

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Попов Ю.Н., Познякова Т.Л.

Белорусский государственный медицинский университет

г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Процесс обучения на занятиях физической культурой 2 раза в неделю в учреждениях высшего образования по объективным причинам не может обеспечить оптимальный объем двигательной активности студенческой молодежи – 10-14 часов неделю. Поэтому наряду с организованными формами занятий физической культурой, огромное значение имеют внеучебные формы двигательной активности – самостоятельные занятия физическими упражнениями или фитнесом, что подчеркивает оздоровительную направленность данных упражнений.

Цель. Целью исследования выбран процесс самостоятельных фитнес-занятий, как дополнительная форма занятий физической культурой в программе физической культуры высшей школы, обеспечивающий всестороннее развитие личности.

Материалы и методы. Процесс физического воспитания в учреждении высшего образования, анализ специальной методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В процессе реализации фитнес-занятий по физической культуре решаются следующие задачи: поддержание физической формы на достаточном уровне, в сочетании с рациональным питанием, режимом труда и отдыха. Дополнительные умеренные физические нагрузки, выполняемые самостоятельно способствуют восполнению дефицита двигательной активности, восстановить организм после утомления, повысить физическую и умственную работоспособность.

Самостоятельные фитнес-занятия могут проходить в индивидуальной или малогрупповой форме по 3-6 человек и эффективны при дополнительном (до 3-5 раз в неделю) по 1-1,5 часа в день. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует уровню

тренированности организма. Студенты, занимающиеся самостоятельно, должны опираться на методическую помощь кафедры физического воспитания: консультация преподавателя позволит определить цель и схему построения занятия с учетом группы здоровья (основная, подготовительная или специальная медицинская), уровня физической подготовленности. При этом нужно учитывать, достижение какого физического качества является целевым. Достижению ощутимого спортивного результата способствуют 4-х, 5-ти разовые тренировочные занятия. Занятия должны носить комплексный характер, способствовать улучшению физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей выносливости организма.

При разработке технологий самостоятельных фитнес-занятий необходимо руководствоваться определенными методическими принципами:

- принцип сознательности и активности – осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание целей и задач занятий, учет объема и интенсивности выполняемых упражнений и физических нагрузок;

- принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха;

- принцип доступности – необходимость подбора упражнений в зависимости от объема и интенсивности нагрузок в соответствии с силами и возможностями организма;

- принцип динамичности и постепенности определяют необходимость повышения требований к занимающимися, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

В процессе занятий фитнес-упражнениями рекомендуется периодически проверять и оценивать уровень своего физического развития и функциональных способностей. Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, которые дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также динамику физического роста. Самоконтроль прививает осмысленное отношение к своему здоровью.

Средства и методы воспитания физических и двигательных качеств для самостоятельных занятий могут быть самыми разнообразными. Учитывая интересы студентов Белорусского государственного медицинского университета, после обработки данных анкет с вопросами о потребностно-мотивационных ориентациях в области физической культуры, нами были выбраны наиболее подходящие и приемлемые в данных условиях, самостоятельные фитнес-занятия. К ним относятся: оздоровительный бег и ходьба в закрытых и открытых помещениях, оздоровительное плавание, современные направления аэробики, йога, занятия на тренажерах, занятия и бег на лыжах.

При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать следующие факторы: количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения упражнений, степень сложности, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. Интенсивность физической нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС), которая измеряется сразу после выполнения упражнений. Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности: малая интенсивность – ЧСС до 130 уд/мин., большая интенсивность – ЧСС от 150-180 уд/мин., предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин. Установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, дающей тренировочный эффект, является для лиц от 17-25 лет – 134 уд/мин.; 30 лет – 129; 50 лет – 118; 60 лет – 113 уд/мин.

Рекомендуемая программа в тренажерном зале после предварительной разминки, вес отягощений подбирается индивидуально:

1. Жим штанги лежа хватом шире плеч на горизонтальной скамье, 3-4 подхода по 8-10 повторений (обязательная подстраховка);
2. Жим гантелей на наклонной скамье головой вверх, 3x8 - 10;
3. Жим штанги сидя из-за головы, 2x8 – 10;
4. Жим гантелей сидя на скамье, 3x8 – 10;
5. Тяга блока сверху за голову широким хватом, 2-3x8 -10;
6. Тяга блока к животу узким хватом, 2-3x8 – 10;
7. Сгибание рук со штангой стоя (подъем на бицепсы), 2-3x8-10;
8. Приседание со штангой на плечах, 2x15-20;
9. Выпрямление бедер на тренажере, 2x15-20;
10. Поднимание ног на тренажере (для прессы), 2-3x15-20;

11. Подъемы на носки на нижней ступеньке шведской лестницы, держась руками за перекладину на уровне груди, 2-3х30-40;
12. Подъем туловища из положения лежа на гимнастическом коврикe или мате, ступни закреплены, 2-3х35-45;
13. Подъем ног из положения лежа, удерживаясь руками, 2-3х30-40;
14. Подъем туловища, руки за готовой, или согнуты в локтях со сведением лопаток из положения лежа на животе, или с отягощением перед грудью, ноги закреплены, 2-3х30-40;
15. Подтягивания на перекладине 2-3х5-10, отжимания от пола 2-3х10-20.

Необходимо обращать внимание, что важен не вес отягощений, а правильность выполнения упражнений и дозировка. Отягощение подбирается так, чтобы последние 2-3 повторения были на пределе мышечных усилий. Заниматься с отягощениями рекомендуется через день, а в свободные дни недели – бегать трусцой по 20-25 минут или заниматься оздоровительной ходьбой 30-40 минут.

Выводы. Таким образом, включение в распорядок дня студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями при грамотном планировании нагрузок будут способствовать к повышению физической и умственной работоспособности, нормализации обмена веществ, поможет выработать рациональный двигательный режим.

Литература

Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008, - 544с.