

УДК 796

Кубатко А.І.¹, Улітенко Ю.Д.²

¹ канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ГФ - 321 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ – ФІЛОЛОГІВ

Сучасний період життя України, що характеризується критичним станом здоров'я і низьким рівнем рухової активності населення, а також сучасної молоді, потребує сьогодні пошуку нових засобів для забезпечення доброго стану здоров'я, покращання самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму.

Для студентів Національного університету «Запорізька політехніка» заняття з аеробіки – це добрий емоційний настрій, який задає ритмічна музика, а в програмі занять – дихальні вправи, елементи хореографії та ін. Заняття аеробікою набувають популярності з року в рік. Вони мають оздоровчий напрямок, розвивають витривалість, координацію рухів, почуття ритму, дозволяють виправити поставу, зробити більш граціозною і елегантною фігуру.

У зв'язку зі специфічними цілями й завданнями, які розв'язуються в різних видах сучасної танцювальної аеробіки, можна використовувати наступну класифікацію аеробіки:

- прикладна;
- оздоровча;
- спортивна.

Виділені самостійні напрямки аеробіки у свою чергу мають приватні різновиди. Розглянемо найбільш характерні з них.

Оздоровча аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою й популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю й музики, для широкого кола осіб, що займаються, активно працюють різні групи фахівців.

Прикладна (допоміжна) аеробіка - одержала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах.

Аеробіка дуже різноманітний вид рухової активності, та має змогу задовільнити різні фізичні потреби та бажання людини. Наведемо приклади основних напрямків:

1. Латина (Latina) — ритми «Латини» не залишать байдужими нікого до цього класу, неповторна енергетика якого допоможе розкрити і розвинути Ваш фізичний потенціал.

2. Степ (Step) — нові комбінації в уроках степу, нестандартний погляд на викладання класів з різним рівнем підготовки, необхідна інтенсивність, енергія рухів.

3. Кібо-мікс (Kibo-Mix, Box) — високоінтенсивні тренування з використанням елементів східних єдиноборств, заняття на розвиток витривалості і сили м'язів.

4. Танцювальна (Dance) - сполучення вправ класичної аеробіки і сучасних танцювальних рухів, енергійна музика і нові комбінації .

5. Інтенсивна (Intensive)— швидкий темп, стрімка зміна поворотів і напрямків, сполучення високоінтенсивної роботи з елементами базової аеробіки.

6. Фанк (Funk) — сучасний інтенсивний клас з фанк-хореографією, захоплює кардіо-заняття з незабутньою музикою.

7. Пілатес (Pilates) — ця методика дозволяє дивовижно точно і цілеспрямовано впливати на найглибші м'язи нашого тіла і зберігати їх у тонусі.

8. Шейпінг (shaping) – вид ритмічної гімнастики, спрямованої на оздоровлення організму та досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

На заняттях шейпінгом розрізняють два етапи, що відрізняються завданнями та способом застосування вправ: «катаболічний», спрямований на зменшення зайвого жирового компонента, і «анаболічний» — силові вправи для додання мускулатури необхідної форми та об'єму. Відповідно до цих завдань, на етапі «катаболічних» занять режим роботи м'язів — переважно аеробний; на «анаболічному» — частка вправ, що виконуються в анаеробному режимі, значно більше. Катаболічний режим тренувань відповідає першим трьом тижням циклу, а анаболічний режим становить не більше як тиждень тренувань в останній тиждень місячного циклу.

Заняття шейпінгом зазвичай проводяться не менше 3-4 разів на тиждень. Середня тривалість заняття — близько однієї години. Вправи виконуються у високо інтенсивному темпі, без великих обтяжень, з великою

кількістю повторень. Кожне з вправ відповідає певній м'язово-жирової зоні, яка вимагає опрацювання.

Для професій з постійним сидячим положенням це дуже гарна можливість щоб тримати себе в руках. Також це можливість розвивати себе в спортивній сфері. Матеріал базової програми сучасної аеробіки у першу чергу спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань під час цих занять. Для сприяння більшої мотивації до занять у студентів використовують різні цікаві рухи, музику та цікаві різноманітні тести для перевірки знань та впевненості що ти робиш все правильно.

У випадку дистанційного навчання студенти продовжують працювати незважаючи на ситуацію. В такий період використовують он-лайн зв'язок за допомогою якого викладач може надавати різні вправи та корегувати у разі неправильного виконання, також тести або різні інші завдання. Таким чином ми маємо певний ритм завдяки якому можемо підтримувати студентів та їх здоров'я.