

Фітнес – аеробіка як засіб оздоровлення студенток ВНТУ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті висвітлено вивчення, впровадження, та застосування на практиці оздоровчого ефекту фітнесу та аеробіки на організм людини та відношенню її до здорового способу життя.

Ключові слова: людина, фізична активність, аеробіка, захворювання, заняття фізичними вправами, розвиток.

Abstract

The article highlights the research, implementation, and application in practice of improving effect of fitness and aerobics classes on the human body and its relation to the healthy way of life.

Keywords: human, physical activity, aerobic, disease, physical vpravami, development.

Культура сучасного суспільства, особливо молодого покоління все більше віддається від важливості фізичного розвитку людини як особистості. Причини цього - цілий ряд факторів, але основною залишається розуміння важливості та значущості здорового способу життя. В цій доповіді я намагаюся виправдати впровадження в навчальному процесі фізичних вправ фітнесу та аеробіки, які підвищують інтерес до фізичного виховання у студенток технічного вузу. За даними ВООЗ (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я) людське здоров'я залежить на 10% від медицини, 20% від екології, на 20% від спадковості, і на 50% безпосередньо від самої людини, і його способу життя.

Існує чіткий взаємозв'язок рівня здоров'я, фізичної підготовки і рухової активності. Як відомо, основні пріоритети, мотиви, відносини і стиль життя формується в дитячому та підлітковому віці. Ось чому значне місце в системі охорони здоров'я та профілактичних заходів повинні посісти школа та ВУЗ і з їх авторитетом і впливом. Аналітичний огляд сучасних видань дозволяє зробити висновки, які в даний час є предметом більшості робіт спеціалістів стали причини низького рівня здоров'я і фізичного виховання студентів, а також слабка рухова активність. Тому активно розробляються нові форми і методи проведення занять з фізичного виховання.

Доведено, що найбільш ефективними є ті заняття, якими людина займається добровільно і проявляє до них інтерес [1].

Вже увійшли до популярних та модних тенденцій оздоровчі системи, які поєднують фізичні вправи, засоби загартування, загальної і локальної корекція тіла, м'язевої маси, вправи реабілітаційного характеру, для подолання наслідків нервових зривів, стресових станів. Студенська молодь с зацікавленістю відноситься до нововведень, та до нетрадиційних видів спорту та відпочинку [2].

Популярні та доступні сьогодні заняття такими видами фітнесу та системами фізичних вправ як: оздоровчо-розвиваюча, гігієнічна, слайд-аеробіка, фітнес, коригуюча, атлетична, силова аеробіка, бокс-аеробіка, стретчінг, каланетик, йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, спортивний фітнес, кросфіт, табата, спортивна аеробіка.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах перш за все тримає напрямок на збереження та підтримання здоров'я студента, на підвищення його загальної та спеціальної працездатності, а також на забезпечення студентів багажом знань в області проведення самостійних занять фізичною культурою та прищеплення зацікавленості до занять спортом. Ці проблеми можуть успішно вирішувати один із напрямків в фітнес-аеробіки .

Здоров'я в цілому, це складна категорія, його можна визначити за психофізіологічним станом людини, який характеризується відсутністю патологічних змін та наявністю функціональних резервів достатніх для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах природнього середовища існування.

Основними факторами, які призводять до виникнення тих чи інших захворювань є: гіподинамія, стрес, соціальна ізоляція, навколишнє середовище, неправильне харчування, надмірне навантаження, неповноцінне відновлення та ін.

На думку експертів заняття фітнес-аеробікою будуть приносити позитивний ефект, при проведенні їх не менше трьох разів на тиждень, тривалістю 45хвилин. Однак, і дворазові заняття на тиждень, передбаченні учбовою програмою організовані з застосуванням оздоровче–розвиваючих видів гімнастики, та доповнюючи їх самостійними заняттями, суттєво підвищать рівень фізичної підготовленості студентів [3]. Крім того заняття з використанням музичного супроводу, будуть носити і ввіднолюючий характер, особливо з точки зору профілактики розумової втоми. Тому що студенти технічних вишів щоденно по 6-8 годин отримують значне розумове навантаження, не маючи нормального відновлення і достатнього, збалансованого харчування [2].

Наш організм — цілісна система. Висока працездатність, гарне самопочуття, відсутність хвороб - можливо тільки в тому випадку, якщо всі системи та органи працюють нормально. Під впливом негативних факторів та відсутності відповідної профілактики знижуються резервні можливості тканин, у них накопичуються «мікропорушення». Це призводить спочатку до зниження фізичної, розумової та психічної працездатності, яке є ознакою скорого занедужання (а не старості, як прийнято думати), і пізніше до появи самих хвороб.

У сучасних умовах складно захиститися від інфекцій і токсинів, багатьом проблематично правильно харчуватися, або витратити час на вивчення методів психорегуляції, користуватися сауною, "дихати свіжим повітрям т. ін. У зв'язку з цим, правильно організоване фізичне тренування виявляється єдиним ефективним і надійним засобом компенсації виникаючих у організмі порушень і підтримання його резервних можливостей. Це пояснюється тим, що фізична активність може нормалізувати діяльність практично на всі органи і системи організму, тому що спочатку, генетично, всі вони виникли для обслуговування фізичної діяльності як задатку виживання індивіду [4].

Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних та енергетичних процесів, з участю кисню, забезпечуючи роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин при збудженні м'язу являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на більш прості поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може відбуватися лише в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, чим при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ та вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироботки енергії і легко виводяться з організму за допомогою дихання та поту. До видів рухової активності, стимулюючим збільшення потреби кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, які виконуються з не високою та середньою інтенсивністю досить довгий час [5].

Виконуючи аеробні вправи, слід розуміти, що м'язи, крім великої кількості енергії, вимагають і не менш великих «поставок» кисню. Це дозволяє легеням, серцю і кровоносних судинах почати працювати в інтенсивнішому режимі [6].

Аеробні вправи несуть в собі величезну кількість переваг, як фізичних, так і емоційних. Можна виділити наступні переваги: відбувається зміцнення серцевого м'яза, помітно підвищується ефективність її діяльності, також відбувається зменшення частоти пульсу в стані спокою, помітно поліпшується кровообіг, кров'яний тиск при цьому, навпаки, знижується, дихальні і скелетні м'язи зміцнюються. Відбувається розвиток витривалості. Йдуть зайві кілограми. Після декількох тижнів регулярних тренувань можна помітити, що настрій більш життєрадісне. Відповідно, аеробні вправи допомагають позбавитися від депресій. За допомогою них можна поліпшити якість свого сну. Він буде більш здоровим, більш глибоким. Це, в свою чергу, призводить до більш швидкому і якісному відновленню організму після тренувань. Та й засипати людина буде швидше. Зникне проблема млявості, яка хвилює на сучасному етапі багатьох людей [3].

Отже, фітнес та аеробіка – це система фізичних вправ, направлена на вдосконалення жіночого організму шляхом корекції окремих параметрів тілобудови, поєднане з підвищенням загальної рухової активності. Аеробіка притягує своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінити зміст уроків в залежності від інтересів, віку, фізичного стану і підготовленості для тих хто займаються.

Врахування окремих методичних вимог до організацій занять аеробікою, а також діапазонів фізичної роботи є задатком в досягненні суттєвих результатів, покращення фізичних кондицій та оздоровлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 274 с.
2. Менхин О.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
3. Колос О.А., Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з аеробіки для всіх напрямків і спеціальностей. - ВНТУ, 2017. - 30 с.
4. Евсеев Ю.В., Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.В. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 380 с.
5. Солодкова А.С., Сологуб Є.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник. - М.: Тера-спорт, Олимпия пресс, 2001. – 520 с.
6. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com.

Elena Kolos A – senior lecturer of the Department of physical education, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com.