

Государственное бюджетное учреждение
начального профессионального образования
«Колледж метрострой»

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ С ЮНОШАМИ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К СЛУЖБЕ В АРМИИ

Базанов Денис Витальевич
Преподаватель физической культуры

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2013

Армия, со времен образования первых государств, является неотъемлемым атрибутом каждого государства, его опорой и одним из главных факторов, как во внутренней, так и во внешней политике. Не случайно общепринятым является представление о том, что на чьей стороне находится армия, за тем - реальная власть.

На сегодняшний день в системе образования Российской Федерации назрела объективная необходимость совершенствования подготовки потенциала для вооруженных сил РФ в общеобразовательных организациях, которая обусловлена рядом факторов: во всем мире не только сохраняются, но и приумножаются всевозможные причины развязывания войн и военных конфликтов. В таких условиях качественная и профессионально организованная подготовка кадрового потенциала ВС РФ к защите Отечества остается наиболее важным фактором укрепления обороноспособности страны; в Вооруженные Силы в массовом количестве поступают новейшие образцы вооружения и боевой техники; поступает роботизированная боевая техника, что требует хорошо обученных, компетентных специалистов, адаптированных к большим физическим нагрузкам и психическим напряжениям.

Служба в армии является почетной обязанностью каждого гражданина РФ. Эта фраза- просто высокопарный лозунг или реальное утверждение?

Что касается отношения к современной армии, то социологические исследования показывают, что в сознании общества все более активно присутствуют две практически противоположные тенденции. Одна из них — это рост доверия населения к силовым структурам, и в первую очередь к армии, другая — стремление некоторой части молодых людей (при активной поддержке их родителей) уклониться от воинской службы.

Как относится к предстоящей службе в армии нынешняя молодежь? Данные исследований Федеральной службы государственной статистики показали, что хотят и будут служить в армии чуть более половины опрошенных юношей (52%). Больше всего таковых оказалось среди учащихся профессиональных училищ – 60%, а меньше всего – среди студентов (40%). 90% опрошенных положительно относятся к службе по контракту. 60% уклонились бы от службы в армии, будь у них такая возможность, и потратили бы это время на работу или учёбу.

По отношению юношей к предстоящей службе в армии можно выделить еще одну группу (14%). Объединяет этих респондентов убеждение, что состояние собственного здоровья не позволит им пройти службу в вооруженных силах. Показательно, что чаще всего придерживались этого мнения опять же студенты (22% против 12% среди учащихся школ и 10% среди учащихся профессиональных училищ). Большинство студентов, считают свою физическую подготовку, недостаточной, для успешного прохождения армейской службы.

Анализ социального состава призывных ресурсов позволяет сделать вывод, что воспроизводство армейских рядов происходит преимущественно за счет выходцев из рабочего пласта, а это как раз, изучаемый мною контингент. Анализируя семейное положение большинства призывников города Санкт-Петербурга, мы видим, что в основном, это юноши из неполных семей, воспитанием которых занимаются мамы и бабушки, что ведет к неумению юноши общаться в мужском коллективе, неумение доказывать свое мужское начало, недостатку воспитания характера и силы воли. К сожалению, наши 18-20-летние ребята не умеют жить в коллективе, как правило, большинство из них даже в загородном лагере ни разу не были. Они не умеют обслужить себя, привыкли к тому, что все проблемы в их жизни решают родители. Причем если парень воспитывался в неполной семье одной мамой, то это отнюдь не добавило ему самостоятельности и стойкости.

Более чем 15-летний стаж работы по специальности, а также анализ своей спортивной подготовки, позволили предположить, что применение современных фитнес технологий на занятиях физической культурой с юношами, является действенным и нестандартным средством подготовки к службе в армии. Данное предположение было выдвинуто, как **рабочая гипотеза**.

Цель работы состояла в поиске и применении наиболее эффективных средств из арсенала современных фитнес-технологий, на занятиях физической культурой с юношами, для подготовки к армии.

Работа состояла из трех этапов. **На первом этапе** проводилось анкетирование и анализ полученной информации. В результате анкетирования было выявлены следующие цифры: только 49% юношей нашего учебного заведения хотят служить в армии, это подтверждает данные опросов по стране в целом. Желаящие служить в армии указали следующие причины: хотят, чему ни будь научиться-11,7%; считают, что только в армии можно стать настоящим мужчиной-9,9%; 20%- затруднились аргументировать; и только 8 человек(7,2%) хотели бы защищать Родину. Отсутствие патриотизма у большинства особенно удручает. Из нежелающих служить в армии, большинство - 26% считают службу пустой тратой времени; 3,2% - не хотят в армию по состоянию здоровья; 6,3 % - боятся дедовщины; 14,4% - затруднились обосновать. И хотя лишь единицы признались, что боятся неуставных отношений и не смогут постоять за себя в экстремальной ситуации, почти все выбрали силовую подготовку и навыки бокса, как самые полезные для службы в армии. В плане подготовки к службе в армии, большинство учащихся хотели бы заниматься единоборствами. Отсюда следует вывод, что юноши не уверены в себе, боятся идти в армию. Следовательно, основными причинами нежелания служить в армии юношей из числа выпускников профессиональных училищ и лицеев является неуверенность в себе, неумение постоять за себя в конфликтных ситуациях и слабая физическая подготовка.

Вторым этапом работы было применение, специально подобранных преподавателем, фитнес-технологий на практике, а именно, на уроках физической культуры, в разделах программы - единоборства и профессионально прикладная физическая культура. Из многообразия фитнес-технологий были выбраны - такие как **ТАЙ-БО, TRX**, а также комплексы упражнений **ПИЛАТЕСА**, способствующие укреплению мышц кора (спины и брюшного пресса). Именно они, на мой взгляд, будут наиболее интересны юношам и справятся с решением поставленной задачи.

Тай-бо – одна из фитнес-систем, в которых, слиты воедино западный и восточный подходы к оздоровлению организма. Тай-бо – это синтез аэробики и восточных единоборств. Создатель системы – чемпион мира по восточным единоборствам Билли Бленкс, легендарный боксер и голливудский актер, обладатель титула «Золотая перчатка». Он разработал новую технику, в которой объединил карате, тейквондо, кикбоксинг, бокс и танцевальную аэробику. Эту систему фитнес-тренировки Билли Бленкс представил в начале 90-х годов XX века.

Элементы бокса, входящие в структуру занятий тай-бо, способствуют укреплению мышц плечевого пояса, груди, спины, элементы каратэ и тейквондо – развитию мышц ног. Занятия активизируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают реакцию, дают заряд бодрости, тренируют силу и выносливость, повышают защитные силы организма.

Занятие сопровождается жесткой динамичной музыкой. Основные упражнения тай-бо состоят из прыжков и различных комбинаций ударов руками, ногами, перемещений и передвижений, взятых из кикбоксинга и восточных единоборств. На занятиях мы изучаем технику ударов, но не ставим целью их применение, мы не стоим в спарингах, а только отрабатываем различные виды ударов, составляя из них связки и выполняя их под музыку различного темпа. Музыка различного темпа позволяет варьировать интенсивность нагрузки. На таких занятиях очень важно следить за пульсом занимающихся, на занятии высокой интенсивности, частота сердечных сокращений может достигать 200-220 ударов в минуту, что допустимо не для всех учащихся.

TRX – Make your body your machine (ваше тело – это ваш тренажер)

Тренажер TRX Suspension Professional Trainer – простейшая конструкция, состоящая из крепких нейлоновых ремней, имеющих на концах специальные петли (отчего его многие называют петли TRX) для удерживания руками или ногами. Задумывалась как портативная имитация гимнастических колец.

Соппротивление создается весом вашего собственного тела и естественными силами гравитации. Всё, что нужно – это просто зафиксировать ремни на каком-нибудь приспособлении, находящемся над землей (например, на перекладине, двери, ветке дерева).

TRX Suspension Training - это эффективные функциональные тренировки с собственным весом для всего тела. Петли TRX позволяют выполнять сотни функциональных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Тренировочные петли TRX помогают приобрести превосходный мышечный баланс, объединяя в тренировках стабильность, подвижность, силу и гибкость.

Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому тренировочные петли TRX станут незаменимыми и для подростков. Занятия по данной методике довольно широко применяются за границей, а в наших фитнес-клубах мало где практикуются. Вероятно из-за того, что данный вид фитнеса больше подходит мужчинам и предполагает групповые занятия с тренером. Использование данной методики на уроках физической культуры, я считаю настоящей находкой, т.к. этот инвентарь можно изготовить самостоятельно(как я и поступил, со временем усовершенствовав его), силовые упражнения смогут выполнять одновременно столько человек, сколько у вас петель и шведских стенок, в отличие от занятий в тренажерном зале.

Пилатес – это тренировка, направленная на укрепление мышечного корсета

Эффективность пилатеса проверена пока что одним веком, но за это время система стала очень популярной. Джозеф Пилатес, спортсмен-самоучка, разработал эту систему оздоровления, которая изначально была задумана как тренировка для раненых во Второй Мировой Войне. Пилатес возвращал к жизни солдат с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

Пилатес предлагает серию упражнений на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса включает в себя работу с основными мышцами тела – центром силы:

это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Их укрепление и растяжение обеспечит здоровый позвоночник.

Упражнения системы пилатес тонизируют и укрепляют внутренние мышцы, создают мышечный корсет, развивают равновесие, улучшают телосложение, помогают сохранить здоровье в дальнейшей жизни.

Данные фитнес-технологии применяются мною на занятиях, как по отдельности, так и в различных комбинациях, в различных частях урока, так и целиком занимая урок. Например, ТАЙ-БО, на этапе – совершенствование, можно использовать в подготовительной части урока, практически в любом разделе программы по физической культуре, решая, тем самым, как задачи подготовительной части, так и рассматриваемые в данной работе. Упражнения системы пилатес, на мой взгляд, должны присутствовать на каждом уроке физической культуры, как прекрасная профилактика заболеваний позвоночника.

В процессе регулярных занятий с применением данных методик у учащихся замечены следующие результаты: заметно улучшилось освоение других разделов программы по физической культуре, существенно улучшились результаты нормативов по силовой подготовке. В данном разделе программы в качестве контрольных нормативов, применяется тест вооруженных сил. В него входят: (А) подтягивания на высокой перекладине; (Б) прыжки вверх из положения сидя на корточках, руки за голову, одна ступня впереди; (В) отжимания в упоре лежа; (Г) подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову; (Д) переход из положения упора присев в положение упора лежа и обратно (сохранена оригинальная терминология). Практически у всех обучающихся на втором и третьем курсах, наблюдается существенный прирост результатов. Сборная команда колледжа ежегодно принимает участие и занимает высокие места в районных и городских соревнованиях по допризывной подготовке, а также других соревнованиях военно-прикладной направленности.

. А главное, у наших обучающихся появилась уверенность в себе, а как можно измерить уверенность- расправились плечи, парни перестали стесняться друг друга на занятиях и даже не бояться выступить публично. А в этом и состояла наша цель. Уверенные в себе молодые люди с осознанным желанием и без страха пойдут служить в армию, проведут это время, исполняя свой гражданский долг и с пользой для себя. Они не будут само утверждаться за счет других.

Уверенность в своих силах - главная основа бойцовского характера. Уверенность человека в своих силах, "надежность на себя - основание храбрости", справедливо говорил русский полководец А.В.Суворов.

На последнем этапе работы были сделаны следующие выводы:

Более 50% обучающихся лица боятся службы в армии. Большинство из них, не уверены в себе, боятся неуставных отношений, и именно это является главной причиной их нежелания идти в армию.

80% юношей, в плане подготовки к службе в армии, хотели бы улучшить свою силовую подготовку и приобрести навыки единоборств.

Теория и практика физической культуры показывает, что правильно подобранные упражнения с отягощениями и сопротивлениями способствуют возникновению положительных эмоций, психоэмоционального подъема и становлению на основе этого

креативных свойств характера. В основе этого процесса лежит мощный выброс организмом анаболических гормонов и удовлетворение от физической деятельности. Такое планомерное педагогическое воздействие ведет к становлению гражданской позиции молодого человека.

Регулярные занятия такими фитнес-технологиями как, Тай-бо, TRX, пилатесом, способствуют развитию силы, формируют уверенность в себе, следовательно, являются эффективными и могут применяться на занятиях физической культуры с подростками, как средство подготовки к службе в армии.

