

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

Костяшкин Артём, (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Е.В. Болбас, преподаватель

В настоящее время отмечена необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой. Включение занятий аэробикой в процесс физического воспитания студентов способствует повышению его эффективности. В статье рассмотрено применение технологий аэробики на курсах физической культуры, изучена мотивация студентов к занятиям аэробикой.

Актуальность поддержки достойного уровня физкультурного образования сегодня не вызывает сомнения. Занятия физической культурой работают на перспективу, поэтому чем раньше студенты задумаются о значимости занятий физической культурой, тем качественнее будет их здоровье, иммунитет и психологическое состояние. В последние годы специфика дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях характеризуется стремлением преподавателей мотивировать студентов заниматься физической культурой не только на занятиях, но и самостоятельно.

Цель исследования – рассмотреть технологии аэробики в рамках дисциплины «Физическая культура».

Аэробика как одна из наиболее популярных форм физической активности представляет собой умеренно интенсивные тренировки, способствующие улучшению кардиореспираторной функции.

В широком смысле к аэробике можно отнести ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде, лыжный спорт, то есть такие формы физической культуры, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная аэробика имеет несколько видов классификаций: по возрасту; по полу: для женщин (для беременных), для мужчин; по уровню подготовленности: начинающие и продвинутые; по содержанию: беговая, танцевальная, степ, силовая, цикличная (интервальная) и др.; по наличию снарядов: степ, слайд, эспандер, боди-бар (утяжелительные палки), в воде (аквааэробика) и др. [1].

Занятия аэробикой повышают эффективность легочной вентиляции, укрепляют опорно-двигательный аппарат, помогают справиться со стрессом, улучшают физическую и интеллектуальную работоспособность, снижают риск возникновения сахарного диабета и злокачественных новообразований, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, способствуют профилактике ишемической болезни сердца и атеросклероза и в сочетании с диетой и правильным питанием дают возможность улучшить телесность. Таким образом, системные и регулярные занятия аэробикой способны значительно улучшить качество здоровья.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, где занимающиеся выполняют их под музыку, поточным и серийно-поточным методом, и тем самым развивают аэробные возможности энергообеспечения своей двигательной активности.

В более узком смысле под аэробикой понимают одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на различных гимнастических упражнениях.

Упражнения, выполняемые на занятиях, помогают эффективно развивать выносливость, силу, гибкость, координацию, быстроту. Посредством занятий аэробикой занимающиеся могут укрепить все группы мышц.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением, разным инвентарём: степ, коврики, эспандеры. Занятия, как правило, имеют стандартную структуру: разминка, аэробная часть, заминка с аэробной частью, силовая часть и растяжка с общей заминкой.

В аэробной части занятий аэробикой нагрузка и выполнение упражнений направленно на увеличение числа сердечных сокращений, в силовой – на проработку конкретных мышечных групп.

Растяжка как элемент структуры академического занятия аэробикой позволяет избежать или уменьшить боль в мышцах после большой физической нагрузки; увеличивает эластичность мышц, связок, суставных капсул; способствует профилактике травматизма (растяжений, разрывов); положительно воздействует на эмоциональную сферу, расслабляет мышцы и повышает эмоциональный фон [2].

Мотивация к занятиям является необходимым условием эффективного обучения. Наиболее часто самый распространённый мотив, стимулирующий к занятиям аэробикой – желание иметь красивое, стройное, подтянутое тело.

Поскольку с возрастом уровень здоровья естественно снижается, поддержание его в прежнем диапазоне требует дополнительной активности, поэтому на занятиях аэробикой преподаватель должен объяснять механизмы формирования резервов сердечно-сосудистой системы и преимущества аэробных видов нагрузки.

Список использованной литературы

1. Определение связи психоэмоционального состояния и посещаемости занятий физической культурой студентов вуза // Наука и социум: материалы Всерос. науч.-практич. конференции с Междунар. участием, 1 марта 2018 г. / отв. ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск : Изд-во ЧУДПО Сибирский институт практической психологии педагогики и социальной работы, 2018. – С. 116–119.

2. Якуб, И.Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96). – С. 442–446.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Михалишин Станислав (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук доцент

Гребля – зрелищный вид деятельности. Чем короче дистанция, тем больше скоростно-силовых усилий нужно приложить, чтобы победить. Особенно тяжело показать наилучший результат юным спортсменам. Именно поэтому тренеру-преподавателю важно правильно организовать тренировочный процесс и подвести юного спортсмена к пику формы.

Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) № 2 им. Н.С. Горбачёва г. Рогачева в период с сентября 2024 г. по март 2025 г.

Цель исследования – выявить особенности развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов в гребле на байдарках.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование 13 тренеров-преподавателей: 3 респондента – высшая категория; 4 – первая; 6 – вторая. В ходе