

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Казнієнко Ганна, *гр. ЕК-52*

В теорії і практиці фізичної культури дуже актуальними є проблеми виховання фізичних якостей і їх вплив на спортивну діяльність, оскільки дослідження і розвиток рухових якостей є основою загальнофізичної підготовки та фундаментом для росту спортивної майстерності. Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох чинників, а процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної та цілеспрямованої фізичної підготовки.

В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки.

Термін "аеробний" означає "живучий у повітрі". Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечують різноманітний вплив на організм тих, що займаються.

Крім аеробних вправ в заняття включають велику кількість вправ, направлених на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

Цей вид рухової активності має різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтований, профілактичний, реабілітаційний та ін.

Заняття аеробікою зі студентами дозволяють повною мірою задіювати всі механізми, які благотворно впливають на розвиток основних показників рівня фізичної підготовленості:

- загальну витривалість, яка відображає функціональну діяльність серцево-судинної і дихальної систем організму;
- силу та силову витривалість — показник функціонування нервово-м'язової системи та диференціація рівня м'язових зусиль;
- швидкість, що в даному контексті, є специфічною руховою здібністю людини до рухових реакцій і високої швидкості рухів;
- спритність, яка характеризує певні координаційні здібності в поєднанні з такими уміннями: орієнтація в часі та просторі; удосконалення рухів в чітко заданому режимі і темпі; розслаблення м'язів у певних фазах рухів; зберігання статичної та динамічної рівноваги.
- гнучкість, що характеризується рухливістю у всіх суглобах тіла і що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою; адекватний рівень гнучкості грає важливу роль в попередженні травм опорно-рухового апарату і збереженні праєильної постави.

До числа основних вихідних позицій в фітнес-вправах належить вихідне положення – сидючи. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидючи, дає позитивну дію на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, що займаються аеробними вправами.

Фітнес-програми, засновані на аеробіці, відзначаються комплексною дією на організм студентів. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей оздоровчого фітнесу — розвинути кардіореспіраторну витривалість, силу, силову витривалість, гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом аеробіки, так і раціональною побудовою занять.

Наук. кер. – Шерстюк І.С., викладач