

Методические особенности применения современных направлений фитнеса со студентами на занятиях физической культурой

Кузнецова Н. Г., Камышкайло И. Е.

Белорусский национальный технический университет

Реальный объем двигательной активности значительной части студентов в сочетании с неправильным образом жизни приводит к различным заболеваниям, не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья молодежи. Для того, чтобы заинтересовать студентов целенаправленно заниматься физической культурой, необходимо использовать современные виды физической культуры, применять новые методики ведения занятий. К современным направлениям фитнеса относят кроссфит, йогу, пилатес, оздоровительную аэробику и другие. Каждый из них имеет свои отличительные особенности, но все, без исключения, основаны на физических упражнениях, предназначенных для повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костно-мышечного аппарата, повышения настроения, снятия напряжения, накапливающегося в процессе учебных занятий.

Исследование было проведено в течение 2017–2018 учебного года среди студентов 2–4 курсов спортивно-технического факультета БНТУ (n=71). В занятия по дисциплине «Физическая культура» были включены элементы современных направлений фитнеса.

Методические особенности применения современных направлений фитнеса заключались в постепенности наращивания длительности и интенсивности нагрузок. Повышение нагрузок составляло не более 3–5 % по отношению к достигнутому уровню за счет увеличения частоты и интенсивности занятий (темпа, в котором выполнялись физические упражнения), плотности выполнения упражнений, постепенном расширении используемых средств, увеличении сложности и амплитуды движений. Занятие состояло из нескольких частей: подготовительной (упражнения в движении, общеразвивающие упражнения, элементы йоги, стретчинг); основной (в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура», элементы кроссфита, йоги, пилатеса, атлетической гимнастики); заключительной (стретчинг, элементы пилатеса, йоги). Таким образом, было достигнуто разнообразие применяемых средств. Систематичность занятий обеспечивалась тем, что эксперимент проходил в рамках учебной программы физического воспитания студентов, поэтому время, отведенное для занятий физической культурой, было строго ограничено: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Посещение студентами занятий было 80–100 %.