

УДК 378.172

***КЛАССИФИКАЦИИ ФИТНЕС-ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ, ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ***

АЛИМАКЕЕВА Т.А.,

ст арший преподават ель,

*ФГБОУ ВО «Иж евский государст венный т ехнический университет имени
М.Т. Калашникова», Россия, г. Иж евск*

АЛЕКСЕЕВА Е.М.,

ст арший преподават ель,

*ФГБОУ ВО «Иж евский государст венный т ехнический университет имени
М.Т. Калашникова», Россия, г. Иж евск*

БАЖЕНОВА А.С.,

ст арший преподават ель,

*ФГБОУ ВО «Иж евский государст венный т ехнический университет имени
М.Т. Калашникова», Россия, г. Иж евск*

Аннотация

На сегодняшний день актуализированы узко профильные и комплексные занятия фитнесом лечебно-оздоровительной направленности для студентов специальных медицинских групп, необходимы средства индивидуализации, дифференциации физической нагрузки, средства контроля самочувствия и динамики физического состояния. В статье представлено краткое содержание фитнес-технологий с различным инвентарем для улучшения физических кондиций студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенческий спорт, фитнес-технологии, адаптивное физическое воспитание, аэробика, двигательная активность.

CLASSIFICATION FITNESS PROGRAMS AND TECHNOLOGIES, THEIR APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ALIMAKEEVA T.A.,

Federal State Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Technical University named after Mikhail Kalashnikov", Russia, Izhevsk.

ALEKSEEVA E.M.,

Federal State Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Technical University named after Mikhail Kalashnikov", Russia, Izhevsk.

BAZHENOVA A.C.

Federal State Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Technical University named after Mikhail Kalashnikov", Russia, Izhevsk.

Annotation

Today narrowly profile and complex occupations by fitness of the medical and improving orientation for students of special medical groups are actualized, means of individualization, differentiation of physical loading, means of control of well-being and dynamics of a physical condition are necessary. The article presents a summary of fitness technologies with various equipment to improve the physical condition of students of special medical groups.

Keywords: student sports, fitness technology, adaptive physical education, aerobics, physical activity.

В настоящее время одной из наиболее распространённых направлений физкультурно-оздоровительных технологий является фитнес [4, 5]. Эффективность разных направлений фитнеса содержится во всеохватывающем действии на моторику, гемодинамическую, дыхательную и нервную системы организма, профилактику всевозможных болезней. Это разрешает рассматривать фитнес как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, нацеленных на совершенствование физических кондиций, укрепление

самочувствия, гармоническое физическое развитие, а ещё средство улучшения профессиональных компетенций учащихся вуза.

Фитнес является одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности. Не обращая внимания на улучшение передовых фитнес-технологий и большого количества созданных фитнес программ, анализ литературы показывает, что большинство из них не адаптированы к процессу физического воспитания вузов и не составлены с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности студенток.

Потребность преобразования физического обучения определена тенденциями смещения в худшую сторону состояния самочувствия, понижением физической подготовленности в образовательном процессе от 1 к 3 курсу, ростом количества специальной медицинской группы, к примеру, 46% учащихся обладают хроническими заболеваниями, 52% нарушения зрения, 32% отклонения в состоянии моторно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта 28%, что говорит о важности адаптации спортивно-направленных и здоровье развивающих проектов физического обучения студентов.

В последнее время вследствие высочайшей учебной нагрузки в вузе и дома практически у всех студентов вуза отмечается недостаток движений. Малоподвижное состояние отображается на функционировании множества систем организма студента, в особенности, сердечно-сосудистой и дыхательной, что, собственно, приводит к понижению работоспособности полностью всего организма, а особенно мозга: понижается внимание, ослабевает память, нарушается координация движений, возрастает время мыслительных операций.

С целью улучшения процесса физического воспитания в вузе нужно наибольшее вовлечение студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, базирующихся на наиболее известных типах спортивной работы, в частности, разных типов аэробики.

Фитнес является современным течением оздоровительной физической культуры, комплекс современных технологий, средств, способов, конфигураций и современного оснащения содействующие оздоровлению, увеличению физической трудоспособности [4, 5]. Фитнес обеспечивает различные, эмоционально-привлекательные уроки, приспособленные проекты, дифференцированные сложные комплексы, которые учитывают медицинскую группу здоровья и «фитнес-вид», пол учащихся вуза. Фитнес отличается высокой эмоциональностью и оздоровительной эффективностью, что позволяет ему удерживать высокий рейтинг среди видов оздоровительной физической культуры.

Более известные среди студентов проекты фитнеса владеют различными выраженными способностями влияния на характеристики формирования физических свойств:

- традиционная аэробика (скорость, общая стойкость);
- степ-аэробика (ловкость, взрывная сила мышц ног, общая стойкость);
- стретчинг (гибкость, взрывная сила мышц ног);
- пилатес (гибкость, силовая стойкость мышц рук, силовая стойкость мускул брюшного пресса);
- фитбол-аэробика (силовая стойкость мускул брюшного пресса, гибкость, ловкость).

Фитнес-программа представляет собой специально организованную форму двигательной энергичности большей частью оздоровительной или же спортивной направленности. Оздоровительное направление фитнес-программ связано с достижением и поддержанием должного уровня физического состояния.

Многочисленные программы по оздоровительной аэробике:

- аэробика как функциональный тренинг (разновидности выпрыгиваний, имитации ударов, упражнений с гантелями 1-3 кг, приседаний);
- базовая (классическая) аэробика;
- степ-аэробика;

- аэробика с элементами единоборств («тай-бо»);
- танцевальная аэробика (хип-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип и др.);
- рапр-аэробика (с мини-штангами);
- боди-балет аэробика (с элементами балета);
- mix-программы по аэробике (смешанные программы);
- слайд-аэробика (на специализированной слайд платформе) и др.

Психорегулирующие программы: оздоровительной ушу, китайская гимнастика «тай-чи»; фитнес-йога, классическая йога и «йогаробика»; комплекс упражнений на растягивание (стретчинг); калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ), пилатес [2].

Оздоровительная аэробика является одним из средств оздоровительной физической культуры (ОФК) и, таким образом, главная цель, на которую обязаны быть нацелены занятия, – это оздоровление организма занимающихся. Принято то, что разумная физическая подготовка, в том числе и обыкновенная для аэробики, дает возможность моментально и результативно достигнуть конкретных свойств самочувствия: хорошего самочувствия, значительной умственной и физической работоспособности, сравнительно незначительной продолжительности сна, легкого и приятного пробуждения с ощущением жизнерадостности и желанием интенсивной работы. Обучение даёт возможность освободиться от раздражительности, вялости, упадка сил, необходимости в дополнительной стимуляции допингами (чай, кофе, наркотические вещества и биостимуляторы), эмоции утомления к вечеру, в том числе, после самого изнурительного дня, признаков так называемых болезней цивилизации: ОРЗ, диабета, ишемического заболевания сердца, артрита, остеохондроза, рака и т. п. При этом появляется желание и способность активно и творчески работать, отдыхать и любить; постоянно ощущать согласие с самим собой. Занимающиеся замечают, что кожа у них становится розовой, гладкой, глаза ясные, язык чистый, дыхание свежее, фигура стройная, походка легкая, у них появляется умение владеть своим телом и т. д [1].

В основании технологии тренировки лежат законы структуры и функционирования организма индивида, в том числе область высочайшей нервной деятельности. Устанавливая положение аэробики из числа иных конфигураций ОФК, авторы полагали, что последняя обладает последующими координационно-методическими направленностями.

Исследование формирования концепции фитнес также позволило особо отметить последующие главные направленности оздоровительной тренировки: массовые программы занятий, тренажёрные оздоровительные технологии, водные процессы, спортивные игры, детская оздоровительная физкультура и многие другие программы.

Силовые программы:

- силовой урок без предметов и отягощений («фитнес-класс», «отжимания», приседания, восхождения на платформы 40, 50, 60, 70 см, «планка» и др.);
- силовые уроки с медболами, набивными мячами, гантелями, эспандерами, «бодибарами», штангой (ripup);
- круговая тренировка (частично, кроссфит частично);
- интервальная тренировка (частично, интервалы силовой и комплексной направленности различной интенсивности, кроссфит);
- силовой урок на фитбол-мяче (в том числе с гантелями, мяч как отягощение, препятствие, оборудование);
- калланетика (на стыке силовых и психорегулирующих программ), пилатес.

Программы развития специальной выносливости:

- слайд-тренировка на специализированной платформе (имитация конькобежного спорта, относится к видам функциональной тренировки);
- сайклинг (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация велосипедной гонки, имитация езды по равнине, в гору, в исходных положениях сидя и стоя);

- интервальная тренировка (чередование интервалов низкой, средней и высокой интенсивности, интервалов аэробной и силовой нагрузки, интервалов на силовых тренажерах и упражнений со свободными весами);
- круговая тренировка (функциональной направленности, прыжковой направленности, на тренажерах; круговая тренировка, решающая задачи укрепления определённых мышечных групп, тренировки статической и статодинамической направленности, тренировки с короткими интервалами отдыха; с анаэробной направленностью; на фитболах для специальных медицинских групп).

Классификация фитнес-программ основывается: на одном виде двигательной активности; на сочетании нескольких видов двигательной активности; на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни. Выбор фитнес-программ для студентов осуществляется методами спортивного инжиниринга «Sports Engineering». Эти программы позволяют сочетать в одном занятии разные виды двигательной активности (например, аэробику и закаливание или бодибилдинг и массаж).

Рассмотрим результаты социологического исследования, в котором приняли участие студенты ФГБОУ ВПО ИжГТУ им. Т.И. Калашникова (20 чел., 2017 г.), на тему «Применение фитнес-программ в физическом воспитании студентов». Результаты анкетирования показали нам, что только 41% студентов занимались или занимаются фитнесом, 59% никогда не занимались фитнесом (рис. 1).

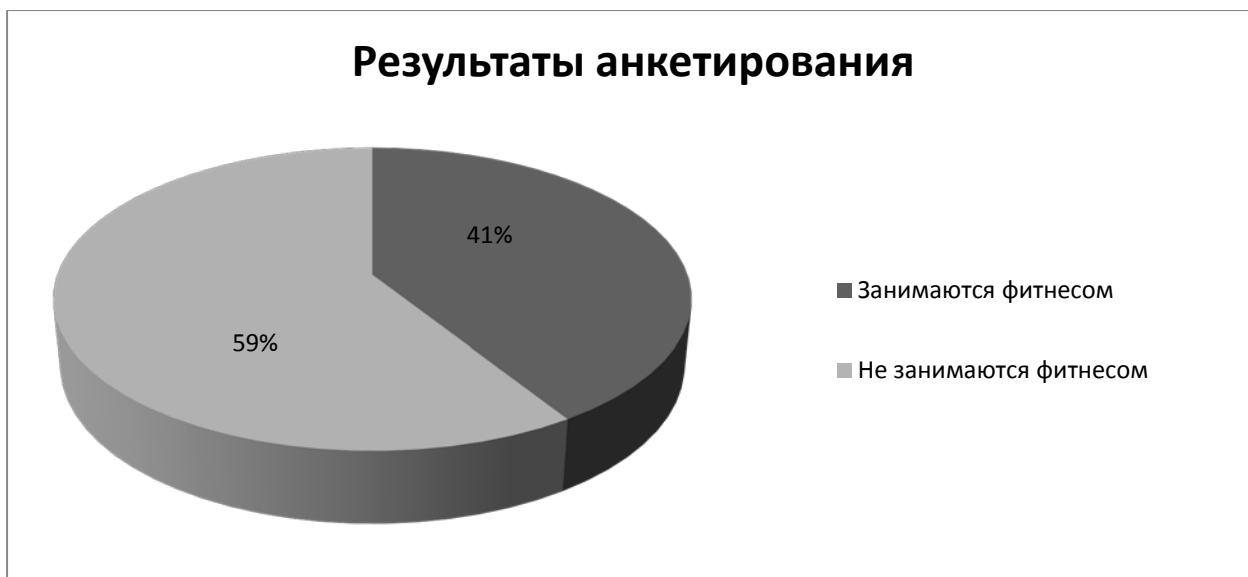


Рис. 1 – Результаты анкетирования

Исследование показало, что респонденты знают достаточное количество фитнес-направлений, видели информацию о них, так на первом месте, традиционно находится оздоровительная аэробика, которую отметили 75% респондентов, на втором месте фитнес-йога – 60% студентов, на третьем аквааэробика – 56%, далее шейпинг, пилатес, атлетическая гимнастика – 23% (рис.2).

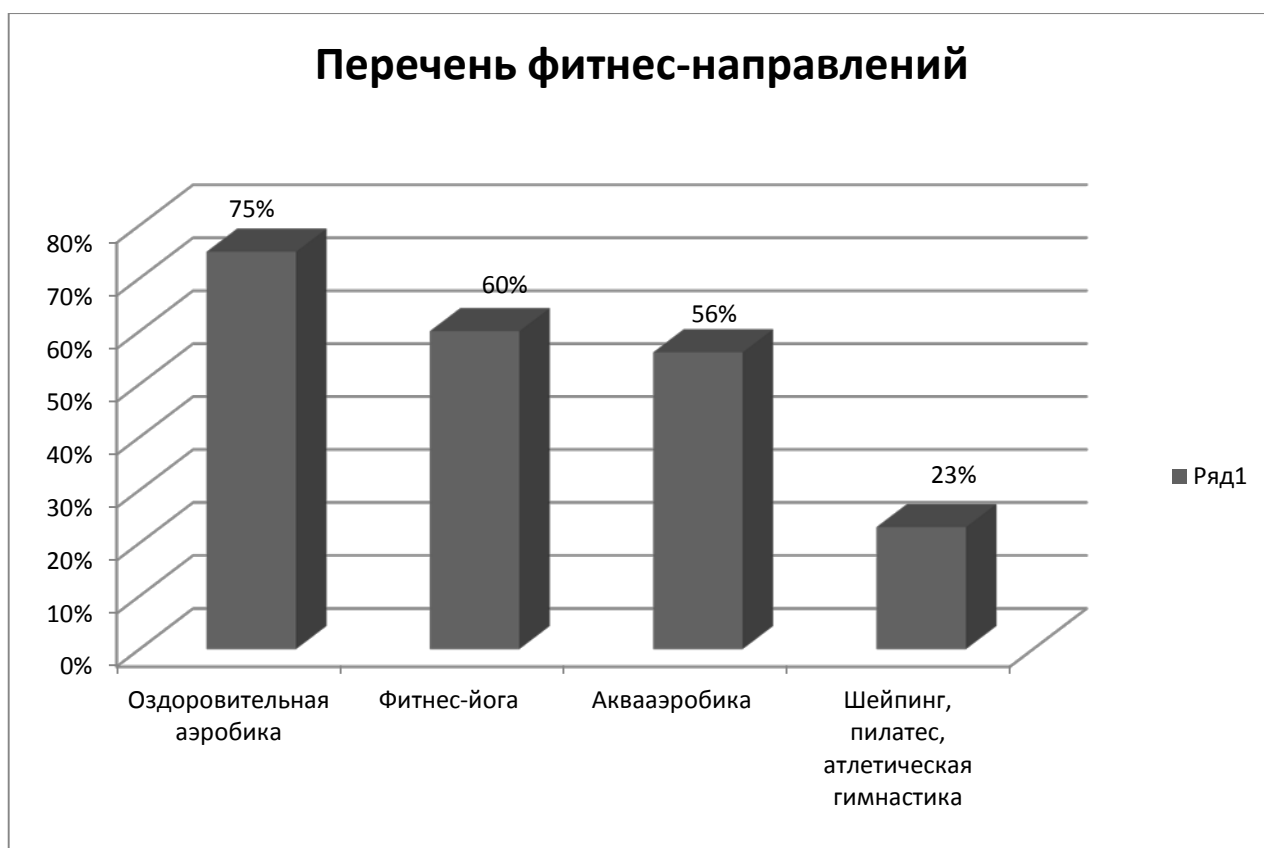


Рис. 2 – Перечень фитнес-направлений

Наименее известны студентам TRX-программы – 13%, калланетика – 9%, слайд-программы – 7%. Также социологическое исследование показало, что оптимальными видами фитнеса для студентов являются бег – 31%, аква-процедуры – 23%, разновидности кардионагрузки – 17%, аэробика – 15%, фитнес-йога – 14% и др (рис.3).

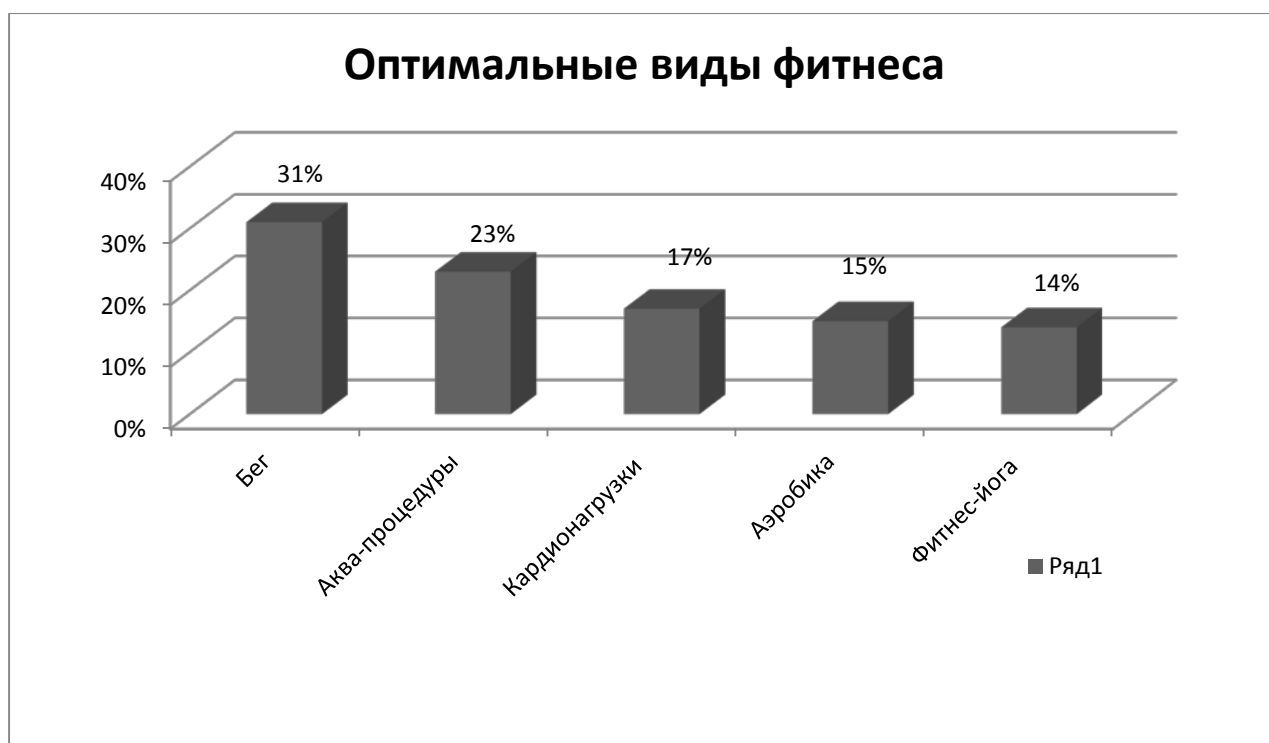


Рис. 3 – Оптимальные виды фитнеса

Выводы: на основе полученного материала, моделирование фитнес-технологий для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, функциональный тренинг, смешанные программы, TRX), для юношей специальной группы рекреационных и реабилитационных технологий (аквафитнес, программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес тренировка, гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы спортивные направления рекомендуются на втором году обучения, рекреационные направления в первый год, такие как аквааэробика, атлетическая гимнастика, степ-аэробика средней и низкой интенсивности, «тай-бо» средней интенсивности, смешанные программы; для девушек специальной группы – аквафитнес, бильярд, пилатес, йога, атлетическая гимнастика, фитбол гимнастика, стретчинг.

Библиографический список

1. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С.6-10.
2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. С. 890–894.
3. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 2013. – 336.
4. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 368 с.
5. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 116-122.