

УДК 681.3.069

Е.Г.Ярошенко (гр. 4055/2), Т.В.Бушма, к.п.н., ст. преп.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК АЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК В СОЧЕТАНИИ С ОТДЫХОМ И ПИТАНИЕМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК

Проведенный анализ специальной литературы свидетельствует, что в последнее время накопилось много нерешенных вопросов, касающихся здорового образа жизни. Одной из важнейших проблем на сегодняшний день является малоподвижный образ жизни в студенческой среде.

Нередко в наши дни мы замечаем молодых людей, которые при выборе между занятиями в спортзале и посещением кафе, предпочитают второе. Такой выбор в будущем может привести к неприятным и почти всегда необратимым последствиям. Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов во время учебного семестра не превышает 60%, а во время экзаменов и того меньше, что становится уже серьезной проблемой.

Мужчины и женщины в возрасте от 20 до 50 лет теряют 200 г мышечной ткани в год. На первый взгляд, это не кажется столь страшным, но если процесс будет продолжаться, общие потери мышечной массы могут составить уже несколько килограммов, в то время как жировые отложения нарастают почти по 700 г в год. Подобное явление проявляется не только во внешнем виде, но и таких физических недомоганиях, как сердечно-сосудистые заболевания, боли в поясничной области и плечевых суставах. Следствием чего становится прогрессирующее ухудшение здоровья.

Кафедра физического воспитания нашего университета предоставляет студенту широкий выбор в освоении различных оздоровительных систем и видов спорта. Учитывая естественное стремление студенток к красоте и «идеальной» фигуре, в учебную программу включены занятия шейпингом, аэробикой. Мы считаем, что разработка новых современных методик тренировки, учитывающих индивидуальные пожелания студентов, способствует повышению эффективности учебного процесса в нашем вузе.