

Александрова Анастасия Григорьевна, аспирант,
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
г. Тамбов

**СЛАЙД-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
SLIDE AEROBICS AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY
OF FEMALE STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Аннотация: Студенческий возраст является одним из самых благоприятных периодов для активных занятий физической культурой и спортом. На сегодняшний день существуют научные исследования, дающие основания для внедрения слайд-аэробики в учебный процесс по физической культуре в вузе.

Abstract: College age is one of the most favorable periods for active physical education and sports. Today there are scientific studies that provide grounds for the introduction of slide aerobics in the educational process of physical education at the university.

Ключевые слова: слайд-аэробика, оздоровительная аэробика.

Keywords: slide aerobics, wellness aerobics.

Одними из главных задач процесса непрерывного совершенствования системы образования по физической культуре в высшем учебном заведении является поиск новых средств здоровьесбережения студентов, формирования мотивации к здоровому образу жизни и активному долголетию.

Студенческий возраст является одним из самых благоприятных периодов для активных занятий физической культурой и спортом. Так, например, к этому времени организм девушки, женщины практически сформировался: закончилось половое созревание, сформирована сердечно-сосудистая и дыхательная система, закончила формирование и костно-мышечная система, суставы, а также другие функции организма приобрели возможности взрослого человека [5].

Несмотря на быстрый ритм жизни в настоящее время, неоспорим факт, что сейчас студенты неосознанно прибегают к малоподвижному образу жизни. Этот факт в большинстве случаев затрагивает студентов, обучающихся на нефизкультурных направлениях подготовки в вузе.

Помимо аудиторных занятий во время обучения в высшем учебном заведении, студенты проводят ненормированную часть времени в смартфонах и компьютерах, в том числе, в целях обучения. Студенты и в быту используют технику, уменьшая количество своих передвижений и двигательной деятельности в целом. Например, передвигаются с помощью автомобиля, поднимаются на этаж на лифте, в домашнем хозяйстве так же большую часть функций выполняет техника. Работа по специальности зачастую связана с «сидячем» образом жизни.

Таким образом, можно понять, что минимизированное внимание к здоровому образу жизни и двигательной активности в повседневной жизни может привести к низкому уровню как двигательной активности, так и физического развития, которое, в свою очередь, влияет на здоровье и жизненную энергию человека (физическую, психическую и эмоциональную). Отдельно стоит отметить, что значительное количество абитуриентов уже имеют слабое физическое развитие.

Одним из популярных направлений двигательной активности у студенток является оздоровительная аэробика. Такие занятия проводятся на специализированных площадках или



в оборудованном спортивном зале, при этом, желательно, с музыкальным сопровождением в спортивной одежде, с использованием разнообразного мобильного спортивного инвентаря [5].

Достоинством аэробики является доступность. Так, заниматься аэробикой может большинство людей любого пола, возраста, практически не имеет ограничений по здоровью. Помимо медицинских и демографических признаков, стоит отметить доступность с точки зрения финансов, так как аэробикой можно заниматься в домашних условиях. Следующим достоинством аэробики является положительное воздействие на организм в целом. Она укрепляет суставы, мышцы и вестибулярный аппарат, сжигает жир, способствует правильной работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивает координацию, делает движения более плавными и пластичными.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

Сегодня можно точно сказать, что оздоровительная аэробика имеет различные виды занятий, отличающихся своим содержанием, построением и инвентарем [4]. Так, одним из видов является слайд-аэробика. Рассмотрим ее более подробно: Что это такое? Как зародился данный вид аэробики? Для кого предназначен? И применяется ли на сегодняшний день слайд-аэробика в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту в вузах России?

Слайд-аэробика («slide» – от англ. «скользить») – вид аэробики, в занятии которого выполняются упражнения на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца в беге по прямой [1].

Изначально, около 100 лет назад, подобные дорожки (доски, натерты воском) использовались конькобежцами во время тренировок в летнее время. В 1980-х гг. данный инвентарь начали использовать как средство реабилитации после травм суставов ног. В дальнейшем, теперь уже слайд-доска, научно подтвердила свою эффективность в использовании в оздоровительной физической культуре. Сейчас конькобежцы продолжают использовать доски в спортивной подготовке, однако сам инвентарь усовершенствовался. Сейчас слайд представляет собой доску со специальным полимерным покрытием, способствующим плавному скольжению и обладающим необходимым сопротивлением для эффективной тренировки. Длина слайда – чуть более 180 см, ширина – 60 см.

И, так как основы движений на слайде взяты из техники бега по прямой конькобежного спорта, спецификой слайд-аэробики является латеральное боковое движение (как при катании на коньках).

Слайд-аэробика развивает сердечно-сосудистую систему, тренируют выносливость, чувство равновесия и координацию. Более всего этот вид оздоровительной аэробики развивает силовые возможности ног. Однако это не мешает в слайд-аэробике развивать мышцы верхней части тела и выносливость.

Как проходят занятия слайд-аэробикой? Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок (темп музыкального сопровождения – 130-145 уд/мин; для неподготовленных занимающихся – 120-122 уд/мин). В начале обучения занятия могут проводиться без музыкального сопровождения [3].

Каждая тренировка длится около 45 минут и состоит из двух модулей: разминки и основной часть занятия, в которой чередуются силовые и аэробные нагрузки.

Основной упор занятий слайд-аэробикой – усиленная тренировка бедер, пресса, ягодиц и спины.

На начальных этапах самое важное – научиться держать равновесие. После этого начинают вводиться все более сложные связки и комбинации с поворотами и махами ногами.



Кому подходит слайд-аэробика? Слайд-аэробика подходит для тех, у кого мало времени на физическую активность в течение дня. Быстро наступает усталость и легкая боль в мышцах, поскольку элементарные упражнения на слайде требуют предельной концентрации. Поэтому рекомендуем начинать с 20-минутных занятий и постепенно увеличивать время.

Эффект от занятий слайд-аэробикой. При регулярных тренировках:

- Мышечный корсет становится более оформленным
- Улучшается работа сердечно-сосудистой системы
- Повышается выносливость
- Органы дыхания работают лучше
- Развивается ловкость и координация
- Быстро уходят нежелательные жировые отложения с бедер и ягодиц
- Фигура приобретает красивый, подтянутый силуэт

Одно из главных преимуществ слайд-аэробики – доступность. Дорогостоящий инвентарь для занятий не требуется. На начальных этапах будет достаточно скользящей доски, коврика или дисков-слайдеров, а когда вы научитесь держать баланс и захотите разнообразить тренировки, можно добавить бодибар, гантели или утяжелители.

Альтернативным вариантом слайд-аэробике является глайдинг. Глайдинг («gliding» – от англ. «скользить») – особый вид функциональной фитнес-тренировки, в основе которого лежат упражнения со скольжением на специальных дисках.

Этот вид фитнеса изобрела американка Минди Милрей, пытаясь разработать высокоэффективную тренировку без ударной нагрузки. Глайдинг подходит тем, кто не хочет перегружать спину и суставы в процессе занятий. Глайдинг прорабатывает все мышцы, а также развивает пять основных физических качеств человеческого тела.

Слайд-аэробика – это современный и эффективный метод физической активности, который находит всё больше поклонников среди студентов вузов. Слайд-аэробика может являться средством повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. Слайд-аэробика способствует улучшению выносливости, координации, общей физической подготовки, психологического состояния и формированию здорового образа жизни среди молодежи. Внедрение данной программы в учебные планы вузов может существенно повысить мотивацию студентов к физическим нагрузкам, а также потенциально повлиять на здоровый образ жизни студентов и их двигательную активность.

Проанализировав научно-методическую литературу, мы нашли исследования [2; 3], подтверждающие эффективность данного вида тренировки. Поэтому можно сказать, что на сегодняшний день существуют научные исследования, дающие основания для внедрения слайд-аэробики в учебный процесс по физической культуре в вузе.

В дальнейшем нами планируется разработка и внедрение физкультурно-оздоровительной технологии двигательной активности студенток вуза на основе использования средств слайд-аэробики.

Список литературы:

1. Гармаев, Ц. К. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов; ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова». – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. – 136 с.
2. Землякова З. С. Слайд-аэробика в системе физического воспитания студентов / З. С. Землякова, В. Г. Шилько // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 13-14 ноября 2014 года. Томск, 2014. С. 66-70.



3. Токарь, Е.В. Т51 Аэробика в вузе. Учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013. – 148 с.

4. Сова, Е. В. Новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. В. Сова, А. Ю. Мусохранов, М. В. Борисова // Академия педагогических идей Новация. – 2019. – № 5. – С. 35-41.

5. Хвостенко С.Ю. Значение оздоровительной аэробики для студентов / С. Ю. Хвостенко, Н. А., Мусихина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 1 (36). – С. 150-153.

