



## Силовая аэробика в системе физического воспитания студентов

Лихошерст Е. И., Коленченко А. Н.

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы применения силовой аэробики с гантелями в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов высших учебных заведений. Разработана и описана комбинация комплекса аэробных и силовых упражнений, которая может быть использована для проведения учебных занятий со студентами основного отделения.

**Ключевые слова:** студент; силовая аэробика; комплекс упражнений.

Оздоровительная аэробика - одно из средств физической культуры, которое отличается доступностью, эмоциональной насыщенностью и разнообразием направлений [1, 5].

В ХНУ им. В.Н. Каразина, студентам, занимающимся аэробикой, доступны различные фитнес – программы, такие как танцевальная аэробика (аэроданс), танцевальный фитнес (фитнес данс), стретчинг, а так же различные виды функциональных тренировок с использованием спортивного оборудования (гантели, фитболы, гимнастические палки и др.).

С целью повышения интереса студентов к занятиям и эффективности воздействия на организм, применяются разные виды аэробных нагрузок. Основу занятий составляют направления танцевальной аэробики и фитнеса, но периодически, целесообразно применять другие фитнес - программы.

Одна из таких программ – силовая аэробика с гантелями, которая представляет собой комплекс аэробики и силовых упражнений, выполняемый с гантелями в руках под музыку. Ее отличительной особенностью является усиленная нагрузка на пояс верхних конечностей и кардиосистему [2].

Цель силовой аэробики – развитие и приведение в тонус основных групп мышц, коррекция фигуры [3]. Она также способствует психологической разгрузке от привычной фитнес-программы и повышению вариативности рабочих режимов ЧСС и дыхания на занятиях.

Занятия силовой аэробикой проходят с повышенным уровнем нагрузки на кардиораспираторную и мышечную системы, поэтому эту разновидность фитнеса

рекомендуется проводить со студентами, имеющими достаточную физическую подготовленность [4].

Для проведения силовой аэробики используются гантели (0,5 – 1 кг). Музыкальное сопровождение - ритмичная музыка «pop-stop», в темпе 128-135 уд./мин. Рекомендуемая продолжительность занятия – 60мин.

С целью подготовки опорно-двигательного аппарата к упражнениям с отягощениями, необходима интенсивная разминка, состоящая из базовых шагов аэробики и активных движений туловища и рук.

В основной части занятия выполняется пошаговое изучение аэробной комбинации в правом и в левом направлении для симметричного распределения нагрузки. Вначале изучаем и соединяем шаги с движениями рук, затем объединяем движения по квадратам на 8 счетов, далее – в комбинацию на 32 счета, затем – в комплекс из 6 комбинаций (по 3 вправо и влево), выполняемый с гантелями. В течение занятия данный комплекс из 6 аэробных комбинаций повторяется 3 раза, между ними – серии из 4-6 силовых упражнений (в дальнейшем «суперсеты») в положении стоя. «Суперсеты» могут быть направлены на развитие разных групп мышц, дополнительно включать в себя прыжки и упражнения на развитие гибкости.

После выполнения комплекса аэробных комбинаций и «суперсетов», выполняются силовые упражнения в партере (лежа). Эта часть занятия включает упражнения для мышц проблемных зон ног и ягодиц, а также мышечных групп, которые были мало задействованы в «суперсетах» (брюшной пресс, мышцы груди и спины). Часть этих упражнений рекомендуется выполнять с гантелями.

Аэробная комбинация вправо, на 32 счета по «восьмеркам»:

Движения ног	Движения рук
1-4 Grape Wine с правой ноги вправо 5-6 Open -step левой ногой, разворот туловища влево 7-8 Open-step правой, разворот туловища вправо	И.п.: руки перед грудью, локти в стороны, 1,3-Разведение рук в стороны, 2,4-сведение; 5- сгибание рук в локтях (подъем гантелей на бицепс), 6- руки вниз 7-8-то же
1-4 V-step с левой ноги 5-8 A-step с правой ноги	И.п.: руки согнуты, кисти у плеч 1,2 -Поочередный подъем рук (гантелей) вверх, 3,4 - поочередно в и.п., 5-8-то же
1-4 поворот с продвижением с левой ноги влево. 5- шаг правой ногой вперед 6- Knee up левой 7- шаг левой ногой назад 8 – Lunge назад правой, наклон туловища вперед	И.п.: руки согнуты, локти вниз, кисти перед грудью 1,3- подъем рук (гантелей )вверх, 2,4-и.п. 5-руки вниз 6- сгибание рук в (подъем гантелей на бицепс) 7- руки вниз 8-выпрямить руки назад
1-шаг правой ногой вперед 2-4 2 Knee up левой 5- шаг левой ногой вперед 6- Knee up правой. 7-8 Step-touch назад правой	И.п.: руки согнуты, локти вниз, кисти на уровне плеч 1,3,5,7-и.п. 2,4,6- подъем рук (жим гантелей) вверх 8-и.п.

Заключительная часть занятия включает элементы суставной гимнастики, упражнения для развития гибкости и восстановления дыхания.

Ниже приведен пример комбинации комплекса аэробных и силовых упражнений в положении стоя. Аэробная комбинация состоит из базовых шагов [2] в сочетании с силовыми движениями рук, выполняемыми с гантелями (махи, сгибания, подъемы, разведения, тяги и др. в различных направлениях).

Выполнение приведенной выше аэробной комбинации проходит в непрерывном двигательном режиме. Значительная нагрузка при ее выполнении требует периодического восстановления дыхания и ЧСС, поэтому рекомендуется выполнять нагрузку переменным методом, чередуя интенсивность и характер упражнений [3] (например 3 блока состоящие из комплекса из 6 аэробных комбинаций на 32 счета, выполняемых поочередно вправо и влево, через 8 приставных шагов и силового «суперсета»).

«Суперсет» выполняется с умеренной интенсивностью, что позволяет частично восстановить ЧСС и дыхание после аэробного комплекса.

С целью разнообразия «суперсеты» могут отличаться и состоять из 4-6 различных упражнений на определенные группы мышц, по 8-16 повторений каждое, например:

«Суперсет» №1: Упражнения для мышц пояса верхних конечностей:

1. Разведение гантелей в наклоне стоя (16 повт.)
2. Тяга гантелей в наклоне стоя (16 повт.)
3. Подъем гантелей на бицепс (16 повт.)
4. Жим гантелей из-за головы на трицепс (16 повт.)
5. Подъем гантелей вверх от плеч (16 повт.)
6. Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов верхних конечностей

«Суперсет» №2: Упражнения для мышц таза и бедра (выпады):

1. Поочередные выпады вперед с отведением рук в стороны (16 повт.)
2. Поочередные выпады назад с махами руками вверх (16 повт.)
3. Поочередные выпады в стороны с разворотом корпуса и сгибанием рук (подъем гантелей на бицепс) (16 повт.)
4. Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей.



«Суперсет»№3: Упражнения для мышц  
таза и бедра (приседания и тяга)

1. Присед ноги вместе со сгибанием рук (подъем гантелей на бицепс) (16 повт.)
2. Присед ноги в основной стойке с разведением рук перед грудью(16 повт.)
3. Приседания «Плие» ноги в широкой стойке, стопы развернуты(16 повт.)
4. становая «румынская» тяга в положении стоя ноги вместе(16 повт.)
5. Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей.

Выполняя силовые упражнения, следует контролировать правильную технику ( положение спины, рук и ног), скорость выполнения упражнений и дыхание (выдох в момент наибольшего мышечного усилия).

**Выводы.** Регулярные занятия силовой аэробикой оказывают положительное оздоровительное влияние на:

- развитие силовой выносливости и координации движений;
- повышение функциональной выносливости сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы;
- коррекцию фигуры и веса;
- эмоциональный подъем и психологическую разгрузку.

Перспективой дальнейших исследований является определение влияния танцевального фитнеса на развитие физических качеств студентов, занимающихся аэробикой.

**Литература:**

1. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград. Изд-во Волгогр. Гос. ун-та, 2004. – 124 с.
2. Крючек Е. С. Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек – М.: Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
3. Лисицкая Т. С. Аэробика. Теория и методика. Том I. / Т. С. Лисицкая, Л. В.Сиднева –М.: 2002. – 230 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика. Теория и методика. Том II. / Т. С. Лисицкая, Л. В.Сиднева – М.: 2002. – 216 с.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособие для студентов вузов физической культуры под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П., Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002,-304с.

**Информация об авторах:**

**Лихошерст Екатерина Ивановна,**  
kateryna.lik@mail.ru ,  
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

**Коленченко Анастасия Николаевна,** kolenchenko-83@mail.ru ,  
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

*Поступила в редакцию 16.03.2016*