

С. Л. Володкович¹, Е. В. Володкович¹, Л. М. Ярчак²
г. Гомель, ¹ГГТУ имени П. О. Сухого, ²ГГУ имени Ф. Скорины

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Государственная политика Республики Беларусь в области физической культуры и спорта направлена, прежде всего, на укрепление здоровья нации, повышение уровня здоровья студенческой молодежи.

Учебный процесс в вузе проходит на фоне увеличивающейся гиподинамии, а также связан с большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию и физической работоспособности студентов. Физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к новым условиям жизни и профессиональной деятельности [4].

Нельзя не отметить, что в настоящее время в студенческой среде присутствует неудовлетворенность содержанием академических занятий физической культурой, что влияет на уровень физического состояния и здоровье студентов. Реалии сегодняшнего дня требуют поиска новых эффективных путей оздоровления студентов, перестройки всей системы физического воспитания в высшем учебном заведении, совершенствования структуры и организации учебного процесса. Внедрение в учебный процесс различных видов фитнес-программ, на наш взгляд, позволит решить эту проблему.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, это разнообразные, эмоционально привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья, индивидуальные особенности организма и другие факторы.

Из наиболее популярных фитнес-программ, следует отметить: аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами восточных единоборств, аквафитнес, ментальные виды фитнеса. В системе высшего профессионального образования фитнес-программы представлены такими видами как: классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, пилатес, йога. Многообразие видов позволяет выбрать приемлемую форму занятий в соответствии с возможностями занимающихся [1].

Е.Г. Сайкина выделяет следующие предпосылки актуализации фитнеса:

- переход общества от тоталитарного, консервативного к демократическому, вариативному, инновационному;
- социальный запрос на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественная потребность в здоровом образе жизни;

– модернизация физической культуры, поиск концептуальных идей по оздоровлению населения;

– пересмотр организационно-методических основ в организации физкультурно-оздоровительной работы, свобода выбора программ и технологий в учреждениях образования [3].

Далее мы приводим наиболее распространенные, обобщенные фитнес-программы, которые могут подвергаться изменениям в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся, технической оснащенности и других факторов.

Фитбол-аэробика. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Занятия фитбол – аэробикой вызывают большой интерес, они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Фитбол – аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечно – сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно – кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. Объединяет верховую езду и фитбол–гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека.

Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность. У занимающихся появляется чувство радости, удовольствия, хорошего настроения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения любым двигательным умениям и навыкам [3].

Аква-аэробика. Вода – отличная среда для аэробных упражнений, поскольку она создает дополнительное сопротивление и в то же время не травмирует суставы, мышцы и кости. Тренировки проводятся в бассейне глубиной 1,5-2м. (для неподготовленных глубина меньше). Доступна и тем, кто не умеет плавать. Аква-аэробика улучшает сон, повышает настроение,

рекомендована даже беременным женщинам. Водная аэробика помогает в быстрые сроки снизить вес, благодаря эффекту гидромассажа кожа становится упругой и подтянутой. При занятиях аква-аэробикой улучшается осанка и координация движений. Аква-аэробика помогает надолго сохранить подвижность суставов. Занятия в воде имеют закаливающий и укрепляющий эффект.

Классическая аэробика. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Эффективность ее заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность занятий зависит не только от музыкального сопровождения, создающего положительный эмоциональный фон, но и от возможности демонстрировать хорошо отработанные упражнения, стремления согласовывать свои движения с движениями партнеров по группе.

Пилатес. Система физических упражнений разработанная Д. Пилатесом. Упражнения направлены на все группы мышц. Пилатес учит концентрироваться на выполнении упражнений, сосредоточиться на той группе мышц, которая работает в определенный момент, синхронизировать дыхание в процессе выполнения каждого упражнения. Целью тренировок является развитие глубоко лежащих мышечных волокон, эластичности связок и подвижности суставов, выносливости и контроля дыхания. Упражнения улучшают осанку, делают тело гибким и подтянутым.

Танцевальная аэробика. Этот вид аэробики получил известность во времена «курсов Джейн Фонда», в начале 1980-х годов. Сегодня разновидностей танцевальной аэробики великое множество. Под ритмичную музыку в течение часа тренирующиеся выполняют танцевальные движения в быстром темпе.

Ритмичные движения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку. К данному виду аэробики относятся: фанк-аэробика (Funk-Aerobic), сити-джэм (City-Jam), хип-хоп (Hip-Hop), латин-аэробика (Latin-Aerobic), афро-аэробика (Afro-Aerobic), кардио-фанк (Cardie-Funk), самба-аэробика (Samba-Aerobic), восточные танцы и др. Некоторые из них рассмотрим более подробно.

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

Сити- или стрит-джэм (City (street)-jam) – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера, по мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений.

Хип-хоп (Hip-Hop). Программа занятия предполагает спортивно-физкультурную направленность, состоящую из системы упражнений и комплексов танцевального хип-хоп искусства, в основном включаются основные элементы молодежного танца и современной хореографии. Всего за месяц занятий данным

аэробным направлением можно увидеть значительные изменения – совершенствуется осанка, появляется координированность и пластичность движений, прорабатываются основные мышечные группы

Латин-аэробика (Latin-Aerobic). Движения аэробных упражнений, стилизованных в стиле латиноамериканских танцев просты и доступны. Основная польза от занятий – это жиросжигающий эффект, который будет замечен уже после нескольких посещений.

Афро-аэробика (Afro-Aerobic) - это ритмичная, веселая и зажигательная тренировка под африканские мотивы. Движения, как правило, напоминают традиционные африканские танцы. Таким образом, легко и с удовольствием можно сбросить лишние килограммы, привести тело в тонус, развить гибкость и пластичность, улучшить физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Степ-аэробика. Этот вид был создан американкой Джин Миллер, известным фитнес-инструктором. После травмы колена, чтобы привести ногу в рабочее состояние, Джин в качестве тренажера стала использовать ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что она немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика». Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, именуемой «степом». Они регулируются на различную высоту в зависимости от подготовленности занимающихся. *Дубль-степ*. Разновидность степ-аэробики. Занятия проводятся на двух платформах сразу.

Аэробика и боевые искусства. Идея соединить, казалось бы, несовместимое – аэробику и боевые искусства – привела к появлению новых видов аэробики. Использование элементов различных видов единоборств, четкость движений, возможность развивать координацию, выносливость, силу и быстроту реакции – вот что привлекает в «боевых видах» аэробики.

Бокс-аэробика и карате-аэробика. В основе этой разновидности аэробики – движения соответствующих видов спорта – боксера на ринге или каратиста на татами, выполнение под музыку.

Тай-бо – это новый вид аэробной тренировки с использованием техники восточных единоборств. Позволяет не только быстро развить мускулатуру, силу, выносливость, но и научиться приемам рукопашного боя.

Кик-аэробика. Специальная программа под названием Кик («кардио-интенсивность-кондиция») позволяет тренировать и совершенствовать общую и силовую выносливость, силу и гибкость мышц, ловкость и координацию. Программа КИК включает в себя два направления. Каждое из них подразделяется на два уровня: basic (базовый) и cardio (для подготовленных).

Кик-СВ. Специальный вид занятий аэробикой, на которых для тренировки используют прыжки со скакалкой и силовые упражнения.

Тай-кик – сочетание высокоинтенсивной тренировки со скакалкой и популярной сейчас разновидности аэробики тай-бо.

Капоэйра – набирающая популярность оригинальная афро-бразильская техника, насыщенная акробатическими приемами и движениями, требующими сложной координации.

Силовая аэробика. Различные клубы и фитнес-центры предлагают самые разнообразные виды тренировок, сочетающих аэробную нагрузку и силовую тренировку. Вот некоторые популярные программы тренировок

Body pump. Аэробика с мини-штангой весом от 2 до 20кг. Выполняется в течение 45–60 минут без остановок, под ритмичную музыку. Вместо привычных для аэробики танцевальных элементов в нее включаются различные жимы, наклоны и приседания. Рекомендуется только физически подготовленным людям, поскольку нагрузка на занятия достаточно высокая.

Versa training – разновидность комплексной силовой аэробики, которая включает упражнения по аэробике, силовые упражнения, степ и тренировки по развитию гибкости.

Low body – разновидность силовой аэробики, предполагающая интенсивную силовую нагрузку на мышцы брюшного пресса, ног, ягодиц. Длительность занятия 45–60 минут.

BOSU – занятие с использованием специальной платформы-полусферы. Тренировка баланса и координации в сочетании с силовыми и аэробными упражнениями.

Мини-батут — прыжковые упражнения на небольшом пружинящем батуте. Хорошо тренируют вестибулярный аппарат и координацию движений [1, 2, 3].

Нельзя не упомянуть наиболее распространенные современные технические средства такие как:

- беговая дорожка. Встроенный в нее компьютер будет показывать дистанцию, время, скорость, расход калорий, частоту пульса;

- лыжный тренажер. Позволяет имитировать движения лыжника, при котором задействованы практически все мышцы. Некоторые модели позволяют выставлять программы различной сложности;

- велотренажер. Встроенный компьютер информирует о дистанции, времени, скорости, расходе калорий, частоте пульса;

- гребной тренажер. Поскольку имитирует греблю, основная нагрузка ложится на спину, руки и плечи;

- эллиптический тренажер. Тренажер одновременно имитирует ходьбу на лыжах, беговой дорожке и езду на велотренажере. Главная его особенность – это эллиптическая траектория движения, а подвижные ручки имитируют ходьбу на лыжах. Преимущество — в отсутствии ударной нагрузки, как при беге. Подходит для людей с проблемами позвоночника;

- степпер. Имитирует ходьбу по лестнице. Есть разные виды степперов – механические и электрические. На электрических можно выставлять программы различной степени сложности.

- трекинг. Групповая тренировка на беговых дорожках. Тренировочный эффект достигается путем изменения угла наклона и скорости беговой дорожки;

– спиннинг (сайклинг). Этот модный ныне тренинг появился с легкой руки американского велосипедиста Джонни Голдберга, который разработал конструкцию облегченных велосипедов-тренажеров, устанавливаемых в зале так, чтобы их колеса крутились на одном месте. Это занятие представляет собой динамичную тренировку на велосипедах, совмещенную с просмотром видеофильмов [1,2].

Перечисленные виды двигательной активности в сочетании с систематическими занятиями обладают мощным оздоровительным воздействием. Занимаясь на протяжении года можно добиться положительных изменений как субъективных, так и объективных показателей. Это касается динамики функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Расширяются функциональные резервы организма, а значит, возрастают и резервы здоровья.

Основная задача вуза, на наш взгляд, не просто дать конкретные знания, двигательные умения и навыки, но и оздоравливать, привить привычку к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями, научить способам самостоятельной тренировки. Реалии сегодняшнего времени указывают на необходимость поиска новых путей и возможностей для улучшения процесса физического воспитания в вузе. Постоянное самосовершенствование, повышение квалификации преподавателя в области новых современных программ и технологий, позволит выйти на новый, более качественный уровень работы, сформировать ценностно-мотивационную сферу студента, воспитает потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. Ким, Н. К. Фитнес / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Совет. спорт, 2006. – 454 с.
2. Лисицкая, Т. С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.
4. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

Т. В. Горбачевская, И. М. Корниенко

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЦ В ПЛАВАНИИ

Сегодня тренировки квалифицированных пловцов должны реализовываться с учётом современных методик обследования. Состояние спортивной формы отражает высокий уровень соревновательной и