

Ромберга, индекс Генче. Наличие знаний об использовании данных тестов и проб дает возможность студенту самостоятельно следить за динамикой своего здоровья. В своей работе А.Н. Базанов, помимо всех вышеперечисленных тестов и проб, отобразил клинико-биографическое состояние испытуемых в период самоизоляции, в режиме дистанционного обучения. Также предложил ввести в учебный процесс мониторинг здоровья, как вид лабораторных работ [3, с. 76].

Вызывая интерес в потребности приобретения знаний у студенческой молодежи путем использования доступных средств физического воспитания, мы также формируем принцип сознательности и активности. Важно понимать, что, обсуждая со студентами полученные знания, необходимо указывать область их применения, всю важность их приобретения. Необходимо напоминать студентам, что теоретическая часть также важна, как и практическая. Знания, полученные в процессе самообразования, должны быть качественно использованы в доступных условиях. Но и про средства физического воспитания забывать не стоит. Э.Н. Вайнер отмечал двигательный процесс, как один из ключевых факторов здорового образа жизни [4].

**Заключение.** Подводя итоги можно смело сказать, что важность здоровья в наше время неопределима, а важность наличия знаний об его приобретении является основной задачей всех образовательных систем. В условиях дистанционного обучения необходимо понимать, что основные аспекты здорового образа жизни, являются более чем осязаемыми и должны регулироваться путем самоконтроля, самооценки. Доступность же знаний в текущем направлении, в период самоизоляции является ответственностью педагогов, которые работают в этой сфере. Приняв во внимание всю сложность построения данного педагогического процесса, важно учитывать не только практическую часть, но и теоретическую, для полноценно приобретения знаний, умений и навыков в сфере здоровья при условиях самоизоляции.

### Литература

1. Алиев М.Н., Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2013. -183с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 112 с.
3. Базанов А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6–1 (45). – С. 75-77.
4. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья//Валеология. – 2004. – №2. – С. 58–65.

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ НА МИНИ-БАТУТАХ (JUMPINGFITNESS) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

*А.В. Константинова, Л.Н. Каныгина, А.В. Серета*

Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Республика Беларусь,  
e-mail: konstantinovaalesa96@gmail.com

*В статье была определена структура и разработано содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами учреждений высшего образования во внеучебное время.*

**Ключевые слова:** фитнес, мини-батут, оздоровительная тренировка, группа здоровья, аэробика, стрейтчинг, студенты.

Посещая разнообразные фитнес-клубы, можно сказать, что jumpingfitness приобрел большую популярность у занимающихся. Фитнес-программа на мини-батутах является одной из наиболее интересной и высокоэмоциональной формой занятия. Для того, чтобы рационально организовать тренировку, следует учитывать ее направленность, а также подготовленность занимающихся. Необходимо обеспечить соответствие формы занятия с оптимальным содержанием. Однако, отмечается, что при большом разнообразии форм занятий (степ-аэробика, фитнес-бокс, пилатес, стрейтчинг и т.д.) их структура остается единой [1,3].

Цель исследования – разработать структуру и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнес-джампингу (jumpingfitness) в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время, имеющих начальную физическую подготовленность.

**Материал и методы.** Исследование предусматривало проектирование модельных характеристик структуры и содержания занятий фитнесом на мини-батутах в условиях учреждений высшего образования (УВО). На втором этапе проведен педагогический эксперимент со студентами, занимающиеся в группе здоровья во внеучебное время. Участвовали студенты 1–6 курсов Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета, не имеющих противопоказаний для занятий.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдения, педагогический эксперимент.

Таблица 1 – Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих

Часть урока	Направленность и продолжительность части	Основные упражнения	Указания
	Вступительная часть 1–2 мин.	Техника безопасности. Основные задачи занятия	
Подготовительная часть (разминка)	Разминка 5–7 мин. (2–3 трека)	Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными.	Используется низкая и средняя степень интенсивности.
	Pre-stretch Стрейтчинг (stretching) – 2–3 мин (1 трек)	Полуприседы, выпады, движения туловищем в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхностей бедра, поясничного отдела позвоночного столба и др.	Используется умеренный и средний темп. Упражнения выполняются в положении стоя держась руками опоры. Маховые и пружинящие движения не используются.
Основная часть «Аэробная часть»	«Аэробный пик» 20–25 мин. (5–6 треков)	Базовые шаги в сочетании с движениями рук. Соединения аэробных шагов и прыжков.	Разучивание аэробных шагов в среднем темпе на месте, а затем в движении с постепенным увеличением амплитуды.
	«Заминка» – 2–5 мин (1 трек)	Используются базовые аэробные шаги в сочетании с упражнениями на восстановление дыхания.	Прыжковые упражнения сменяются ходьбой (уменьшение амплитуды и темпа движений).

	«Силовой блок»	Упражнения на полу 10-15 мин. (3-4 трека)	1. Упражнения для мышц туловища; 2. Упражнения для мышц бедра;	Возможное использование гантелей, эспандеров, резинок, фитболов и др. Каждое упражнение выполнять от 1 до 3 серий по 8-16 раз.
Заклю-чительная часть		Продолжительность 3-5 мин. (1 трек)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика; релаксация.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

**Результаты и их обсуждения.** Разберемся, что же собой представляет структура занятия по jumpingfitness для начинающих. В данном случае, предполагаем последовательное построение всех составляющих частей и разделов [3]. При разработке структуры отдельного учебно-тренировочного занятия на мини-батутах, мы исходили из того, что одно занятие, как правило, составляет 60 минут. Программа данной оздоровительной тренировки, разделяется на 3 части: подготовительная, основная, заключительная, которая представлена в таблице 1 [2; 4].

Подготовительная часть включает в себя подразделы: вступительная часть, разминка, pre-stretch

*Вступительную часть.* Следует обязательно уделить внимание технике безопасности при занятиях на мини-батутах. Четко сформулировать основные задачи данной тренировки. Преподаватель должен наладить эмоционально-психологический контакт с группой. Проявить чуткость к «новичкам», узнать о состоянии здоровья у занимающихся. Продолжительность 1-2 минуты.

*«Разминка».* Основной задачей данного подраздела является подготовка организма к предстоящей тренировке. Постепенное разогревание: увеличение притока крови к мышцам, повышение скорости кислородного обмена, ускорение нервно-мышечных импульсов. Основу разминки составляют дыхательные упражнения и общеразвивающие для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, верхних и нижних конечностей. Продолжительность составляет 5-7 минут.

*«Pre-stretch»* или динамический стрейтчинг. Преимущественно выполняются упражнения на растягивание основных групп мышц, которые будут задействованы на занятиях jumpingfitness. Особое внимание уделяется коленному и голеностопному суставам. Продолжительность 2-3 минуты.

Основная часть тренировки на мини-батутах делится на аэробную часть («аэробный пик», «заминка» и «силовой блок»).

*«Аэробная часть»* включает в себя сочетание базовых шагов классической аэробики (марш, приставной шаг, открытый шаг, махи и т.д.) и прыжков низкой и средней интенсивности. Как правило, она характеризуется ритмичной и продолжительной работой всех крупных мышц тела. Интенсивность постепенно увеличивается в соответствии с индивидуальной физической подготовкой занимающихся. Таким образом происходит повышение потребления кислорода в течении относительно длительного времени, что позволяет поддерживать мышечную двигательную активность и развивать общую выносливость. Продолжительность 20-25 минут.

*«Заминка».* Основу составляют упражнения на восстановление дыхания и постепенное снижение ЧСС. Интенсивность прыжков снижается. Возможно использовать такие средства оздоровительной тренировки как упражнения на «баланс» и координацию. Продолжительность составляет 2-5 минут.

«Силовой блок» может выполняться как на батуте, так и на полу. Главной задачей силовой работы является развитие силовых способностей и выносливости. Принцип данного подраздела – проработка одной, двух групп мышц. Продолжительность 10–15 минут.

Заключительная часть включает в себя преимущественно элементы статического стрейтчинга и упражнения на расслабление.

**Заключение.** В современном мире существует многочисленное разнообразие форм занятий с оздоровительной направленностью. Постоянно происходит внедрение новых, инновационных технологий, одним из которых является фитнес на мини-батутах. В данной статье мы определили структуру и разработали содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами УВО во внеучебное время.

### Литература

1. Аэробика : Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие / под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Изд-во Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2 : Частные методики.– 232 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Позняк, Ж.А. Основание к применению инновационных технологий (фитнес-бокса) в физическом воспитании студентов УО «ВГМУ» / Ж.А. Позняк // Медицинское образование XXI века: компетентностный подход и его реализация в системе непрерывного медицинского и фармацевтического образования: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2017. – С. 597–603.

## АНАЛИЗ ВНЕДРЕНИЯ ГФСК ГТО НА ТЕРРИТОРИИ ДОНБАССА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

*О.П. Крайнюк*

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,  
e-mail: krayol54@rambler.ru

*Ретроспективный анализ результатов внедрения физкультурного комплекса ГТО дает возможность выбрать эффективный путь к решению проблемы профессионально-прикладной физической подготовки всех возрастных категорий населения в современных условиях. Физическое развитие учащейся молодежи тесно связано с подготовкой к профессиональной деятельности и требованиями современных вызовов.*

**Ключевые слова:** *физкультурно-спортивный комплекс, укрепление здоровья, гармоничное развитие, духовно-нравственные, физические качества, прикладные виды спорта.*

В сфере подготовки физического воспитания населения существует множество программ, стимулирующих участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и ведению активного и здорового образа жизни. Современная система подготовки молод ежи к жизнедеятельности, профессии, здоровому образу жизни и защите Родины это многогранное явление, включающее в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и организованный педагогический процесс в образовательных учреждениях.