

УДК 796

Заїкіна К.Є.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. КНТ-128 ЗНТУ

² старш. викл.ЗНТУ

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФАНК-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА

У всіх видах спорту в останні роки велика увага в тренувальному процесі приділяється розвитку сили. Під силою розуміється здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Актуальність даної роботи визначається тим, що силова підготовленість—одна з найважливіших сторін спеціальної спортивної працездатності, так як підвищення спортивних результатів обумовлена не тільки зростанням продуктивності вегетативних систем, але і підвищенням потужності м'язового скорочення. Високий рівень силової підготовленості робить позитивний вплив на процеси адаптації до високих функціональних навантажень, на тривалість утримання спортивної форми і забезпечує високі темпи приросту спортивного результату.

Силова фанк-аеробіка-це комплекс вправ з елементами танців, який надає максимальний вплив на м'язи живота, верхнього плечового пояса, сідниць і стегон. Її перевагами є те, що під час виконання добре навантажуються серцево-судинна система і ефективно прискорюється обмін речовин.

Силова фанк-аеробіка є дуже популярною, але і в той же час травмонебезпечною, особливо для хребта і нижньої частини тіла. Даний вид аеробіки не рекомендується новачкам і особам, які схильні до травм ніг.

В процесі розвитку силових якостей перевага віддається вправам, виконуваним з найбільшою швидкістю, при якій зберігається правильна техніка руху. Величини зовнішнього обтяження, використовуюваного в цих вправах, не повинні перевищувати 30-40% від індивідуального максимального обтяження студента.

При виборі вправ для розвитку силових здібностей необхідно віддавати перевагу розвитку м'язів розгиначів і згиначів хребетного стовпа, плечового поясу, ніг, рук, великого грудного м'язу. З цією метою в комплекси силових вправ протягом декількох тижнів треба включати одні і ті ж вправи на 3-4 групи м'язів.

Силові вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили - його головне завдання. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але після вправ на

витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення.

Частота занять силового напрямку повинна бути до трьох разів на тиждень. Застосування силових вправ щодня допускається тільки для окремих невеликих груп м'язів.

Фанк-аеробіка як форма занять, завдяки своїй яскравості - музичного супроводу, танцювальним ритмом, є більш привабливою для студентів, ніж основна базова програма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вправи аеробіки впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинної і дихальної системи, сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи.

Силове навантаження-це фаза заняття фанк-аеробікою, яка повинна тривати не менше 10 хвилин, включає рухи, що зміцнює м'язи і розвиває гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування або будь-яке інше силове вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу.