

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ НА МИНИ-БАТУТАХ

Грудовик Т.Н., Орлова Н.В., Бондаренко В.Н.,

Брестский государственный технический университет,
г. Брест, Республика Беларусь

Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать один из самых высоких рейтингов. Одна из причин этого явления – большое разнообразие и постоянное обновление программ с учетом современных технологий в области оздоровительного фитнеса. В настоящее время в нашей стране насчитывается огромное количество как крупных клубов, так и небольших студий. В условиях быстрого развития фитнес-бизнеса образовательные учреждения не успевают удовлетворять потребности рынка труда в специалистах данной области. Выпускники БГУФК, а также факультетов физического воспитания педагогических университетов по другим специальностям не удовлетворяют требованиям новых форм физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубах и требуют специального обучения. Большое значение в связи с этим приобретает дополнительное профессиональное образование.

В последнее время огромную популярность приобрело такое направление фитнеса, как прыжки на миниатюрном снаряде (мини-батуте). Это направление получило название Power Jump. Прыжки на батуте способствуют выработке эндорфина – гормона счастья. Прыжок в воздух и последующее падение на пружинную сетку изменяют в организме соотношения взаимных давлений и растяжений. Это действует на клетки как массаж и укрепляет их сопротивляемость и работоспособность. Характерный для таких упражнений лимфодренаж позволяет уменьшить жировую прослойку и улучшить тонус кожи. Помимо этого, укрепляется мускулатура, улучшается кровообращение, нормализуется работа сердечной мышцы, прокачиваются легкие, помогая выводить токсины из организма [1].

Тренировка, включающая прыжки на батуте в сочетании с аэробной нагрузкой на те или иные группы мышц или с обычной лечебной физкультурой, мало чем отличается по результатам от зарядки или пробежки, но оказывает более щадящее действие на суставы ног и поясницу. Ведь при прыжках на батуте приземление осуществляется на гибкую эластичную поверхность, что снижает нагрузку на позвоночник и костный скелет в целом. А использование колебаний силы тяжести во время прыжков мобилизуют организм на клеточном уровне, что позволяет не только похудеть и подкачаться, но и запустить природные процессы восстановления утраченных сил, сохранить молодость, упругость кожи, насытить организм кислородом. Кроме того, тренировки на мини-батуте более щадящие по отношению к суставам по сравнению с бегом или прыжками на твердой поверхности. Упражнения на мини-батуте также помогают укреплять сосуды глаз и улучшают зрение.

Занятия на мини-батуте способствуют также развитию координации движений и росту физической выносливости, упражняют вестибулярный аппарат, который практически не испытывает нагрузки в обычной жизни, обучают умению концентрировать внимание, владению своим телом, поддерживают в обучении большого количества элементов. Помимо этого, при выполнении прыжков на снаряде, как элементарных, так и сложно-координационных, используются все группы мышц, зрительная и нервная системы. Развивается периферийное зрение. Совершенствуются двигательные навыки, развивается амплитуда и мощность движений.

Фитнес на мини-батуте – превосходная активная нагрузка. Изучая данный вид занятий и его характерные особенности, рекомендуется освоить курс упражнений на батуте особенно тем, кто является ценителем экстремального активного досуга – в частности, серфинга, сноуборда, вейка, кайтинга и других современных популярных молодежных направлений. Также незаменимыми будут занятия на батуте для мотоциклистов и особенно мотогонщи-

ков. Умение группироваться при падении – элемент, который невозможно отработать больше нигде. Не говоря обо всех вышеперечисленных важнейших для гонщика навыках.

Тренировки на мини-батуте гарантируют все то, что не в состоянии обеспечить какой-либо другой тип аэробики и фитнеса – укрепят внутренние органы, разработают мышцы. Батут дает редкую возможность оказать уникальную дополнительную нагрузку на организм при выполнении прыжков. Тренировки достаточно щадящие, нагрузка и темп наращиваются постепенно, потому подобные занятия подойдут практически всем. Возрастных ограничений для фитнеса на мини-батуте практически нет. Уже с четырех лет дети могут спокойно приступать к тренировкам. Такие занятия весьма рекомендованы гиперактивным детям: прыжки помогают им избавиться от лишней энергии, повышают аппетит и укрепляют сон.

С физиологической точки зрения периодические занятия на мини-батуте значительно улучшают общефизическое состояние, укрепляют здоровье и замедляют процессы старения. При прыжках на батуте специальным образом задействуется сила тяжести. Это уникальный вид общеукрепляющих упражнений, когда тело находится преимущественно в вертикальном положении, а не в горизонтальном. Прыжки вверх-вниз на батуте, при устойчивом ускорении-замедлении, способствуют изменению влияния силы тяжести на организм в целом. Каждый орган и клетка системы кровообращения и лимфатической системы поддаются этому уникальному воздействию, характерному лишь для подобной физической нагрузки. Сила тяжести в самой высокой точке прыжка исчезает, тело парит в невесомости, как в космическом пространстве. Затем, сразу после приземления на гибкий мат, сила притяжения, воздействующая на тело, стремительно возрастает в несколько раз относительно свободного падения с обычным ускорением [2]. Это говорит о том, что каждая часть организма, от клетки до кости, поддается ритмичному сжиманию. Во время воздействия подобного стимулирования организма, вызванного продолжительным чередованием приумноженной силы тяжести с отсутствием воздействующей силы, производится благоприятный эффект. Шлаки, скапливающиеся в клетках, выводятся в межклеточную жидкость, а оттуда, сквозь лимфатическую систему, из организма. К клеткам направляется увеличенный объем кислорода, что благоприятно воздействует на обмен веществ организма на микроуровне [3]. Существуют достаточные основания думать, что при выполнении элементов на батуте стенки клеток организма укрепляются, а сами клетки активизируются и начинают действовать значительно результативнее. Это способствует значительной детоксификации целого организма. Строение и фактура кожи начинает преобразовываться, происходит заряд энергией, по прошествии двух-трех дней организм начинает омолаживаться, а тело становится моложе.

В результате прыжков на мини-батуте в течение всего пяти минут затрачивается такое же количество калорий, как в результате двадцатиминутной пробежки. Следует отметить, что занятия на мини-батуте придают занимающимся энергию и прекрасное настроение по окончании тренировки.

Кроме того, систематические занятия на мини-батуте могут являться и отличной формой легкой физической нагрузки в том случае, когда получена травма, в частности, вывих сустава или растяжение ахиллового сухожилия. Это позволяет спортсменам не терять форму и позволить травмированному органу восстановиться, не поддаваясь возможному депрессии от временного отвлечения от занятий.

Мини-батут физически достаточно сложный снаряд. После первых занятий могут болеть спина, колени, шея, локтевые суставы. Как правило, это дают о себе знать старые травмы.

Необходимо помнить о том, что существуют и противопоказания для занятий фитнесом на мини-батутах. Если ранее имели место переломы нижних конечностей, позвоночника, ребер, черепно-мозговые травмы или разрывы внутренних органов, если имеются серьезные нарушения в работе сердца или сосудов головного мозга, то предварительно важно проконсультироваться с лечащим врачом. При наличии сколиоза сначала необходимо заняться пилатесом или йогой, чтобы выровнять позвоночник, а потом уже переходить к фитнесу

на мини-батуте. Если вследствие сколиоза образовались межпозвоночные грыжи, от батута следует отказаться [2].

Интенсивные прыжки на батуте могут усугубить сердечную недостаточность, тромбоз, варикозное расширение вен, спровоцировать приступ при астме [3].

Но, несмотря на вышеизложенное, мини-батут уже сегодня в Беларуси имеет своих верных почитателей, хотя многие пока лишь присматриваются к его преимуществам. Стабильность и безопасность прыжка требует и технически грамотной отработки. Лишь квалифицированный и подготовленный тренер способен корректировать выполнение элементов.

К сожалению, подготовка инструкторов по фитнесу на мини-батутах осуществляется в основном рядом частных клубов, ассоциациями, федерациями, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность. Следует отметить и низкий уровень информационной культуры специалистов-практиков. В настоящее время все чаще приходится встречать не профессионалов, а «умельцев», которые, спекулируя на интересах и потребностях людей, привлекают их в частные фитнес-клубы, полуподвальные секции по экстремальным видам спорта, в тренажерные залы и обещают за немалую плату здоровье и красоту.

Проблема состоит в том, что в нашей стране отсутствует определенная сформированная система подготовки инструкторов-тренеров по фитнесу и аэробике в целом, а особенно по их новым направлениям. Существует разобщенность в работе государственных общественных и частных учреждений. Поэтому, учитывая быстрые темпы развития фитнес-индустрии и потребности в высококвалифицированных специалистах, назрела необходимость в разработке общей концепции подготовки инструкторов-тренеров по фитнесу и, в частности, по фитнесу на мини-батутах.

1. Бальсевич, В. К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2001. – № 12. – С. 18–19.

2. Батут вчера и сегодня. История батута. (б. д.). – Режим доступа: <http://www.batut.biz/index.php>: <http://www.batut.biz>.

3. Занятия и упражнения на батуте. – Режим доступа: www.minifit.ru: <http://www.minifit.ru/>.

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКАХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Климович В.В., Зайцев В.М.,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Алисейко В.М.,

Средняя школа № 167,

г. Минск, Республика Беларусь

Атлетическая гимнастика всегда вызывала большой интерес у молодежи, так как позволяла компенсировать «двигательный голод», снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, справляться со многими болезнями и дефектами физического развития человека.