

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. И. Домбровский, Н. С. Милашук

(БрГУ имени А.С. Пушкина, Брест, Беларусь)

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности занятий физической культурой студенческой молодежи посредством фитнес-технологий.

По нашему мнению, сложившаяся система обязательного курса физической культуры не способна в достаточной степени эффективно решать задачи физического воспитания и оздоровления студентов в процессе всего периода обучения в вузе. Вероятно, это связано с тем, что учебный процесс носит дискретный характер со стандартными по объему и интенсивности физическими нагрузками, а также содержанием.

Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья молодежи диктует необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние.

Важным фактором повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма является совершенствование структуры и организации вышеуказанного процесса [1, с. 21].

Студенческий возраст, по мнению В.И. Тхоревского, является благоприятным для целенаправленного воспитания силовых, координационных способностей, общей выносливости студентов. Е.В. Попова в своих работах отмечает, что морфофункциональные, половые и психологические особенности данного возрастного периода предопределяют приверженность студентов к таким видам двигательной активности, как аэробика и другие фитнес-технологии. Существенный оздоровительный и развивающий эффект данного вида двигательной активности зафиксирован результатами многочисленных исследований. В работе В.Ю. Давыдова изложено, что в основе градации упражнений аэробики лежат: характер выполняемых движений, объем и анатомическое расположение вовлеченных в работу мышц, характер энергообеспечения деятельности.

В соответствии с этими критериями в аэробике выделяют множество направлений, одно из которых – степ-аэробика. Не характерными особенностями являются использование специальной платформы и наличие музыкального сопровождения. В.И. Тхоревский, Р.И. Купчинов в своих работах указывают на то, что по своей сущности данный вид двигательной активности изначально предназначен для укрепления здоровья, воспитания силовых и координационных способностей, общей выносливости, то есть именно тех физических качеств, которые являются приоритетными для студенческого возраста.

Еще одним популярным направлением в аэробике стало тай-бо, которое сочетает в себе элементы таких боевых искусств, как каратэ, таэквандо, бокс. Все эти элементы входят в состав комплексов аэробики, представляющие собой как обычные шаговые комплексы, так и серьезные силовые упражнения. Многочисленные исследования показали, что тай-бо не только укрепляет все группы мышц, но и помогает развивать силу, равновесие, гибкость, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Физическое воспитание предполагает оптимальное развитие всех физических качеств: силы, выносливости, координационных способностей и гибкости. В настоящее время специалистам по физической культуре и спорту предлагаются новые методики и методические приемы, рекомендуемые для развития силы. Большинство из них в той или иной мере могут быть использованы на занятиях в вузе.

Одна из них – методика пилатес. Основными принципами данной методики являются: концентрация внимания, мышечный контроль без напряжения, плавное выполнение движений без пауз и остановок, правильное дыхание. Каждое упражнение в системе пилатес задействует все мышцы: от кончиков пальцев рук до пальцев ног, никогда не изолирует одни мышечные группы от других.

Благодаря данной методике укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Необходимо отметить, что для девушек тренировка по методике пилатес незаменима, так как развивает мышцы малого таза. Методика пилатес обучает навыкам специального дыхания, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме.

Многие исследователи в своих работах указывают на эффективность применения для воспитания силовых способностей калланетики-статических упражнений, направленных на микросокращения мышц, при которых задействуются все, в том числе мелкие мышцы. Основанные на стретчинге и статике, упражнения вызывают активность глубоко расположенных мышечных групп. Физиологический эффект данных упражнений основан на том, что при длительной статической нагрузке на мышцу возрастает уровень ее метаболизма (увеличивается скорость обмена веществ), это гораздо эффективнее, чем при циклической нагрузке.

Как подтверждают многочисленные исследования, гибкость улучшается при использовании занятий стретчингом. Это методика с использованием медленных и динамических упражнений, с удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения. Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

К.С. Крючек, М.Л. Годик утверждают, что данная методика позволяет повысить пластичность и тонус мышц, увеличить диапазон

движений в суставах, способствовать расслаблению мышц, увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами, позволить мышцам быстрее восстановиться после нагрузок.

И.П. Бондаренко отмечает, что переход от физического напряжения к расслаблению и снова к напряжению – это своеобразный тренинг нервных центров. Многочисленными исследованиями, проведенными за рубежом и в Республике Беларусь, установлено, что стретчинг способствует формированию навыка глубокого расслабления.

Американский исследователь Бет Шоу предложила свою систему воспитания гибкости – йога-фит. Это программа, комбинирующая элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для растягивания мышц. Регулярные тренировки по данной методике позволяют повысить пластичность мышц и связок, подвижность в суставах. Занятия с использованием упражнения йога-фит поддерживают более эффективный обмен веществ (благодаря освоению более благоприятных режимов дыхания).

Таким образом, данные научно-методической литературы позволяют рекомендовать в процессе учебно-оздоровительных занятий по физической культуре в вузах применять методики с использованием фитнес технологий для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья и улучшения функционального состояния организма занимающихся.

Список использованной литературы

1. Вайнер, Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э. Н. Вайнер // Валеология. – Москва, 2002. – С. 17–23.