваются излишней нагрузкой на одни и те же элементы двигательного аппарата. Подавляющая часть моторной нагрузки падает на ноги, причем почти исключительно на разгибатели бедра, тогда как остальные мышцы не работают вовсе! Из двигательной палитры практически исключены движения туловищем, различными отделами позвоночного столба, голова неподвижна, как у манекена… (впрочем, тут - особая философия, о которой - ниже). Даже движения руками, которые могли бы быть предельно разнообразными (притом - импровизированными!) остаются на удивление скудными. Подавляющая их часть носит примитивный симметричный характер, точно это гимнастика роботов.

Где же богатство моторики, координаций, где же вовлечение в работу больших мышечных масс, ради которых нужно было отказываться от бега в пользу гимнастики? Чем же такая аэробика лучше джоггинга?

Как уже было отмечено, гимнастика - средство, способное, как никакое другое, действовать аналитически. Значит, в занятиях аэробикой ради общей нагрузки или с более узко поставленными целями можно было бы вовлекать в движение самые разные отделы двигательного аппарата, использовать самые разные его функциональные возможности. Достаточно вспомнить, например, что наше плечо с его шаровидным суставом (а с ним и вся рука) может выполнять не только геометрически правильные сгибание/разгибание, отведение/приведение и т.д., но и циркумдукции, любые криволинейные движения, то есть самым разным образом включать в работу мышечные группы, пучки мышц, связочный аппарат, суставную головку. Уместно напомнить также, что рука, выполняя, к примеру, одно и то же разгибание в различных угловых зонах, заставляет очень по-разному работать мышечный аппарат: одно дело начать разгибание из положения рука вверх и совершенно другое - выполнять его, поднимая руку назад-вверх за спину. Название движения одно и то же, но двигательные функции нисколько не дублируются. Даже движения головой могут быть (должны быть) достаточно затейливыми, ведь у нее, головы, три оси вращения, не считая возможностей сложных движений. То же самое можно сказать и о вращательных движениях туловища (на большинство из которых теоретики аэробики наложили глубокомысленное табу).

Наконец, следовало бы вспомнить и о мышечных режимах, которые могут очень сложно, мозаично сменять друг друга в зависимости от одновременного сочетания состояний напряжения/рас слабления и сокращения/натяжения. Достаточно вспомнить изометрию, останавливающий, преодолевающий, баллистический и другие режимы работы и состояния мышц. И если мы хотим, чтобы двигательный аппарат занимающегося гимнастикой работал гармонично, разнообразно и совершенствовался, то нужно озаботиться тем, чтобы и в уроках аэробики, считающихся гимнастическими, эти возможности использовались хотя бы в первом приближении. Но используются ли они? Увы, в реальности мы не видим ничего на это похожего.

Пойдем далее. Помимо "темповой" аэробики клиенту ныне предлагаются и уроки иной направленности , среди которых чаще других встречаются занятия на силу. Они тоже числятся по ведомству аэробики и действительно идут в аэробном режиме, хотя в функциональном смысле к развитию собственно аэробных возможностей организма практически не имеют никакого отношения. По сути, это обычные, притом довольно вялые занятия ОФП, приправленные некоторыми странностями методики, будто бы отражающими тонкость "аэробического" подхода к силовой подготовке. Чего стоит хотя бы "отжимание" в упоре на полу, которое в этом случае предлагается выполнять не так, как это делалось испокон веков, в "упоре лежа" (т.е. с естественной опорой о пол стопами), а с опорой коленями согнутых ног (пятки на весу). Нелепо, неудобно, больно! Приходится иметь специальный коврик, чтобы все-таки действовать в этом странном положении. (Присовокупим уловку с ковриком к особенным гантелькам, палкам, кроссовкам и проч. Это ведь все - товары!) Мотивировка такая: да, мы тщательно следим за тем, чтобы упражнения были посильны и безопасны, мы даем особый облегченный вариант "отжиманий". Но это тоже слабый аргумент или, мягко говоря, нонсенс. Существует вполне достаточно простых, эффективных и невыморочных способов облегчить это упражнение, давным давно известных в гимнастической практике (опора бедрами, опора руками о возвышение - скамейку, тот же степ, даже стену. Прекрасно делается это упражнение и просто с опорой о пол всей поверхностью голеней, при этом мышцы плечевого пояса работают особенно разнообразно, веерно). На самом деле вычурное отжимание и подобные ему выдумки восходят к мифу об утонченности аэробической методики, которая будто бы идет дальше обычной гимнастики (о чем речь еще будет ниже). Говорится, к примеру, о том, что отжимание с опорой бедрами вызывает нежелательное (или даже жутко опасное) прогибание в пояснице. Но, право, нужно не знать или не хотеть ничего знать о двигательной функции человека, чтобы все эти домыслы принимать всерьез.

Обращает на себя внимание крайне примитивное, лобовое использование в аэробических уроках самих серий силовых упражнений, которые никак не перемежаются активным отдыхом, а главное - не чередуются с упражнениями на расслабление и растяжку отработавших мышц. Между тем это совершенно необходимое условие для восстановления работоспособности, реактивности мышцы, ее кровотока, сохранения эластичности мышечных волокон.

Слабые попытки использовать упражнения на растяжку как средство восстановления делаются лишь в "кондиционных" уроках на выносливость, когда после чуть ли не часовой интенсивной работы на ногах (см. выше) занимающимся предлагается пара, именно пара упражнений на растяжку, которые, как молитва, повторяются во всех комплексах, как если бы никаких других упражнений не существовало в природе. Но, право, ничего кроме удивления и горького смеха они вызывать не могут.

Вам предлагается, например, стоя на одной ноге, согнуть другую в колене и, поймав ее за пятку, постоять так секунд двадцать (шатаясь и балансируя), потом поменять ноги. Считается, что это упражнение на растяжку разгибателей бедра. Мало сказать, что положение этой "растяжки" крайне неудобно и неустойчиво (а в этом случае недоступно необходимое расслабление мышц, о котором будто бы так заботятся авторы методики), но оно еще и не может дать должного эффекта в принципе, так как упражнение это - чисто статическое (об этом особо - ниже) и выполняется в позе, когда тазобедренный угол в должной мере не разогнут и соответствующие мышцы, на которые направлено действие, как следует не натянуты.

Еще смешнее другое упражнение "пары": вам нужно, присогнув опорную ногу, поставить другую пяткой на степ-платформу (носок на себя) и с прямой спиной задумчиво постоять какое-то время в полунаклоне вперед с прямой (непременно прямой!) спиной. Биомеханически это упражнение столь же малоэффективно, как и предыдущее (не говоря уж о его внешней нелепости). Но самое курьезное, что в нем фактически и нет никакой надобности, так как направлено оно на растяжку мышц задней поверхности ноги, т.е. сгибателей , которые, как уже отмечалось, в аэробике практически не работают , а значит, и не нуждаются в особых средствах восстановления!

Продолжая тему растяжки, отметим, что истинный провал, притом провал умышленно организованный на "научной" основе, связан с применением упражнений на растяжку, которые, как уже было показано, предлагается выполнять исключительно в статической форме. Те, кто придумал это рекомендовать, ссылаются, конечно, на миотатический рефлекс, т.е. безусловный рефлекс, благодаря которому натянутая мышца возбуждается и стремится сократиться, притом тем сильнее, чем больше и быстрее натяжение (последнее, впрочем, уже относится не просто к миотатическому рефлексу, а к известной из физиологии закономерности "сила-скорость").

Аэробическая логика, стало быть, такова: если вы хотите хорошо растянуть мышцу - не возбуждайте ее быстрым движением. Отсюда и рекомендация: один раз наклонился и - стой так, не двигайся.

Но рекомендация эта (прописанная в аэробических руководствах как отче наш) - нелепая и, в сущности, малограмотная. И теория, и практика физической культуры, но в особенности спорта, давно основываются на подходе, предполагающем использование для активной "растяжки" методики, основанной на ритмически-повторном воздействии на мышечно-связочный аппарат. В этом случае благодаря возвратно-колебательному инерционному движению естественным образом чередуются напряжение мышцы (вызванное именно натяжением) и ее расслабле ние; натяжение мышцы и ее возвратное (ненапряжен ное) сокращение. Этот режим максимально физиологичен, он содействует региональному кровотоку, питанию тканей, по механизму периферического сердца. Кроме того, при этом происходит постепенное усвоение ритма колебательного движения, более эффективно вырабатывается навык управления состоянием растянутой мышцы (без которого никакая подлинная растяжка невозможна!). Параллельно по мере усвоения координации, необходимой для растяжки, неуклонно нарастает амплитуда суставного движения, которая непременно должна приводить к границе болевого порога, иначе в принципе никакая растяжка (даже просто профилактическая) не даст нужного результата. При этом изменение амплитуды суставного движения (и в масштабе одной попытки исполнения, и в масштабе целой серии занятий) происходит, как известно, по пилообразной экспоненте, т.е., несмотря на промежуточные снижения показателя в отсутствие действия, наблюдается общая тенденция к повышению, которую нужно поддерживать дальнейшей тренировкой.

Аэробическая установка на "статическую растяжку" все это абсурдным образом игнорирует. И причина этого в общем понятна, она связана со страхом потерять клиента, о чем опять-таки - ниже.

Особо нужно сказать о сохранении эффекта тренировки. Любой мало-мальски сведущий специалист по физкультуре знает, что результат тренировочного занятия, будь то обучение движению или физическая подготовка, может сохраняться и развиваться только при достаточной регулярности и повторности тренирующих воздействий. Если вы работали на выносливость, силу, гибкость, то произошедшие при этом сдвиги закрепятся только при условии, если следовые воздействия от предыдущего занятия определенным образом будут накладываться на эффект последующего занятия. Этим предопределяется и необходимая периодичность тренировок: над одним и тем же качеством или навыком нужно работать хотя бы через день!

И вот мы возвращаемся к мозаике аэробических уроков, когда на протяжении недели вам может быть предложено (но только в самых лучших фитнес-цент рах, а не в комнате ближайшего ДЕЗа!) некое меню профилированных занятий. Памятуя, что, например, силовая подготовка здесь не сопровождается необходимым стретчингом, вы можете чередовать то и другое в своем недельном расписании. Но тогда с какой же регулярностью вы будете возвращаться к однотипным тренировочным воздействиям? Через четыре дня или раз в неделю? Бессмысленно. Это не даст практически никакого эффекта. Если же вы станете "подкачиваться" или заниматься степом, слайдингом или силовой тренировкой через день или даже чаще, то и вынуждены будете ограничиться этими одноплановыми тренировками со всеми свойственными им недочетами.

Как уже отмечалось, число предлагаемых клиенту аэробических "систем" в последнее время выросло невообразимо: каждый год появляются десятки новых, и производители памперсов и зубной пасты здесь могут просто отдыхать. Гимнастика, праматерь спорта, одна, а аэробических "систем" - сотни!

Параллельно этому умножается и техническое обеспечение занятий, которое призвано все эти новации как-то материализовать, дабы клиент мог поверить в солидность еще одного начинания.

Появление в аэробических видах гимнастики различного инструментария вполне естественно, если иметь в виду потребности расширения и совершенствования средств и методов работы. Ведь то же самое происходит и в других видах физической тренировки. Так, в специализированном зале для спортивной гимнастики помимо девяти основных можно увидеть десятки вспомогательных снарядов и устройств, помогающих технически эффективно обучать самым разным двигательным навыкам, которые затем демонстрируются в форме многоборья. А в зале для атлетической гимнастики - множество тренажеров и снарядов для разнообразной тренировки самых разных (практически всех реально существующих) мышц и мышечных групп, формирующих рельеф мускулатуры человека.

Казалось бы, то же самое происходит и в аэробике, где с годами занятия все больше насыщаются дополнительными аксессуарами. Помимо пресловутой степ-платформы, здесь и утяжеленные снаряды (заимствованные из гимнастической традиции, но "подработанные" и поэтому как бы отмежевавшиеся от нее), и большой мяч (на котором сидят и лежат), и слайд (для движений типа конькового хода), и даже особенные прыгунки для "кенгуробики" (надев которые, вы ничего уже не сможете делать, кроме как скакать и скакать доупаду).

Странность, однако, заключается в том, что появление едва ли не каждого такого рацпредложения преподносится его авторами как совсем особенная, как бы автономная, система, непременно самая лучшая, едва ли не спасительная. Но зачем нужны систематические занятия в прыгунках - тяжелых, дорогих и малоудобных в обращении? Какой смысл брать целые уроки слайдинга, если знать, что это лишь вспомогательные, узконаправленные упражнения для отводящих-приводящих мышц бедра (и что это вообще за "оздоровительная проблема" - целенаправленное развитие именно приводящих мышц бедра)?

Немало вопросов порождает и степ-аэробика, уже возведенная в ранг "классики". Между тем биомеханика работы на платформе далеко не безупречна. Быстрые и частые подъемы на возвышение, конечно, увеличивают общую функциональную нагрузку и силовую нагрузку, приходящуюся на ноги (опять-таки только на разгибатели!), но режим, в котором при этом действует двигательный аппарат, не слишком благоприятен для мышц и всей опорной системы. Быстрое вступание свободной ногой на платформу заставляет ее мышцы сразу, без должной подготовки, включаться в работу с преодолевающим режимом, претерпевая при этом механический удар по волокнам. Удар этот передается и по всему опорному аппарату, по позвоночнику, о котором идеологи аэробики так будто бы заботятся. И это повторяется сотни раз только за одно занятие, а занятия эти - регулярные!

Гораздо биомеханичнее самые обыкновенные сгибания/разгибания опорной ноги, которые легко могут давать такую же физическую нагрузку, как на степе, но без всякого степа. При этом мышцы ног будут работать в благоприятном, совершенно естественном режиме, так как во время подседания на опорной ноге разгибатели, напрягаясь, натягиваются, идеально изготавливаясь к последующему активному разгибанию и возможному отталкиванию. Нет здесь и явных ударов по опорно-двигательному аппарату, так как описанное подседание обеспечивает необходимое демпфирование. То есть, если называть вещи своими именами, работа на степ-платформе биомеханически явно хуже… обыкновенного бега! Ведь бег - это и есть периодические напряженные подседания на опорной ноге и последующие выталкивания ею.

Несмотря на все несуразности и надуманность методики, "проамериканская" аэробика (старательно копируемая в России) выряжена как бы в оригинальные методические одежды. Причем основной прием, долженствующий презентировать эту "оригиналь ность", заключается в том, что авторы "систем" старательно игнорируют традиционные, классические способы исполнения общеразвивающих гимнастических упражнений, как бы говоря: "это всё устарело, стало банальным, мы предлагаем новое, современное!". Оно и понятно: нужно же создать впечатление "новой реальности", "методического таинства", иначе трезвый клиент скажет: да чего здесь нового? это же обычная, всем известная ОФП! Отсюда и стремление к ревизии традиционных упражнений (пусть будет хуже, но пусть выглядит оригинально!), к переиначиванию форм движения, переделке снарядов, использованию (и продаже, продаже!) стильной экипировки и проч.

Одна из характернейших примет "аэробической науки" - введение разного рода ритуалов и табу, ставших визитной карточкой этого вида двигательной активности. Рассмотрев видеозаписи уроков и руководства по аэробике, нетрудно увидеть, что они напичканы разного рода знаковыми упражнениями и указаниями по их исполнению.

Так, едва ли не каждый урок так называемой "кондиционной" аэробики непременно, как заклинание, начинается своеобразной подпрыгивающей (и, прямо сказать, идиотской) стилизованно-дерганой ходьбой, смысл которой непредвзятому человеку (в том числе специалисту) остается абсолютно неясным. Почему нужно именно так начинать занятие и вообще так двигаться? Но, впрочем, это - мелочи. Гораздо важнее разного рода запреты и предостережения , которыми сопровождаются занятия аэробикой. Эти табу особенно подчеркиваются в методике аэробики, как бы выделяя особенную ее тонкость и продвинутость в сравнении с "грубой прямолинейностью" старой гимнастической традиции. В книгах по аэробике и близких к ним по идеологии системах вы едва ли не на каждой странице найдете предупреждения - как не надо делать то или иное упражнение и чем это "опасно".

Выработалась целая система особенных требований к исполнению упражнений, запрещающих и то, и это. Например, ходить нужно, оказывается, только на полусогнутых ногах. Спина должна быть всегда, особенно в наклонах, "нейтральной", то есть прямой как доска (упаси вас Бог согнуться или прогнуться!). Мышцы живота нужно тренировать в положении лежа на спине с приподнятыми согнутыми ногами - за счет едва уловимого глазом движения плечами и головой вверх. Над растяжкой нужно будто бы работать только в статических положениях (см. выше). Выпады следует выполнять так и только так, чтобы (внимание!!) колено не выходило вперед за носок ноги и т.д., и т.п.

В чем тайный смысл всех этих страшилок?

Непосвященный клиент должен, конечно же, со священным трепетом относиться к этим рекоменда циям и запретам, потому что они выглядят как особая забота о его здоровье и как знак особой продвинутости аэробической мысли в сравнении с "примитивной имнастической традицией".

На самом деле все обстоит совершенно иначе.

Упомянутые выше запреты и рекомендации - не что иное как надпись "Минздрав предупреждает…" на рекламе табака. Разница лишь в том, что производи тели сигарет не скрывают вреда курения, а идеологи аэробики - боясь потерять клиента - замалчивают, что аэробика в ее существующих конвейерных формах не только может быть тренирующим средством (в этом она не хуже и не лучше многих других видов физической активности), но может приводить и к негативным последствиям - болям в позвоночнике, коленных суставах и др. Тысячи интенсивных движений, выполняемых все время на ногах и на ногах, да еще на степ-платформе, дают нагрузку, действительно тренирующую кардиореспираторную систему, но при этом неблагоприятно действующую на суставы ног и позвоночник. Приставные шаги, повторяемые сотни раз за урок, приводят к травмам коленных суставов и т.д. Вот откуда эта ритуальная ходьба на полусогнутых, движения с "коленом над носком ноги" и проч.

Разного рода глубокие наклоны туловищем вперед (со сгибанием), назад (с прогибанием), в стороны (с боковыми изгибами), активные, в том числе темповые, маховые упражнения на растяжку и многие другие традиционные упражнения, неизмеримо эффективнее того, что практикуется в аэробике, но они требуют более чуткой, точной, индивидуализированной работы с занимающимся, а это совершенно немыслимо при том конвейерном бизнесе, который представляет собой нынешняя аэробика. Отсюда и методические страшилки, которые преподносятся как "уточнение" традиционной гимнастической методики, но в действительности обозначают собой границы дозволенной активности, за пределами которых нужна была бы более сложная, дифференцированная (читай -нерентабельная ) работа с клиентом. Страшилки - это не столько знание более точной, безопасной техники движения, сколько признание опасности аэробической методики , единственный способ избежать которой - в ограничении эффективности упражнений. Это означает помимо всего прочего, что в сравнении с традиционной гимнастикой, даже обычной ОФП, занятия аэробикой - лишь паллиатив, преподнесенный в красочной обертке. Если бы страшилки, вынужденно введенные в методику аэробики, хотя бы в первом приближении соответствовали действительности, то все, кто активно занимается и занимался спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой, фигурным катанием, прыжками в воду, наконец - балетом, по жизни были бы неизбежно и поголовно обречены на тяжкую инвалидность, но они "почему-то" стройны, гибки и в течение долгих лет демонстрируют завидное здоровье (если только не портят его себе другими способами, не имеющими никакого отношения к "страшным" гимнастическим упражнениям, которыми они занимались в прошлом).

Вообще все эти "гуманные" правила выполнения "опасных" упражнений (выдуманные исключительно из соображений бизнеса) есть не что иное как искусственное ограничение двигательной активности, поддержание которой предусмотрено самой природой. Ведь если вы функционально, анатомически можете наклоняться вперед с круглой спиной или выполнять вращения туловищем вокруг его вертикальной оси, но никогда не делаете этого, так как вас пугают тем, что это жутко опасно, то вы и потеряете эту способность двигаться, так как любой бездействующий орган свою функцию, как известно, утрачивает. Если вы не упражняете свои мышцы - они атрофируются. Если кормящая мать не полностью опорожняет грудь - лактация прекращается. Если вы не утруждаете свой мозг достойной мыслительной работой, вы…- тупеете.

То же самое происходит и с формами подвижности, на которые аэробисты наложили свой "научный" запрет. Они будут неизбежно утрачиваться! Во избежание этого их нужно не только тренировать, но и постоянно развивать , продвигаясь все время вперед и не страшась, если при наклоне вперед вы будете испытывать легкую боль в спине или под коленом…

И наконец - о музыке. Музыка - один из основных козырей аэробики. Эмоциональность! Ритмичность! Ну и прочее…

Но с музыкой в аэробике - не лучше, чем с техникой движений.

Прежде всего можно ли назвать это непрерывное "дум-дум" 140 раз в минуту музыкой? Это просто-напросто примитивнейшая константная метрика, задающая темп движения и обеспечивающая, по определению физиологов, "усвоение ритма" (хотя на самом деле к ритму это "дум-дум" - в музыкальном смысле - не имеет ни малейшего отношения). Конечно, "усвоение ритма" при физической работе очень важно, но почему же мы, как правило, слышим одно и то же монотонное "умпа-умпа" и тогда, когда нужно было бы, следуя логике движения, изменить размер музыкального сопровождения, его темп, а хорошо бы - и выразительный характер музыки? Достаточно сказать, что занятия силовой гимнастикой, растяжкой, упражнениями на равновесие и т.п. почему-то все время сопровождаются все той же "ритмухой". Совершенно очевидно, что на самом деле грамотно составленные занятия аэробикой (предусматривающие действительно разнообразные упражнения, смену темповой работы активным и пассивным отдыхом, релаксацией и т.д.) должны были бы строиться на оригинальных фонограммах , выполненных каждый раз по специальному сценарию, соответствующему специфике урока.

Но самое удручающее (чтобы не сказать отвратительное) в связи с "музыкой"- это устрашающие децибелы. Каждый, кто побывал на занятиях аэробикой, особенно "кондиционной", не мог не отметить этот звуковой форсаж, который в буквальном смысле травмирует барабанные перепонки и, несомненно, грубейшим образом нарушает все гигиенические нормы. Могут сказать, что мол - модно, "молодежи нравится", так сейчас принято. Но дело здесь совсем в другом.

Специально организуемый на аэробике звуковой шок (это особенно практикуется на "конвенци ях") - умышленный прием, которым как бы форсируется эффект от самих занятий. То, чего устроители шоу не в состоянии добиться посредством самих упражнений (в том числе и в первую очередь мотивации к этим занятиям), они стремятся "добирать" посредством сокрушительной, буквально оглушающей музыки. И чем ниже методическая культура занятия, тем оглушительнее "музыка"! При этом беззастенчивым образом эксплуатируется аналогия с дискотекой , с танцами, на которые, конечно же, любит ходить абсолютное большинство потенциальных клиентов аэробических классов! Даже если аэробический урок сам по себе, по своей гимнастической составляющей был неинтересен и неэффективен, "ритмуха" делает свое дело, подсознательно возбуждая клиента, втягивая его в действо, создавая ощущение "не зря проведенного времени". То есть подменяя главный - оздоровительный - эффект гимнастики тусовочными ассоциациями с дискотекой.

Означает ли все сказанное выше, что нынешняя аэробика, в том ее виде, в котором она интенсивно практикуется дельцами, никуда не годится? Нет, это не так, конечно. Или не совсем так. Даже нерегулярные , малоэффективные упражнения лучше, чем гиподинамия. Но нельзя не признать, что современный коммерческий разворот аэробики, в сущности, извратил, дискредитировал, опошлил саму концепцию оздоровительной аэробной гимнастики.

Между тем вполне возможны другие решения, иные пути, на которых продуктивная идея гимнастической аэробики или подобных ей упражнений могла бы заиграть свежими красками. Вполне можно представить себе методику, при которой ныне существующие пороки коммерческой аэробики могут быть преодолены.

Нужна прежде всего культура аэробических танцев, которые могли бы существовать в форме методически и научно взвешенных, специализированных композиций, составленных биомеханически рационально, двигательно разнообразно, привлекательно в зрелищном отношении, допускали бы разумную импровизацию, а если нужно, то и состязательность. Такие композиции должны строиться на основе специально скомпонованных фонограмм, соответствующих различным целевым сценариям, направленным не только на развитие отдельных физических качеств и двигательных способностей вообще (на вынословость, на силу, на гибкость и т.п.), но и на решение более узких прикладных задач. Достаточно представить себе танец, составленный, к примеру так, что он позволяет восстанавливать, развивать подвижность в плечевых и тазобедренных суставах… Но это был бы именно танец, а не однообразное повторение примитивных гимнастических движений руками и ногами.

Впрочем, возможны и "нетанцевальные" пути развития аэробической идеи, свободные от упомянутых выше ошибок. Вот конкретный пример.

В Москве, в Сокольниках, работает доктор Сергей Михайлович Бубновский, который лечит остеохондроз и многие другие недуги с помощью активного движения. При этом важнейшие положения его методики включают в себя активнейшую работу (на силу, растяжку) через боль, на запредельных, казалось бы, для данного больного напряжениях и амплитудах. И доктор Бубновский не только не боится этого, но категорически настаивает на такой именно работе, на деле добиваясь превосходных лечебных результатов! Помимо активнейшей работы на тренажерах С.М.Бубновский дает своим пациентам уроки гимнастики в форме партерных упражнений (сидя, лежа) типа шейпинга, но выполняемых в очень напряженном аэробическом режиме. Тем самым автор методики не только добивается мощного воздействия на суставы и мышцы занимающихся, но существенно нагружает и другие функциональные системы организма, т.е. решает принципиально те же задачи, что и "кондиционная" аэробика, не рискуя при этом перегрузить ноги, позвоночник, и не только не боится вызвать осложнения со связками и суставами, а лечит их!

Итак, как же относиться к реально существую щей ныне гимнастической аэробике? Поверить ли, что это действительно оздоровительная форма двигательной активности или принять как факт, что это - всего лишь род бизнеса, мало отличающийся от танцулек на молодежных дискотеках?

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>