

АЭРОБИКА КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Одной из задач процесса физического воспитания в высших учебных заведениях Республики Беларусь является сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физической подготовленности. Функциональные возможности организма занимающихся обусловлены в значительной степени состоянием производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные механизмы энергообеспечения, тогда как роль анаэробных процессов незначительна. В связи с этим для занимающихся является важным показателем максимального потребления кислорода. Результаты проведенных исследований показали, что требования, предъявляемые к анаэробным механизмам энергообеспечения сравнительно невысокие. Поэтому, тренировка, направленная на повышение анаэробной производительности, может проводиться в ограниченном объеме.

По данным исследований, у квалифицированных спортсменов (мужчин) МПК составляет в среднем 65,0 мл/кгхмин. Например, результаты обследований в баскетболе, футболе показывают, что у спортсменов, входящих в состав национальных команд, среднее значение МПК составляет приблизительно 60,0 мл/кгхмин. В лыжных гонках и ориентировании спортсмены имеют уровень МПК, равный 75-90 мл/кгхмин [1, 2]. В группах студенток, занимающихся на специализации «аэробика» максимальное потребление кислорода составляет в среднем 36,0 мл/кгхмин на первом курсе и 40,3 мл/кгхмин на втором, что говорит о достаточно высокой производительности дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Развитие выносливости с одной стороны способствует повышению уровня аэробной производительности, увеличению максимального потребления кислорода (МПК), - и в этом проявляется общее воздействие аэробики на организм занимающегося; с другой стороны, улучшает кровоснабжение и обеспечение кислородом работающих мышц, локально воздействуя на организм занимающегося. Для повышения уровня специальной выносливости целесообразно выполнение упражнений в определенном двигательном режиме теми группами мышц, которые задействованы во время соревнований. В данном случае будут активизированы необходимые мышечные волокна.

Для получения максимального тренировочного эффекта в занятиях, направленных на повышение аэробной производительности студентов, которые занимаются на специализации «аэробика», создаются условия с выполнением движений.

Целесообразно использование в общефизической и специальной физической подготовке студентов других видов спорта средств оздоровительной аэробики, в частности, слайд-аэробики и степ-аэробики [2, 4]. Аэробика скольжения или слайд-аэробика предполагает скольжение на особой доске, используя специальные бахилы, надетые поверх спортивной обуви. Особенностью выполнения является то, что обе ноги остаются на поверхности, и здесь очень важное значение приобретает дифференциация усилий при перемещении центра тяжести тела. При выполнении бросков в борьбе, ударных движений в теннисе умение быстро перенести центр тяжести тела в определенный момент позволяет осуществить более мощный удар, скорректировать направление удара, положение в котором выполняется бросок или удар, увеличить скорость броска (удара) и осуществить эффективный выход, вернувшись в исходное положение. Именно равномерное распределение веса тела на обе ноги является условием успешного выполнения упражнений на слайде при передвижении в сторону. В борьбе, теннисе, спортивных играх аэробика особенно рекомендуется, поскольку улучшает работу ног, быстроту передвижений спортсмена, совершенствует способность к поддержанию равновесия.

Интенсивность упражнений задается исходя из индивидуальных способностей, занимающихся и может варьироваться путем увеличения темпа и выбора определенных шагов с соблюдением принципов спортивной тренировки (доступность предлагаемых упражнений, постепенное повышение требований). Рекомендуется выполнять большее количество движений, сходных по структуре и биомеханическим особенностям с движениями в рассматриваемом виде спорта.

Использование степ-аэробики достаточно универсально поскольку может использоваться в работе групп спортивного совершенствования, учебных группах различных специализаций (борьбы, настольного тенниса, волейбола и др.), группах специального медицинского отделения. Подбор средств и используемые методы определяются задачами, стоящими в учебно-тренировочном занятии. Нормирование нагрузки осуществляется путем увеличения длительности выполнения непрерывным методом, повышением темпа движений (ростом интенсивности), изменением высоты степа. В группах спортивного совершенствования оптимально выполнение интервальным методом, с непродолжительными интервалами отдыха и сменой темпа выполнения движений. В зависимости от организации решаются задачи

развития общей выносливости, скоростной выносливости. Степ-аэробика дает нагрузку средней интенсивности, фокусируясь на улучшении работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитии силы мышц ног и таза, и с небольшой акцентом на развитие силы рук. По мере необходимости можно усилить тренировочное воздействие на мышцы предплечья, плечевого пояса, используя утяжелители или гантели небольшого веса (до 1000 г.) [3]. Развитие координационных способностей при этом также возможно контролировать и регламентировать путем добавления непривычных не изучаемых ранее шагов и движений, разнонаправленные движения рук и ног, восхождения на степ с изменением положения тела в пространстве (с поворотами на 360 градусов).

Таким образом, использование некоторых элементов аэробики в общей физической подготовке студентов способствует повышению уровня их функциональной подготовленности в целом, а также развитию выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / Алекс Хатчинсон; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 350 с.
2. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Д.И. Смирнов. – М.: Эксмо, 2010. С. 72 - 128.
3. Сазонова, А.В. Настольный теннис и методика обучения // Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общего среднего образования / А.Г.Фурманов [и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринского, А.Г.Фурманова. – Мн.: Аверсэв, 2016. – С. 408-471.
4. Хижевский, О.В., Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.