

высокой активностью проявляет себя парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Подтверждением является значимое изменение следующих показателей: RR-интервала, RMSSD, pNN50, SDNN и увеличение амплитуды моды,

Влияние умственной нагрузки на организм юношей и девушек, студентов спортивного вуза показало, что выполнение данного вида умственной работы влияет на уровень напряжения регуляторных систем организма. Для восстановления функционального равновесия вегетативной нервной системы необходимо использовать в учебном процессе восстановительные мероприятия.

#### Список использованных источников

1. Алексеева, Э.А., Шантанова Л.Н., Петунова А.Н., Иванова И.К. Оценка функционального состояния организма студентов в период экзаменационного стресса // Вестник Бурятского государственного университета, 2010. – № 12. – С. 108 – 113.

2. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.

3. Баевский, Р. М., Иванов Г. Г. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: методические рекомендации // Вестник аритмологии, 2001. – № 24. – С. 65 – 86.

4. Баевский, Р.М. Адаптационные возможности организма и понятие физиологической нормы / Баевский Р.М., Берсенева А.П. // Материалы XVIII съезда физиол. общества им. И.П.Павлова. - Казань, М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. 304.

5. Щербakov Н.С. Анализ variability сердечного ритма при функциональной нагрузке и в состоянии покоя // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2011. – Т. 13. – № 4. – С. 432.

<sup>1</sup>**С. Л. Володкович**, канд. пед. наук, доцент, <sup>2</sup>**Е. В. Володкович**

<sup>1</sup> Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет им. П. О. Сухого», Гомель, Беларусь, stella\_zet@mail.ru

<sup>2</sup>Международный университет МИТСО Гомельский ф-л, Гомель, Беларусь

## ФИТНЕС-СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека характеризуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Здоровье - одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной. Студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал в ближайшие годы, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь [1,2].

Практика работы показывает, что общая направленность учебных программ, традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма, эффективного развития основных двигательных качеств и оздоровления занимающихся. В настоящее время ведется активный поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. Следует добавить, что низкий уровень функциональных показателей организма, физической подготовленности и состояния здоровья, присутствие различных

видов стресса в жизни студентов побуждают преподавателей физического воспитания вносить изменения в программу занятий [1,2,3].

Анкетный опрос студентов Международного университета МИТСО, выявил причины снижающие интерес и активность на занятиях по физической культуре. Среди личных причин 30% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 70%. При возможности выбора занятий по интересам, большинство опрошенных девушек выбрали оздоровительные фитнес-системы (фитнес-йога, классическая аэробика, танцевальная аэробика с использованием различных стилей: Latino, Citi Jam, Hip-Hop, River Dance, степ-аэробика, шейпинг, аквааэробика, пилатес, дыхательные упражнения по различным методикам). Юноши свой выбор сделали в пользу спортивных игр и атлетической гимнастики.

Таким образом, особенности инновационных процессов, происходящих сегодня, в том числе и в высшей школе, определяют актуальность и цель выбранной проблемы исследования, так как, на наш взгляд, существует определенное противоречие между потребностью общества в создании здоровьесберегающих технологий для студентов и недостаточной разработанностью их методического обеспечения.

**Результаты исследования.** Мы провели систематизацию предложенных направлений с возможностью их использования в учебном процессе. Это достаточно популярные у студенток и доступные виды двигательной активности. Задачи, принципы компоненты, методика их выполнения различаются, но существует возможность использования множества вариантов комбинирования традиционных упражнений и комплексов данных оздоровительных направлений. Занятия не требуют использования больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов.

Для того чтобы экспериментально проверить эффективность сочетания с традиционными средствами физической культуры оздоровительных фитнес-систем, мы разработали комплексную программу.

За основу нами был принят годичный образовательный цикл (макроцикл), который делился на два периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам [1]. Каждый макроцикл, в свою очередь, состоял из мезоциклов, продолжительностью от 4 до 6 недель и позволял решать частные задачи поэтапного планирования. Основой мезоциклов являлись недельные микроциклы, в которых тренировочные занятия чередовались с днями отдыха. При этом занятия в микроцикле проводились 2 раза в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки [1,3]. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Первый период начинался в сентябре и включал несколько мезоциклов. Во втягивающем мезоцикле, продолжительностью 4 недели, использовались в сочетании с традиционными средствами легкой атлетики комплексы классической аэробики, дыхательные упражнения и фитнес-йога.

Следует отметить, что на начальном этапе использования дыхательных упражнений основное внимание уделялось обучению навыкам произвольного контроля дыхательных движений, опробованию всех дыхательных упражнений и совершенствованию техники их выполнения. При этом комплексы дыхательных упражнений были разработаны таким образом, чтобы их сложность и дозировка прогрессивно возрастали.

Структура занятий состояла из 10 минутной разминки в пульсовом диапазоне 110-120 уд/мин., аэробной части 30-35 мин. при пульсе 130-140 уд/мин. На разучивание и выполнение дыхательных упражнений отводилось около 20 мин. времени занятия. Заключительную часть составляли элементы аутогенной тренировки и стретчинг.

Базовый мезоцикл (12 недель) по преимущественному содержанию и по особенностям воздействия на динамику тренированности делился на развивающий – 4 недели, ударный тренировочный – 5 недель, стабилизирующий – 3 недели.

В начале развивающего мезоцикла на протяжении 2 недель разучивались и применялись упражнения системы калланетик и Пилатес. В занятия включались общеразвивающие упражнения, которые выполнялись непрерывным методом с плавным переходом от одного к другому без пауз отдыха. В работе были задействованы все основные мышечные группы. На начальном этапе обучения необходимо было наиболее точно освоить технику выполнения упражнений с небольшой интенсивностью (пульс не более 130 уд/мин.).

В осенне-зимний период основная часть занятия в соответствии с традиционной программой включала спортивные игры, как правило, баскетбол и волейбол, выполняемые по упрощенным правилам. Дополнительно, в структуре развивающего мезоцикла, студентки занимались классической аэробикой и продолжили совершенствовать технику выполнения дыхательных упражнений.

Ударный тренировочный мезоцикл предполагал использование комплекса статодинамических упражнений системы калланетик и Пилатес, которые носят локальный характер с напряжением мышц, в пределах 30-60% от максимального с остановкой в различные моменты выполнения движения. Нагрузке последовательно или одновременно подвергаются все группы мышц (пульс не должен превышать 150 уд/мин.). В течение этого периода включались сочетания спортивных игр (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов аэробики, дыхательных упражнений и фитнес-йоги.

В стабилизирующем мезоцикле, в сочетании с традиционными средствами, использовались упражнения системы калланетик и Пилатес, комплекс аэробики и дыхательные упражнения. Для создания благоприятного психоэмоционального состояния и поддержания физической формы студенток перед зимней сессией, занятия проводились в комфортном пульсовом режиме (110-150 уд/мин.) Обязательный компонент большинства практик йоги и методологическая основа всех других восточных оздоровительных систем – релаксация (расслабление). При выполнении асан, внимание рекомендовалось направлять на максимально возможное расслабление мышц. После выполнения группы асан, а также в заключительной части занятия, практиковались дыхательная гимнастика для ускорения восстановительных процессов, а также техника полной психофизической релаксации «Шавасана» (мертвая поза) [4].

В период контрольного микроцикла (продолжительностью одна неделя) проводилось тестирование физического состояния. Восстановительно-поддерживающий мезоцикл совпадал с периодом сессии и каникул. В течение 6 недель студентки самостоятельно занимались оздоровительной тренировкой по индивидуальным программам, составленным совместно с преподавателем.

Во втором семестре планирование осуществлялось аналогично первому.

Предварительные результаты контрольных тестов, направленных на определение уровня физического развития студенток, функционального состояния и двигательной подготовленности, показали эффективность экспериментальной программы, практически по всем исследуемым показателям. Результаты исследования будут представлены после итогового тестирования и обработки полученных данных.

Хочется отметить, что студентки переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все девушки, занимающиеся по экспериментальной программе, отметили, что асаны для снятия напряжения в сочетании с дыхательными упражнениями позволили снизить тревожность, способствовали концентрации внимания, осознанию необходимости внутренней гармонии, а также сформировали положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

**Выводы.** Следует отметить, что до настоящего времени происходит процесс совершенствования программ по физической культуре учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности. Как следствие меняется принципиальная основа физической культуры - появляется принцип направленности на удовлетворение личных потребностей в физическом совершенствовании,