

## **КОНДИЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СТЕНФЛЕКСА**

**Актуальность.** Характерной тенденцией развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры является активное внедрение в практику инновационных форм двигательной активности, примером которых следует считать систему упражнений многовекторного характера Strenflex (Стренфлекс), в основе которой лежит реализация трех важнейших направлений фитнеса: Сила - Выносливость - Гибкость [1, 2, 3].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что программа «Стренфлекс» в настоящее время динамично развивается, завоевывая все новых сторонников в различных странах. По данным М.В. Дутчака (2007, 2010) в Германии, где около 30% граждан различных возрастных групп и социального положения берут активное участие в оздоровительной и спортивной деятельности, наиболее популярными видами двигательной активности являются фитнес-программы комплексного характера, направленные на развитие аэробных и силовых возможностей, стретчинга.

Проблема состоит в том, что в настоящее время не разработаны рациональные методические подходы к использованию средств стренфлекса в процессе кондиционной тренировки различного контингента. Для этого необходима оценка физкультурно-оздоровительного потенциала применяемых упражнений в том или ином возрастном периоде, планирование нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного микроцикла, объективные оценки эффективности выполненной работы.

**Цель работы:** анализ эффективности многовекторной инновационной программы «Стренфлекс» как средства физического воспитания юношей-студентов 18-20 лет.

**Методы и организация исследований.** В работе использовались методы теоретического (анализ и обобщение научно-методической литературы) и эмпирического (наблюдения, беседы, анкетирования, физиологические, антропометрические

методы, тестирования, констатирующий педагогический эксперимент) исследования. Для обработки полз'ченных данных применялись методы математической статистики. Всего было охвачено 28 студентов 1 и 2 курсов Национального университета «Киево-Могилянская академия».

**Результаты исследования.** Анализ специальной литературы и передового практического опыта свидетельствует, что инновационный вид двигательной активности известный под названием «Стренфлекс» представляет собой объективно востребованную и эффективно действующую систему средств избирательного воздействия на организм, цель которой - помочь людям сделать двигательную активность необходимым компонентом жизни. Используя фитнес-программу «Стренфлекс», человек получает удовольствие от двигательной активности и мотивацию для продолжения физкультурно-оздоровительных занятий.

Особенно актуальным представляется рациональное использование средств стренфлекса в кондиционной тренировке студентов, физическое состояние которых характеризуется с одной стороны, завершением процесса формирования основных функциональных систем организма и возможностями выполнения нагрузок силового и аэробного характера, и с другой - наличием ряда негативных тенденций в состоянии физического здоровья, требующего соответствующего тренировочного воздействия с целью их коррекции.

В стренфлексе оптимальный режим специально организованный двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительного занятия кондиционной направленности включает три группы средств:

- упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистых и дыхательных систем;
- упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата - мышечной системы, костной системы, соединительной ткани - связок, сухожилий;
- упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**Выводы.** В результате выполнения, экспериментальной программы занятий кондиционной направленности наблюдалась положительная динамика показателей морфо-функционального статуса студентов 18-20 лет, что свидетельствует об эффективности применяемых средств стренфлекса. При стабильных показателях массы тела занимающихся статистически достоверно увеличились обхватные размеры плечевого пояса и груди (с 32, 75 до 33, 35 и с 92, 50 до 93, 90). Наблюдалась позитивные изменения силовых возможностей в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (с 45 до 52 раз), «сгибание-разгибание рук в висе на перекладине» (с 12 до 16 раз) и т.д. У большинства занимающихся (60%) на втором этапе исследований показатели силы мышц рук улучшились на 10%, у 20 % мужчин — от 11 до 20 %, у остального контингента - более чем на 20%.

Перспективным вектором дальнейших исследований в данном направлении следует считать обоснование и разработку эффективной методики построения кондиционной тренировки средствами стренфлекса с учетом тендерного фактора и уровня спортивной подготовленности студентов.

1. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. — Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 320 с.

2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. — 228 с.

3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. — Волгоград : ВГАФК, 2005. — 287 с.