

УДК 796.015:796.411]-057.875

## **РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ**

**Карпович Т. Я., Полещук А. М., Семашко Д. Н.**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Фитнес является интересным и перспективным видом физической активности, эффективным способом оздоровления современной молодежи [1]. Занятия позволяют развивать физические качества, улучшать функциональное состояние организма, укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать красивый рельеф тела. Однако применение комплексов фитнес-упражнений на занятиях со студентами требует обеспечения дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, при том, что на одном занятии в рамках сформированных академических групп могут присутствовать занимающиеся с различными двигательными возможностями [2].

При проведении занятий по фитнесу со студентками специалисты рекомендуют использовать как общепринятые, так и специфические подходы к управлению объемом и интенсивностью физической нагрузки [3]. Наиболее часто это сводится к изменению количества повторений одного упражнения или суммарного количества выполненных упражнений; варьированию скорости выполнения упражнений, исходных положений, амплитуды движений; использованию внешних отягощений и сопротивлений (веса собственного тела, снарядов, амортизаторов и т. п.); проведению занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной спортивной площадке; подбору оптимального времени и характера отдыха между упражнениями и в ходе занятия в целом [4].

Важным аспектом регулирования физической нагрузки на занятиях фитнесом является правильное сочетание направлений тренировочных программ и очередности характера тренировок.

Как правило, силовые тренировки предусматривают высокоинтенсивные физические нагрузки за счет выполнения упражнений со спортивным или гимнастическим инвентарем, отягощениями (гантелями, гириями, штангами, эспандерами и т. д.). Значительное увеличение нагрузки может достигаться и в условиях преодоления веса собственного тела, при этом длительность упражнений не должна превышать

пяти минут, а между подходами необходимы перерывы, достаточные для восстановления.

Аэробные тренировки отличаются использованием упражнений ритмичного, динамичного, непрерывного характера, продолжительностью не менее пяти минут с около минутными интервалами отдыха между ними. Эффективными считаются несколько (в зависимости от возможностей студенток) повышений частоты сердечных сокращений до 70-80 % от максимальной с ее удержанием на данном уровне в течение определенного времени и общей продолжительностью занятия не менее сорока минут.

При освоении танцевальных модификаций фитнеса на основе заранее разработанных стандартных программ необходимо придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности серий занятий с учетом адаптации организма, занимающихся к нагрузке:

1) одну-две недели выполнять стандартную нагрузку, разучивать танцевальные соединения и совершенствовать технику движений;

2) одну-две недели повышать нагрузку за счет увеличения продолжительности работы (на 10 %) или увеличения количества повторений используемых «блоков» упражнений;

3) две-четыре недели продолжать повышение нагрузки, увеличивая объем или интенсивность упражнений;

4) для регулирования нагрузки, в зависимости от уровня подготовленности студенток, использовать методические приемы «периодического тренинга» и «продолжительного тренинга».

Таким образом, на занятиях фитнесом со студентками с различным уровнем двигательных возможностей и физической подготовленности необходим дифференцированный подход к регулированию физической нагрузки, основанный на существующих общепринятых подходах методики физического воспитания и специфических подходах, регламентированных видами применяемых фитнес-программ и характером тренировок.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнесс» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.
2. Использование элементов фитнеса на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования медицинского профиля / Т. Я. Карпович [и др.] // Перспективы развития высшей школы: материалы XV Международной науч.-метод. конф. – Гродно: ГГАУ, 2022. – С. 176-178.
3. Аберг, Э. Американская Ассоциация Аэробики и Фитнеса (AFAA): Теория и практика фитнеса / Э. Аберг. – Москва: Эверест. – 2010. – 425 с.
4. Аэробика: теория и методика занятий: учеб. пособие. – Москва: СпортАкадемПресс, 2006. – 304 с.