

М. В. Лукашенко, В. Я. Борисов

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ – TRX ПЕТЕЛЬ

Одной из главных проблем современного общества является сбережение здоровья нации, в том числе и студенческой молодежи. Проведенные специалистами в области физической культуры и медицины многочисленные исследования последних лет подтвердили, что в последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся учреждений высшего образования Республики Беларусь. Сегодня ученые и специалисты в области физической культуры и спорта занимаются решением проблемы низких показателей физической подготовленности молодых людей и находятся в постоянном поиске эффективных способов, которые будут способствовать повышению уровня развития их физических качеств.

Образ жизни современной студенческой молодежи характеризуется гиподинамией, связанной с развитием современных информационных технологий и современных средств персональной мобильности (электро-самокаты, электро-велосипеды), приводящих к снижению уровня физической активности, повышенными умственными нагрузками, связанными с освоением учебной программы по различным специальностям, что в итоге негативно сказывается на их здоровье и работоспособности. Современный образовательный процесс и его специфика требует длительного поддержания тела обучающегося в статичном положении. Указанная тенденция зачастую приводит к переутомлению мышц-стабилизаторов, их рефлекторному расслаблению и, как результат - повышенному риску образования деструктивных отклонений.

Одной из учебных дисциплин изучаемой в учреждениях высшего образования способной бороться с гиподинамией, снижением умственных нагрузок и оказывать положительное влияние на повышение уровня здоровья и работоспособности студентов, а также снижению риска образования деструктивных отклонений является учебная дисциплина «Физическая культура».

«Физическая культура» – одна из учебных дисциплин, формирующая компетентность студентов в оздоровительной деятельности, способствующая развитию физических и моральных качеств, а также повышению мотивации к самосовершенствованию.

Здоровье – состояние психического, ментального и социального благополучия. Проблема укрепления здоровья в последнее время является широко обсуждаемой в общественных кругах. Занятия физической культурой – это перспективная стратегия по решению многих проблем со здоровьем, которые влияют на современного человека. Укрепление здоровья студентов

основано на вовлечении их в здоровый образ жизни, создании на протяжении образовательного процесса условий, благоприятствующих здоровью, в том числе посредством занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обязательные занятия по физической культуре в учреждениях высшего образования (4 практических часа на 1 – 2 курсах обучения, 2 часа практических и 2-ва факультативных – на последующих курсах) предполагают использование традиционных средств развития основных физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако традиционные методы физического воспитания в университетах республики зачастую не обеспечивают достаточной мотивации и эффективности из-за использования стандартных средств, и методов физической культуры. Констатируется факт снижения уровня мотивации у современных студентов к традиционному формату занятий физической культурой. В настоящее время наибольшую популярность среди обучающихся в учреждениях высшего образования приобретают целенаправленные занятия фитнесом за пределами образовательного учреждения – коммерческие спортивные клубы и фитнес центры, физкультурно-оздоровительные центры. Обучающиеся начинают испытывать заинтересованность в занятиях в тренажерном зале (оборудованном современным спортивным оборудованием) и групповых направлениях фитнеса (пилатес, йога, направления оздоровительной аэробики и др.). То есть эффективным и популярным средством физического воспитания молодежи являются оздоровительные технологии, пришедшие из современных оздоровительных направлений фитнеса. Данное утверждение находит свое подтверждение в различных исследованиях специалистов по физической культуре и спорту, результаты которых свидетельствуют о положительном влиянии фитнеса на функциональное состояние, уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Приведенные факты, а также современный образ жизни и интересы студенческой молодежи, требуют модернизации системы физического воспитания в учреждениях высшего образования, поиску оптимальных фитнес-технологий и внедрения инновационных методик в учебный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» способных повысить интерес к занятиям и улучшить физические кондиции. Об этом свидетельствует и мнение ряда специалистов (Е. Г. Сайкина, S. T. Riewald) – одним из ведущих векторов рационализации процесса физического воспитания выступает задействование инновационных фитнес-технологий.

В фитнесе периодически появляются новые технологии и методики тренировок, которые направлены на удовлетворение разнообразных двигательных потребностей, занимающихся различного возраста и уровня физической подготовленности. Одним из направлений современных фитнес-технологий, которые пользуются огромной популярностью в коммерческих спортивных клубах и фитнес центрах, является тренировки с использованием TRX петьель.

TRX-тренинг (Total Body Resistance Exercise) представляет собой функциональную систему тренировок с использованием подвесных петель, разработанную для развития силы, выносливости, гибкости и координации. Его ключевыми преимуществами являются:

- тренировки подходят занимающимся любого возраста с любым уровнем подготовленности;

- возможность тренироваться в любом месте (спортзал, дом, улица) и в любое удобное время;

- благодаря широкому спектру возможностей модификаций упражнений и изменению нагрузки TRX решает все задачи, поставленные в тренировочном процессе;

- в основе упражнений TRX лежит намеренное смещение центра тяжести, что активизирует мышцы-стабилизаторы во время выполнения каждого упражнения;

- возможность выполнять упражнения в многоплоскостном режиме.

Данный вид оборудования активно применяется в тренировках профессиональных спортсменов (хоккеистов, баскетболистов, футболистов и многих других) и людей, чья профессия не связана со спортом. Однако, несмотря на растущую популярность TRX тренировок в спортивной подготовке, спортивной реабилитации и в сфере фитнеса их практически не применяют в учебном процессе по учебной дисциплине «Физическая культура».

Все вышеизложенное предопределило изучить влияние применения в учебном процессе TRX петель на физическую подготовленность студентов (различных медицинских групп и физической подготовленности), научно обосновать методику применения TRX петель в процессе физического воспитания студенческой молодежи, а также теоретико-экспериментально обосновать методику применения TRX петель в повышении уровня физической подготовленности студентов.