

5. Булгакова Н.Ж. Акваэробика: метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. М., 1996. – 30 с.

6. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс; пер. с англ. А. Озерова. М.: Гранд-фаир, 2000. – 255 с.

**Андреева Е.П., Сутягина П.А., Екимова А.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

### **Кардиотренировка как средство развития выносливости и повышения уровня физической подготовленности**

На сегодняшний день существует несколько видов физических тренировок, где важное место занимают кардиотренировки. Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Кардиотренировка – это хорошая возможность для повышения своих физических показателей и укрепления здоровья [1].

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) студентам представлен большой выбор аэробных программ, поэтому каждый учащийся может выбрать для себя наиболее подходящий вариант. Помимо традиционного бега, это может быть ходьба, плиометрика, кроссфит, степ-аэробика, кикбоксинг, акваэробика, танцы, занятия на эллипсоиде и велотренажере. Также альтернативой кардиотренировке для физической нагрузки может быть спортивная активность: лыжи, коньки, плавание, легкая атлетика, игровые виды спорта.

Преподаватели нашего университета уделяют особое внимание занятию бегом. Такая нагрузка эффективна, проста и доступна для массовых тренировок. Подходит для занятий, как в спортзале, так и на улице. Можно выбрать один из видов нагрузки. Первый – медленный бег с постоянной скоростью в течение 20 минут. Первые несколько раз лучше ограничиться 10

минутами, постепенно увеличивая время. Второй – интервальный бег, то есть чередование 1 минуты быстрого бега с 3 минутами медленного. Общее время – 15–20 минут [2].

Ниже представлена диаграмма, в которой указаны среднестатистические данные показателей у девушек на дистанции 2000 м на протяжении 10 лет из архивов кафедры физвоспитания. Результаты нормативных показателей выносливости у обучающихся стабильны, в среднем результат колеблется в районе 11 минут. Лучший результат в 2014 году – 10 минут 58 секунд, худший в 2011 году – 11 минут 21 секунда (рис.1).

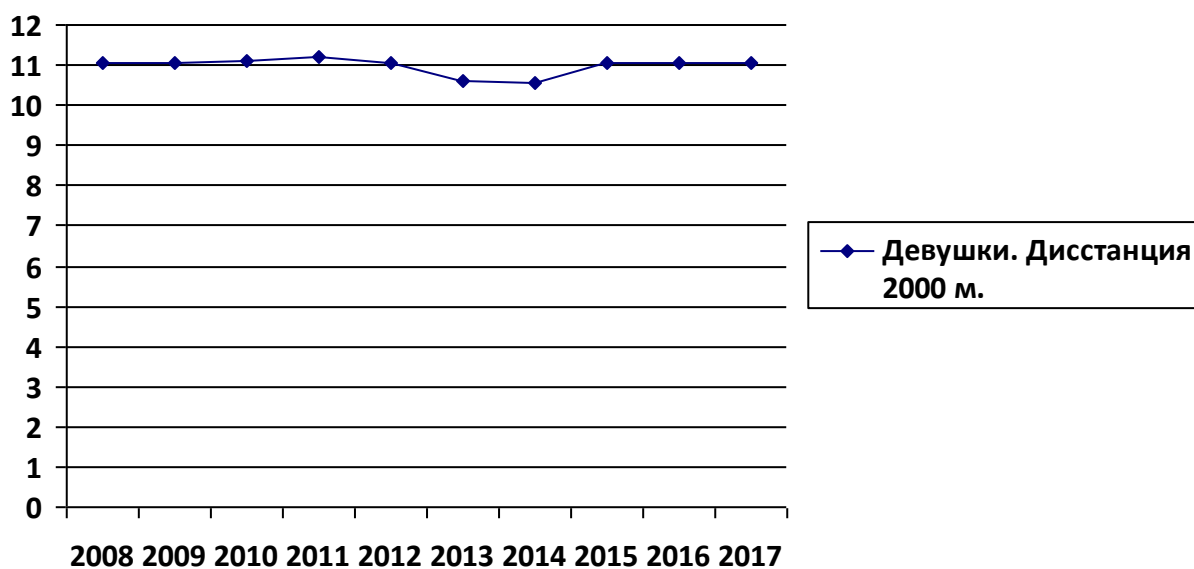


Рис. 1. Анализ уровня выносливости у студенток УрГУПС за 10 лет

Существует большое количество программ кардиотренировок, каждая из которых имеет свои плюсы. Рассмотрим ряд самых популярных программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок (таб. 1) [3].

Мы провели опрос среди студентов, в котором приняли участие 150 человек. На вопрос о ключевых факторах при выборе программы кардиотренировки большинство ответили следующим образом: эффективная борьба с лишним весом (98%), повышается уровень работоспособности (65%), вырабатывается выносливость (62%), укрепление здоровья (56%), такой вид тренировок подходит и для мужчин, и для девушек (43%).

## Программы кардиотренировок

Название программы	Описание	Преимущества	Пример
Продолжительная тренировка	Периодические занятия с одинаковой нагрузкой	Сжигание жировых отложений, устойчивое состояние организма	Бег с постоянной скоростью, езда на велосипеде
Интервальная кардиотренировка	Чередуются уровни сложности, есть возможность непродолжительного отдыха.	Интенсивней продолжительной тренировки	Бег с чередованием скоростей при условии в повторения последовательности в определенный период (20-40 мин)
Фартлек	Чередуются непоследовательно скорость и темп, высокая интенсивность сменяется анаэробной работой, низкой скоростью и восстановительными периодами	Для физически подготовленных людей. Психологическая устойчивость, выносливость и расслабленность тела.	Бег компанией, постоянно обгоняя друг друга, мини-соревнование на каждом ускорении
Тренировка по супер схеме	Чередование кардио с аэробными упражнениями	Эффективный вариант для борьбы с лишним весом в кратчайшие сроки, поддержание мышечного тонуса	Занятия по определенной схеме последовательных упражнений.
Перекрестная тренировка	Чередование кардиотренировок, различных по продолжительности и нагрузкам	Подходит для ежедневного применения	20 минут на беговой дорожке, 10 минут на велотренажере и в завершении 10 минут на эллиптическом тренажере

При выборе кардио главный фактор направлен на сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Специалисты рекомендуют, заниматься кардио три-пять дней в неделю, не менее 30 минут, не забывая о правильном дыхании и питании. Рацион должен содержать меньшее количество калорий, а также должен быть наполнен всеми необходимыми витаминами, белками, жирами и углеводами.

Если проследить за воздействием на организм каждого вида нагрузок, вывод напрашивается сам собой: преимущество кардио заключается в

укреплении сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Положительно сказывается на повышении выносливости организма и улучшении физической подготовленности.

#### *Список литературы*

1. Как кардиотренировки влияют на здоровье человека. URL: <https://levelkitchen.com/blog/stil-zhizni/kak-kardiotrenirovki-vliyayut-na-zdorove/> (дата обращения 15.03.18).

2. Виды кардиотренировок, порядок выполнения и рекомендации врачей. URL: <https://silaserdca.ru/polezno/kardiotrenirovka> (дата обращения 15.03.18).

3. Все о кардиотренировках. URL: <http://monsterbody.net/bodybuilding/kardio/trenirovka-dlya-szhiganiya-zhira.html> (дата обращения 15.03.18).

**Бердников С.В. Гурьев С.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студенческой молодежи**

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной экологической обстановки, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды, высокой стрессорности здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3], т.е. полноценное здоровье предполагает наличие трех составляющих. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве. Так, физическое здоровье определяет психическое