

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ

УДК 796.035

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Балгурин А.Н., Марина И.А.

Полоцкий государственный университет, Новополоцк, Беларусь

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные. Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов в организации образования. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. И в процессе становления личности немаловажную роль играет образование в области физического воспитания.

Тенденция к ухудшению здоровья учащихся, снижению уровня их физической подготовленности наблюдается почти повсеместно. Одной из причин такого положения является то, что основная масса студентов не занимается физкультурой и спортом нигде, кроме уроков физической культуры, что недостаточно для выполнения необходимой суточной двигательной активности. Необходимо увеличить двигательную активность студентов, чтобы прекратить развивающуюся гиподинамию и устранить многие причины болезней. При этом необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности студенческой молодежи в двигательной активности, для достижения высокого уровня физической подготовленности, для формирования устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов являются весьма актуальными в настоящее время. В связи с этим сейчас особенно важно обновление форм и методов работы по физическому воспитанию студентов. Также назрела необходимость в формировании у студентов приоритетов здорового образа жизни, увеличения режима двигательной активности и разработки программ, которые удовлетворят потребности студентов, повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

По нашему мнению, одной из причин, препятствующих дальнейшему развитию системы физического воспитания студентов вузов, является

противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием образовательных способностей и потребностей занимающихся – с другой.

Обучение физической культуре на основе единого для всех студентов стандарта содержания образования приводит к тому, что большинство из них не получают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из главных причин снижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.

Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающихся содержания занятий физической культурой и спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности. С целью совершенствования процесса физического воспитания в вузе необходимо максимальное привлечение студентов, в том числе отнесенных к специальной медицинской группе, к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на использовании наиболее популярных видов двигательной деятельности, в частности, с использованием различных фитнес-программ.

Одна из новинок фитнес-индустрии – это тренинг с петлями TRX. Петли TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Как это работает? Необходимо закрепить стропы к прочной основе, вставить в петли руки или ноги и выполнять упражнения в подвешенном состоянии. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Тренировки с петлями TRX были разработаны в США для подготовки сотрудников спецназа. Это не просто многофункциональный тренажер, это целая тренировочная система, которая получила популярность во всем мире. Большинство ведущих фитнес-центров предлагают групповые и индивидуальные TRX-программы. Занятия с петлями получили распространение и среди профессиональных спортсменов из НХЛ, НФЛ и НБА.

С помощью подвесного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, что позволяет гармонично улучшить все тело, укрепить позвоночник, развить осанку.

Преимущества от занятий TRX-тренировками:

- это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардиотренировками, растяжкой, функциональной подготовкой;
- TRX-петли – очень компактный тренажер и легко крепятся к турнику или петле в потолке;
- возможность прорабатывать не только внешние, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, которые не всегда доступны при обычных тренировках;
- упражнения с TRX помогают улучшить осанку и укрепить позвоночник;

- подвесной тренинг исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому является безопасным для спины;
- хороший способ разнообразить тренировки, причем без приобретения тяжеловесного оборудования.

Используя функциональные петли TRX можно составлять различные программы, экспериментировать, объединяя практические навыки с творческим подходом. Составление комплексов упражнений зависит от поставленных целей:

- общее оздоровление;
- лечебное воздействие;
- наращивание мышечной массы в определенных зонах.

Самыми популярными упражнениями для TRX-тренировки являются следующие:

- приседания на одной ноге или «пистолет»;
- отжимания от пола с ногами, зафиксированными в петлях;
- поднимание таза и положения лежа на спине, с ногами, зафиксированными в петлях;
- сгибание рук в кольцах тренажера;
- подтягивание вверх, из положения лежа, держась за ремни;
- приседания двумя ногами;
- разведение рук;
- разведение ног.

Подбор комплексов упражнений позволяет индивидуально дозировать нагрузку с помощью изменения амплитуды и угла движения собственного тела. Можно изменять интенсивность, степень напряжения, количество подходов и частоту выполнения упражнений.

Учитывая все вышесказанное о петлях TRX, можно утверждать о возможности их использования на занятиях физического воспитания, в том числе с группами специального медицинского отделения. Комплексы упражнений с использованием функциональных петель TRX весьма эффективны в лечебной физкультуре у больных сколиозом, поясничным остеохондрозом [1]. Авторы проведенного исследования рекомендуют разработанные комплексы для реабилитации больных поясничным остеохондрозом. После проведенных комплексов лечебной физкультуры с использованием петель TRX было отмечено улучшение функционального и физического состояния опорно-двигательного аппарата: повысились показатели гибкости позвоночного столба, исчезла скованность в спине, прошли боли в спине по утрам, при длительной ходьбе.

Подвесной тренинг с петлями включают в свой тренировочный процесс спортсмены в различных видах спорта [2]. Петли TRX используют в качестве общей физической подготовки. Интегрировать TRX-тренировки в общий тренировочный план надо в соответствии с целями и логикой построения основных тренировок, соблюдая принципы тренировочных приоритетов, дозирования нагрузки.

Увеличить эффективность упражнений на петлях TRX можно с помощью одновременного применения вместе с ними дополнительных спортивных тренажеров, например, балансировочной полусферы. Это полушар с шипованной поверхностью, который используется в качестве опоры при приседаниях и отжиманиях. Шипы позволяют улучшить микроциркуляцию крови. Благодаря тренировкам на баланс можно развить координацию движений.

Выводы. Новые технологии и методики тренировки необходимо применять в физическом воспитании в вузах, что будет способствовать пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой. В рамках нетрадиционной организации физического воспитания есть возможность для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Физическое воспитание в современных условиях должно быть ориентировано на возможность выбора студентом вида физической активности. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых методик занятий в учебно-тренировочный процесс, в том числе с использованием TRX петель.

1. Фролов, А.П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А.П. Фролов, А.А. Бочкарев, О.А. Малых // Электронный науч. журнал «APRIORI. Серия: Естественные и технические науки. – 2014. – № 6.

2. Лукашевич, В.В. Методика воспитания физических и технических способностей волейболисток 13–14 лет на основе применения TRX петель / Лукашевич В.В. // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: IV межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Казань, 19 апреля 2016 г.

УДК 796.015.1

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ КАК ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Бондаренко К.К., канд. пед. наук, доцент, Бондаренко А.Е., канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Введение. Современные требования подготовки высококвалифицированных спортсменов предполагают необходимость построения тренировочного процесса с учетом контроля и коррекции специальной физической подготовленности. Для получения объективной оценки при решении этой проблемы целесообразно обратить внимание на два аспекта: оценку уровня специальной подготовленности и реализацию этого уровня в соревновательной деятельности [1]. Наибольшую значимость данный аспект приобретает при построении тренировочного процесса в