

УДК 796.411

Эффект комплексного проведения занятий по степ-аэробике и пилатесу с молодежью студенческого возраста

Юсупова Л.А.

Белорусский национальный технический университет

В настоящее время оздоровительная степ-аэробика и пилатес являются одними из самых популярных форм занятий физической культурой, в особенности среди молодежи студенческого возраста. Степ-аэробика и пилатес относятся к упражнениям разного вида, как по интенсивности, так и по физическому воздействию на определенные группы мышц. В этом контексте представляется актуальным опыт объединения двух разнонаправленных видов занятий в целях повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики комплексного проведения занятий по степ-аэробике и пилатесу со студентками.

Сочетание занятий степ-аэробикой и пилатесом способствовали благоприятному воздействию на функциональные системы организма и физические качества. При занятиях пилатесом затрагиваются самые глубокие мышцы брюшного пресса, которые трудно прорабатываются на занятиях степ-аэробикой. Все упражнения пилатеса выполняются медленно и слитно, пресс находится постоянно в напряжении, что способствует повышению силовой выносливости и гибкости. В свою очередь, занятия степ-аэробикой развивают аэробную выносливость и дают общий оздоровительный эффект. Объединение двух видов деятельности дает результат по принципу активного отдыха: поочередное функционирование различных систем и мышечных групп, позволяет суммарно выполнить более высокий объем нагрузки.

В процессе проведения педагогического эксперимента у испытуемых обеих групп отмечено улучшение показателей общей физической работоспособности (прирост 10–40 %) и функционального состояния кардиореспираторной системы, определяемой по пробе Генчи (10–20 %), что свидетельствует о возросших функциональных возможностях организма в результате занятий аэробикой и пилатесом. Различий между экспериментальной и контрольной группами по этим показателям не выявлено.

Преимущество комплексного проведения занятий по степ-аэробике и пилатесу после проведения формирующего педагогического эксперимента отмечено в достоверности различий в показателях физических качеств: силовой выносливости мышц брюшного пресса и гибкости ($p < 0,05$).