

ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» г. Витебск, Республика Беларусь

Фитнес — это увлекательный путь к здоровью, который каждый человек должен пройти сам.Э. Хоули

Установлено, что фитнес-культура необходима для людей разного возраста, но особо актуальна она для студентов, так как ежедневные академические и самостоятельные занятия ведут к гиподинамии [1].

Как известно гиподинамия — это один из стресс-факторов, негативно влияющий на соматическое и психическое здоровье человека [3]. Результатом негативного влияния малоподвижного образа жизни на фоне психологических и интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В высших учебных заведениях при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их профессиональному образованию в ущерб физической подготовленности и здоровью. Так по данным за 2008 г. более 50% учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80% - страдают гиподинамией. Среди студентов наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что не может негативно сказаться на уровне их физической подготовленности и состоянии здоровья.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей психофизического оздоровления студентов, приобщения их к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе.

Особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, так как условия предъявляют повышенные требования к функционированию организма, ведут к напряжению и перенапряжению механизмов адаптации, а порой и к срыву адаптационных механизмов, что в конечном итоге приводит к болезни [4]. Одним из наиболее перспективных путей сохранения и укрепления состояния здоровья студентов является интеграция различных видов фитнеса в физическую культуру студентов. В системе высшей школы фитнес-культура представлена такими видами, как аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аэробика-латино и др. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с музыкой, танцами позволяют формировать новый культурный тип – фитнес культуру студентов [2]. Фитнес-культура соединяет в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов разнообразные виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, развитие физических качеств и формирование стрессоустойчивости - реальный итог занятий фитнесом.

При планировании учебных занятий по фитнесу необходимо:

- использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС - 110-120 уд. /мин);
- акцент в занятиях делать на развитие гибкости (стретчинг), общефизической подготовки;
- занятия проводить не более двух раз в неделю;
- занятия должны быть оздоровительно-профилактической направленности.

Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи,

бег) при самостоятельных занятиях в рамках учебной недели, в период полярной ночи, рекомендуется следующая исходно ориентировочная схема планирования занятий по фитнесу:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма и работоспособности студента;

- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности [2,3].

Примерный комплекс упражнений для различных мышечных групп:

Во время выполнения всех силовых упражнений, на напряжении необходимо сделать выдох, в момент возвращения в исходную позицию вдох!

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вниз, гантели хватом снизу. Выполнить сгибание рук к плечам. Необходимо сделать 2 подхода по 15 раз.

2. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вниз. Выполнить подъем прямых рук в стороны. Сделать 15 раз по 2 подхода.

3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, стопы параллельно друг к другу, руки вверх, обхватить гантели двумя руками.

Выполнить сгибание и разгибание рук. Сделать 15 раз по 2 подхода.

Упражнения для мышц бедер и ягодиц.

1. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить приседание параллельно полу. Сделать 15 раз по 2 подхода.

2. И.П. - стоя на согнутой опорной ноге, другая выпрямлена вперед с упором на пятку, одна рука согнута в локтевом суставе, другая выпрямлена в сторону. Выполнить поднятие ноги вверх под прямым углом. Сделать 15 раз на каждую ногу.

3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Выполнить приседание параллельно полу, колени должны быть точно над коленями. Сделать 15 раз по 2 подхода.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

1.И.П. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Выполнить поднятие корпуса, не отрывая поясницы от пола, подбородком тянуться вперед. Сделать 15 раз по 2 подхода.

2.И.П. - лежа на полу, руки вдоль туловища. Выполнить поднятие прямых ног вверх. Сделать 10 раз по 2 подхода.

3.И.П. - лежа на спине, одна нога согнута в колене, пятка другой ноги на колене согнутой ноги. Выполнить поднятие туловища к противоположному колену. Сделать по 15 раз в каждую сторону. Упражнения для мышц спины

4.И.П. - лежа на животе, руки за голову, локти точно в сторону. Выполнить поднятие корпуса вверх. Сделать 15 раз по 2 подхода.

5.И.П. - лежа на животе, руки под подбородок, локти в сторону. Выполнить поочередное поднятие опускание ног. Сделать 15 раз на каждую ногу.

6.И.П. - лежа на животе, руки вперед. Выполнить поочередное поднятие и опускание ноги и руки. Сделать 15 раз на каждую ногу.

Стретчинг (растягивание мышц).

Во время упражнений на растягивание не забывайте правильно дышать. Самое главное в этом - не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох. В каждом положении задержаться не менее 10 сек!

1.И.П. - стойка ноги на ширине плеч, обхватить пальцы одной руки другой

рукой, задержать это положение не менее 5 сек., затем поменять положение рук. Затем вытянуть руку за головой и также задержать положение, затем сменить положение рук.

2.И.П. - стойка ноги на ширине плеч, обхватить одну руку другой за локоть, затем отвести эту же руку назад. Сменить положение на другую руку.

3.И.П. - стойка ноги вместе, согнуты в коленях, обхватить обеими руками колени, поясницей тянуться вверх. Затем вытянуть обе руки вперед.

Модульное построение учебного курса предусматривает постановку целей и задач каждого отдельного модуля, основных рассматриваемых вопросов, описание методологической и методической составляющих, в том числе информационного обеспечения, алгоритмов решения задач, используя для этого когнитивные методы.

Для самоконтроля целесообразно использовать раздел «Контрольных вопросов», выступающий как продолжение диалога между преподавателем и студентом. Индивидуальная работа студентов предполагает самостоятельное изучение вопросов, предусмотренных содержанием учебной программы дисциплины «Физическая культура».

Литература.

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.*

2. *Пиенникова, М. Г. Адаптация к физической нагрузке // Физиология адаптационных процессов. М.: Наука, 1986. – 150 с.*

3. *Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес: современные методики / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2003. – 157 с.*

4. *Щербина, Ю.Ф. Характеристика резервных возможностей и эффективности вентиляции легких у жителей Крайнего Севера в контрастные сезоны года / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Экология человека, 2012. - №12. – С. 10-15.*

5. *Щербина, Ю.Ф. Проходимость дыхательных путей в контрастные сезоны года у лиц юношеского возраста, жителей Крайнего Севера / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Актуальные проблемы материнства и детства в реализации государственной программы развития здравоохранения в Российской Федерации. – Нарьян-Мар, 2012. – С. 346-351.*

УДК 796.011.78

ПИЛАТЕС КАК ПРИМЕР ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Вопросы о хорошем физическом состоянии заботят каждого человека, но в основном студентов. В настоящий момент одним из видов поддержания хорошего физического состояния является фитнес. Это направление широко развито в наше время, в связи с актуальностью возникшей проблемы поддержания фигуры и здоровья. Так как фитнес объединяет в себе множество направлений таких как (пилатес, функциональный тренинг, стретчинг), то каждый студент сможет подобрать для себя подходящий комплекс упражнений [1].

Пилатес (Pilates) - новое направление в фитнесе, которое вместе с тем уже успело завоевать популярность по всем мире. Это направление названо в честь своего основателя Джозефа Пилатеса. Это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Эта система