

# Золушка СТАНОВИТСЯ ПРИНЦЕССОЙ



## И «ВМЕСТО», И ВМЕСТЕ

...В просторном и светлом зале аэробики, выкрашенном в веселые бежево-розовые цвета, с зеркалами на стенах и балетными станками вдоль них, поневоле, кажется, начнешь танцевать, стоит лишь зазвучать современной ритмичной музыке. Два десятка девушек в спортивных костюмах и кроссовках так и поступают, слаженно повторяя движения, которые показывает им гуру-наставник.

Стройный **АНТОН ЛАШУК** жизнерадостен и неутомим, и девчата по его команде делают наклоны, растяжки и глубокие выпады, лежа на ковриках качают пресс, стоят на одной ноге, поднимают легкие гантели, встают на мостик на больших мячах.

За час с небольшим чистого времени нагрузку и на разные группы мышц, и на сердечно-сосудистую систему получают приличную, хотя при необходимости можно отдохнуть, отдышаться, попить во-

дички. Будущий специалист по энергоэф-фективным технологиям и энергетический менеджер Данута Друтейко, студентка одной из групп 2 курса факультета технологий управления и гуманитаризации (ФТУГ), рассказывает:

— Да, фитнес у нас заменяет общепринятую физкультуру, занимаемся им уже второй год. Поступая в вуз на эту специальность, я изначально знала, что будет именно так, поскольку здесь училась моя старшая сестра. Мне такая перспектива понравилась. Мы тренируемся дважды в неделю по два «академических» часа, включая разминку, передышки, мини-паузы, и нагрузка, безусловно, ощутимая.

В школе я добросовестно «физ-ру» не пропустила, а вот спортивные секции не посещала. И здесь этот пробел в известном смысле восполняю. Даже во время «ковидного сумасшествия», когда у нас не было пар, мы тренировались

**В** ПОРУ МОЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЮНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРА БЫЛА, ПО СУТИ, НЕИЗБЕЖНОЙ ПОВИННОСТЬЮ, ОТРАБАТЫВАЕМОЙ СУГУБО АККУРАТНЫМ ПОСЕЩЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ. НИКАКИХ ДРУГИХ ДИВИДЕНДОВ, КРОМЕ ЗАЧЕТА—«АВТОМАТА», ЗАНУДНЫЕ ПРОБЕЖКИ, ПСЕВДОГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВСЕМ ВЕТРАМ СТАДИОНЕ ИЛИ АВРАЛЬНАЯ СДАЧА НОРМ ГТО, НЕ ПРИНОСИЛИ. ПРИ ЭТОМ НИ НА ЙОТУ НЕ УКРЕПЛЯЛИ НИ ТЕЛО, НИ ДУХ. НО, КАК УСТАНОВИЛ БЕССМЕРТНЫЙ КУМИР МАЛЬЧИШЕК ТОМ СОЙЕР, ДАЖЕ ПОКРАСКУ ЗАБОРА МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, ЕСЛИ ПОДОЙТИ К ДЕЛУ ТВОРЧЕСКИ. В БНТУ, КРУПНЕЙШЕМ ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ СТРАНЫ, ГДЕ ВМЕСТЕ С ЗАОЧНИКАМИ ОБУЧАЕТСЯ ОКОЛО 21 ТЫСЯЧИ ЧЕЛОВЕК И ИМЕЕТСЯ ДОБРОТНАЯ СПОРТИВНАЯ БАЗА, УПОМЯНУТАЯ НЕ ПРОФИЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА — ДАВНО УЖЕ НЕ ЗОЛУШКА, А ДЛЯ МНОГИХ И ВО ВСЕ ПРИНЦЕССА. УБЕДИЛИСЬ МЫ В ЭТОМ, ПОБЫВАВ В СПОРТКОМПЛЕКСЕ УНИВЕРСИТЕТА НА УЛИЦЕ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦКОГО.





дома, потому что... требовалось и хотелось. Тем паче занятия проводились в том числе дистанционно. На ноутбуке или телефоне ставишь нужную программу, преподаватель на связи, и все можно спокойно делать.

А делать нужно, хотя бы потому что, например, у нас на втором курсе увеличилось количество пар, ты много сидишь, и движения явно не хватает. Фитнес это компенсирует. Антон Владимирович старается чередовать упражнения для ног, рук, спины, на гибкость и растяжку, все очень хорошо отлажено. Мы же худеем, стройнеем, выправляем осанку, эффект наших занятий был заметен, кажется, уже в конце прошлого учебного года.



## СТАВКА НА КРЕАТИВ

Завкафедрой физической культуры БНТУ, кандидат педагогических наук, доцент Регина Зимницкая работает в университете с 2013 года и, по ее словам, за это время значительно обновила и омоложила кадровый состав своей команды. Сегодня примерно полтора десятка из более чем полусотни преподавателей — недавние выпускники БГУФК и специалисты в сфере фитнеса. Они, по словам руководителя, хорошо знакомы не только с традиционными разделами учебной программы, но и активно внедряют в образовательный процесс по физической культуре элементы современных направлений фитнеса, очень популярные и востребованные в студенческой среде — фитбол-аэробики и степ-аэробики, зумбы, кроссфита, пилатеса, стретчинга, core-тренировки:

— Мы сделали ставку на запросы молодежи, и это, на мой взгляд, полностью себя оправдывает. Могу сказать, к примеру, что раньше посещаемость занятий по физической культуре была значительно ниже, оставляя желать лучшего. Сегодня на тех факультетах, где на занятиях по

нашей дисциплине применяются средства фитнеса, она почти стопроцентная. Студентов не нужно убеждать в необходимости заботиться, в сущности, о своем же здоровье. На первом и втором курсах — две пары физической культуры, четыре часа в неделю. А вот на третьем обязательной осталась только одна пара, однако можно заниматься дополнительно, факультативно, написав соответствующее за-явление. И таких желающих достаточно много, несмотря на то, что учебная программа у студентов становится все насыщеннее.

Креативно подходят к своей работе, превращая ее из рутинной в творческую, сами наставники — кандидаты педагогических наук, доценты Антон Солонец и Дмитрий Якубовский, преподаватель Полина Гриб, старшие преподаватели Михаил Холод, Екатерина Миклашевич, Антон Лашук. Последний, кстати, тоже вскоре готовится защищать кандидатскую диссертацию, хорошо владеет английским и занимается в том числе с иностранными студентами.

На факультете технологий управления и гуманитаризации обучаются будущие специалисты таможенного дела, промышленного дизайна, менеджеры, инженеры-экономисты. И в основном это девушки, для которых фитнес — лучший вид двигательной активности. Ну, а их однокурсники-парни на занятиях по физической культуре играют в баскетбол под руководством другого преподавателя. Занятия у них проходят и в тренажерном зале.

## БРЕНД, ТРЕНД И ФИДБЕК

Окончивший аспирантуру БГУФК 29-летний Антон Лашук трудится на кафедре физической культуры БНТУ пять лет и свою приверженность фитнесу объясняет просто:

— Это бренд, одно из самых модных увлечений современной молодежи, завоевавшее весь мир, которое становится популярнее едва ли не день ото дня. Люди хотят быть красивыми, здоровыми, стройными, охотно демонстрируют свои локальные достижения в тех же соцсетях. Одна сторона.

А вторая — то, что я всю жизнь в спорте, до 20 лет, можно сказать, профессионально играл в футбол и не забываю о своем увлечении, выхожу на поле в свободное время уже в качестве судьи. Фитнес отлично помогает и мне поддерживать форму. Да, на постсоветском пространстве он еще недостаточно раск-ручен, но мир завоеван, поэтому хочется быть в тренде, следить за ноу-хау и развиваться в этом направлении.





С 2018-го, помимо прочего, я готовлю и провожу массовые физкультурно-оздоровительные флешмобы с участием около 200 студенток под названием «ФТУГ против наркотиков». Вижу, как де-вушкам это нравится. В начале и в конце учебного года мы делаем углубленные исследования физического состояния студенток, измеряя их роста-весовые показатели, определяя функциональное состояние, физическую подготовленность. И видим весьма положительную динамику. База данных, полученная за четыре года, как и внешний вид моих подопечных, подтверждают перспективность выбранного нами пути.

На первом курсе многие студентки приходят в зал зажатыми, не очень координированными, однако со временем преобразуются. Исследования, которые мы проводили с коллегой со спортивно-технического факультета, показали: 95 процентов девушек с ФТУГ, казалось бы, внешне здоровых, при поступлении имеют различные отклонения, нарушения правильной

осанки. Наша задача — это по возможности корректировать. Есть множество современных эффективных упражнений и методик, от йоги, кроссфита до силовой аэробики и core-тренировок. В составе групп факультета, с которыми мы работаем вместе с двумя коллегами, фитнесом занимаются около 400 студенток. Приучив подопечных с первого курса к регулярным занятиям, я получаю и фидбек, обратную связь. Даже во время сессии и летних каникул они пишут, звонят, просят совета, не хотят прерывать тренировок. И это тоже по-своему вдохновляет.



**ЕСТЬ МНОЖЕСТВО  
СОВРЕМЕННЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИК,  
ОТ ЙОГИ, КРОССФИТА  
ДО СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ  
И CORE-ТРЕНИРОВОК**

