

Чернышов Артем Алексеевич

студент

Агафонов Сергей Валерьевич

старший преподаватель, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СОВРЕМЕННЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматривается возможность использования элементов фитнес-программ на практических занятиях по физической культуре в вузах. Авторами представлены методические рекомендации по дополнению содержания основных частей урока в зависимости от специфической направленности упражнений из различных видов фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, бодифлекс, стретчинг, йога, воркаут, кроссфит, физическая культура, современные виды фитнеса.

Содержание программ по физической культуре в высших учебных заведениях, как и традиционные формы проведения академических занятий, недостаточно ориентированы на потребности современной молодёжи. Однообразие средств физического воспитания, отсутствие положительных эмоций на уроке, приводит к снижению интереса обучающихся к практическим занятиям по физической культуре.

Необходимо также отметить, что большую часть времени обучающиеся проводят сидя в аудиториях в статическом положении. Недостаточная двигательная активность негативно отражается на их эмоциональном и физическом состоянии. Впоследствии может развиваться гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения). Также велика вероятность повешенной утомляемости студентов, что в свою очередь сказывается на их работоспособности.

В данном аспекте представляется перспективным включение в содержание процесса физического воспитания в вузах элементов современных видов фитнеса, создающих условия не только для повышения эффективности воздействия физических упражнений, но и для формирования положительной мотивации у студенческой молодёжи к занятиям физической культурой.

Отличное решение данной проблемы предложили В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко и С.В. Малинина. Они считают, что было бы уместно ввести различные фитнес программы в дисциплину «Физическая культура». В результате исследований, проведенных вышеперечисленными авторами, стало ясно, что такой подход позволит поддерживать нормальное состояние здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки. Они считают, фитнес имеет такие свойства, как интегративность и комбинаторность, сочетая в себе самые полезные для оздоровления студентов новые виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что дает возможность использовать его в учебном процессе.

На основании изучения научной литературы, а также учитывая рекомендации тренеров, нами были разработаны методические указания по использованию элементов современных фитнес-программ, в зависимости от их специфической направленности, на основных частях урока по физической культуре в вузе.

Подготовительная часть – обеспечивает общую функциональную готовность организма к предстоящим длительным физическим нагрузкам.

Для этого отлично подойдут следующие виды фитнес программ:

1. Бодифлекс сочетает в себе ряд несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, которые обогатят ткани кислородом посредством задержки дыхания и последующим резким и быстрым выдохом. Бодифлекс способствует улучшению мышечного тонуса

Все упражнения бодифлекса делятся на 3 типа:

1) изометрические. При таких упражнениях напрягается только одна группа мышц;

2) изотонические. При изотонических упражнениях происходит работа нескольких групп мышц одновременно;

3) растягивающие. Упражнения, позволяющие мышцам расслабиться и стать более эластичными. Также эти упражнения улучшают эластичность связок, повышают подвижность позвоночника.

2. Стретчинг (растяжка) – совокупность упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок, обеспечивающих выполнение двигательных задач основной части занятия с необходимой амплитудой, уменьшает риск приобретения травм и нежелательных болей при физических нагрузках.

3. Йога – это довольно древнее восточное учение и система упражнений, позволяющая улучшить кровообращение, повысить сердечно-сосудистую выносливость, мобилизовать общее состояние организма к предстоящим нагрузкам.

Основная часть – ориентирована на приобретение двигательных умений и навыков, а также на повышение адаптационных и функциональных возможностей организма обучающихся.

1. Воркаут – упражнения с весом собственного тела и, желательно, на свежем воздухе. На данный момент этот вид фитнеса приобрел достаточно широкую известность и популярность, особенно среди молодежи, развивает мышечную массу, общую и специальную выносливость, повышает адаптационные возможности организма.

2. Кроссфит – основывается на постоянно меняющихся функциональных движениях, которые выполняются с большой интенсивностью. Основная идея этой разновидности фитнеса – совершенствование общей физической подготовки. Обычно, упражнения длятся около 20 минут, но выполняются в интенсивном темпе. В кроссфите сочетаются разные типы и виды упражнений. Это может быть спринтерский бег, прыжки через препятствия, лазание по канатам, работа с отягощениями и т. д.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки занимающихся и введение его организма в относительно спокойное состояние,

поэтому целесообразно использовать упражнения фитнес программ бодифлекса, стретчинга, йоги.

Для более ясного представления о построении учебного процесса в вузе с использованием фитнес программ приведем пример одного практического занятия по дисциплине «Физическая культура» (Таблица 1).

Таблица 1

План-конспект практического занятия по дисциплине «Физическая культура»

| Часть урока | Содержание | Методические указания | Дозировка |
|----------------------------------|---|--|--|
| Подготовительная часть (30 мин.) | 1. Боковая растяжка (стретчинг, бодифлекс). | <i>Исходное положение.</i> Встаньте в «позу волейболиста» и сделайте дыхательный цикл до паузы. <i>Выполнение упражнения.</i> Опустите левую руку на локоть (чтобы не ладонь, а локоть упирался чуть выше колена). Поднимите прямую правую руку и вытяните ее через сторону над головой, над ухом. Вы должны почувствовать, как тянется вся боковая поверхность вашего тела. Задержитесь в этом положении на 8 счетов. Сделайте вдох и расслабьтесь. Повторите на другую сторону. | Количество повторов: 3 на правую сторону и 3 на левую. 2 минуты. |
| | 2. «Алмаз» (стретчинг, бодифлекс). | <i>Исходное положение.</i> Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой руки, сведя руки перед собой. Локти нужно поднять до параллели с полом, спину можно немного округлить. Выполните дыхательный цикл до паузы. <i>Выполнение упражнения.</i> Как можно сильнее упритесь пальцами одной руки в пальцы другой, локти не опускайте. Задерживаться в этом положении следует на 8 счетов. После вдохните воздух и расслабьтесь. | Количество повторов: 3. 2 минуты. |
| | 3. «Наклоны вперед» (стретчинг). | <i>Исходное положение.</i> Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях. | Количество повторов: 15 2 минуты. |

| | | | |
|-----------------------------|--|---|--|
| | 4. «Мельница» (стретчинг). | <p><i>Выполнение упражнения.</i> Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.</p> <p><i>Исходное положение.</i> Необходимо встать на полные стопы, выпрямить спину, ноги должны быть расположены на ширине плеч, далее, нужно сделать наклон на 90 градусов вперед, правая рука должна быть поднята вверх, левая опущена, спину также держим ровно.</p> <p><i>Выполнение упражнения.</i> Начинаем выполнять вращательные движения руками в разные стороны (когда левая рука находится внизу, ею нужно дотягиваться до носка правой ноги, соответственно правой до носка левой ноги).</p> | Количество повторов: 15 2 минуты |
| | 5. «Нырок» (стретчинг). | <p><i>Исходное положение.</i> Упор руками в пол обеими кистями, левая нога на полу.</p> <p><i>Выполнение упражнения.</i> Выполнить подъем правой ноги назад, согнув ее в колене. Затем сгибать и разгибать левую ногу. Левая ступня удерживается плашмя на полу. Затем следует сменить ноги и повторить.</p> | Количество повторов: 5 раз для каждой стороны. 2 минуты. |
| | 6. «Выпады» (стретчинг) | <p><i>Исходное положение.</i> Ноги в стороны, руки на поясе.</p> <p><i>Выполнение упражнения.</i> Сделать глубокий выпад сначала в одну, затем в другую сторону. Ступни не отрываются от пола, а торс не наклоняется вперед</p> | Количество повторов: 8 раз для каждой стороны. 2 минуты |
| Основная часть (30 мин.) | Силовая подготовка (воркаут) 1. «Подтягивание на перекладине». | <p><i>Исходное положение.</i> Возьмись за перекладину прямым хватом, равным ширине плеч.</p> <p><i>Выполнение упражнения.</i> Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.</p> | Количество повторений: 5 повторений по 5 раз с интервалом отдыха 30 секунд. |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| | <p>2. «Отжимание от пола».</p> <p>3. «Отжимание на брусьях»</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Упор лежа <i>Выполнение упражнения.</i> Согните руки и опуститесь вниз. Разгибая руки отожмитесь (поднимитесь) от пола.</p> <p><i>Исходное положение.</i> Упор на брусьях. <i>Выполнение упражнения.</i> Согните руки и опуститесь вниз. Разгибая руки отожмитесь (поднимитесь) от брусьев</p> | <p>Количество повторений: 3 повторения по 15 раз с интервалом отдыха 30 секунд.</p> <p>Количество повторений: 5 повторений по 5 раз с интервалом отдыха 30 секунд.</p> |
| <p>Заключительная часть (30 мин.)</p> | <p>1. «Растяжка» (бодифлекс).</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Ноги на ширине плеч. <i>Выполнение упражнения.</i> Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу – локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток. Поменяйте руки.</p> | <p>Количество повторений: 10 раз.</p> |
| | <p>2. «Прогиб назад стоя» (стретчинг).</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Встаньте прямо, ноги вместе. <i>Выполнение упражнения.</i> Поднимите руки и соедините ладони над головой. Прогнитесь в грудном отделе и откиньте корпус назад. Напрягите ягодицы, чтобы исключить сильный прогиб в пояснице.</p> | <p>Количество повторений: 5 раз по 10 секунд.</p> |
| | <p>3. «Наклоны» (стретчинг).</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Встаньте прямо, ноги вместе. <i>Выполнение упражнения.</i> Поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.</p> | <p>Количество повторений: 5 раз по 10 секунд.</p> |
| | <p>4. «Рваное» дыхание (бодифлекс)</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Встаньте прямо, ноги вместе. <i>Выполнение упражнения.</i> Сделать медленный вдох через нос. Выдохнуть одним быстрым движением через рот, затем задержать дыхание на 3–5 секунд. Затем поменять последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос.</p> | <p>Количество повторений: 4 раза для каждой последовательности. 1–2 минуты.</p> |
| | <p>5. «Синхронизация движений ног с дыханием» (бодифлекс).</p> | <p><i>Исходное положение.</i> Ноги вместе, руки на поясе. <i>Выполнение упражнения.</i> Прямые ноги поставьте вместе, руки опустите. Попеременно сгибайте</p> | <p>Количество повторений: 6–10 раз в каждую сторону. 2 минуты.</p> |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| | 6. «Сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе» (бодифлекс) | ноги в коленях. Поднятая нога – выдох, опущенная – вдох. <i>Выполнение упражнения.</i> Все внимание сосредоточить на ритмичности и синхронизации ходьбы и дыхания. Подберите оптимальный, привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему | Выполнять в течение 2–3 минут |
|--|--|--|-------------------------------|

Содержание практических занятий и виды фитнес программ могут варьироваться в зависимости от поставленных задач, уровня подготовленности обучающихся, материально-технической базы учебного заведения и т. д.

Таким образом, необходимо сделать вывод, что включение в состав средств физического воспитания в вузе элементов современных видов фитнеса повысит не только эффективность воздействия физических упражнений, но и сформирует положительную мотивацию у обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в вузе и за его пределами.

Список литературы

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. – 227 с.
2. Крюкова О.Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Н. Крюкова. – Елец, 2014. – 20 с.
3. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии / О.П. Панфилов [и др.]. – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2014. – 227 с.