

Многовекторные фитнес-программы в физическом воспитании студентов

Усачев Ю.А.,

(Национальный авиационный университет, Украина)

Жуков В.А.

(Национальный университет «Киево-Могилянская академия», г. Киев, Украина)

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].

Цель исследования: анализ содержания многовекторной инновационной программы «Стренфлекс» как средства физического воспитания юношей-студентов 18-20 лет, обучающихся в Национальном авиационном университете и Национальном университете «Киево-Могилянская академия» г.Киева (n=67).

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). Наблюдались 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 в занятиях с мужчинами первого и второго периодов зрелого возраста.

Литература:

1. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. – Ростов-на Дону: Феникс, 2007. – 320 с.

2. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.

3. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. - Champaign: Human Kinetics, 2008. - 310 p.