(cc) BY

Шутова Татьяна Николаевна
канд. пед. наук, доцент
Симина Татьяна Евгеньевна
канд. пед. наук, доцент
Точигин Михаил Юрьевич
старший преподаватель
Буров Алексей Геннадьевич
преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Москва

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: на сегодняшний день актуализированы узко профильные и комплексные занятия фитнесом лечебно-оздоровительной направленности для студентов специальных медицинских групп, необходимы средства индивидуализации, дифференциации физической нагрузки, средства контроля самочувствия и динамики физического состояния. В статье представлено краткое содержание фитнес-технологий с различным инвентарем для улучшения физических кондиций студентов специальных медицинских групп.*

Ключевые слова*: специальные медицинские группы, фитнес-технологии, содержание занятий.*

Актуальность. Анализ физического воспитания студентов специальных медицинских групп (О.Г. Румба, 2001; И.Ю. Зыков, 2012; С.В. Титов, 2013; А.Е. Дивинская, 2013; Н.В. Оляшев, 2015) показал предпочтение в выборе средств физического воспитания таких видов двигательной активности как дыхательные и общеразвивающие упражнения, аэробика низкой интенсивности, фитбол гимнастика, пилатес, плавание, дозированная ходьба и бег (Н.В. Космачева, 2011)

[4, с. 78], стретчинг, подвижные игры, силовые упражнения на тренажёрах с минимальным весом отягощения, гантельная гимнастика (0,5–3кг).

Тем не менее остаются актуальными инновационные методики, средства рекреации, которые позволяют развивать физическое состояние, уровень физической подготовленности, прививать потребность в регулярных занятиях оздоровительной физической культурой (Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова, 2015) [3, с. 58]. Фитнес технологии могут быть разработаны по нескольким направлениям фитнеса, или по одному из них. В нашем исследовании выбраны фитнес технологии комплексной направленности, с акцентом на фитнес программы аэробной, силовой, смешанной направленности (Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова, Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин, 2015) [1, с. 161; 4, с. 487].

Методика занятий. *Первая технология* включала в себя *плавание с элементами аквафитнеса* 2 раза в неделю (Т.Е. Симина, 2015) и *пилатес* (девушки) и *атлетическая гимнастика* (юноши) 1 раз в неделю, программа отличается аэробной направленностью и развитием кардиореспираторной системы на занятиях по плаванию и рекреационной направленностью на занятиях по пилатесу, с применением статических, динамических и статодинамических упражнений, укрепляющих глубокие мышцы организма, формирующих правильный стереотип движений и духовную составляющую физической культуры [4, с. 487].

Вторая технология содержала атлетическую гимнастику 2 раза в неделю и *бильярд* 1 раз в неделю, технология отличается, *во-первых*, силовой и общеукрепляющей направленностью, с акцентом на индивидуализацию комплексов упражнений и повышение физической подготовленности, *во-вторых,* бильярд отличается низким уровнем физической нагрузки и рекреационной направленностью (А.В. Титовский, О.В. Мамонова, 2015).

Третья технология комплексной направленности отличалась кондиционной и коррекционной направленностью, так применялись комплексы стретчинга (Н.В. Космачева, 2012) [3, с. 121], комплексы с мячами и гимнастическими палками (бодибарами 1–2 кг), гантелями и силовыми тренажёрами. В *подготовительной части комплексной технологии* (10–15мин) выполняется ходьба, работа

на эллипсоидах, бег в медленном темпе (1–2 мин), прыжки на фитболе, общеразвивающие упражнения, при этом увеличивается объём стретчинга. Для юношей предпочтение отдается кардиотренажерам и бегу, упражнениям на силовой установке, облегченному варианту подтягиваний на тренажере «гравитрон». В *основной части занятия* (35 мин) осуществляются комплексы корректирующей направленности и повышения физической подготовленности: упражнения на силовых тренажёрах; упражнения с бодибарами (гимнастическая палка 1–5 кг): приседания, становая тяга, наклоны вперёд, тяга грифа в наклоне, приседание «плие»; стретчинг, медболами 1–2 кг; эспандерами лыжника для укрепления мышц спины, рук, плеч, наружных косых мышц живота; упражнения на гимнастических ковриках в разработанной нами последовательности с интервалом выполнения упражнений в быстром темпе 1 мин и 3 мин в низком или среднем темпе. Все упражнения выполняются в медленном темпе с минимальным весом отягощения по 6–12 повторений. *В заключительной части*, которая составляет 10–15 минут, проводятся упражнения в растягивании, дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и координацию, идеомоторные упражнения (Е.Ю. Внукова, И.Н. Антонова, И.Н. Моторин, Т.И. Макаренкова, 2015) [1, с. 172].

Результаты исследования. В результате проведенного педагогического эксперимента по применению фитнес технологий в физическом воспитании студентов 1 курса, обучающихся в РЭУ им. Г.В. Плеханова, были получены значительные положительные результаты по повышению общей физической подготовленности (табл. 1–2, результаты в единицах измерения и баллах).

Таблица 1

Средние результаты ОФП юношей спец. мед. группы

Контрольные упражнения для юношей	до эксперимента		после эксперимента	
	($\overline{X} \pm \sigma$)	балл	($\overline{X} \pm \sigma$)	балл
1. «Подтягивания» (раз)	5,2 ± 4,0	4,4	10,0 ± 4,7	7,0
2. Сгибания и разгибания рук на брусьях (раз)	9,4 ± 3,8	4,2	18,2 ± 5,3	7,7

3. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	32,7 ± 7,1	5,9	44,2 ± 9,6	8,8
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)	28,3 ± 8,2	7,0	35,6 ± 11,5	8,1

Примечание: $\overline{X}$ – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение.

Так общая физическая подготовленность юношей (табл. 1) экономического вуза улучшилась вдвое, в начале исследования результаты соответствуют 4,2–7,0, баллов, в конце 7,0–8,8 баллов. У девушек в начале эксперимента 3,8–6,8 баллов, в завершении исследования 6,1–8,2 баллов, при этом в трех из пяти упражнений достигнуты достоверные различия результатов (табл. 2). Разработанное содержание практических занятий для студентов специальных медицинских групп оправдало себя, что подтвердил педагогический эксперимент. Наибольший интерес у девушек вызвали комплексы с гантелями, фитболами, тренажерами и комплексы стретчинга, аквафитнес. У юношей пользовались популярностью также упражнения с гантелями, тренажер «гравитрон», жим штаги лежа (15–20 кг), плавание (таблица 2).

Таблица 2

Результаты ОФП девушек спец. медицинской группы

Контрольные упражнения для девушек	до эксперимента		после эксперимента	
	($\overline{X}$ ±σ)	балл	($\overline{X}$ ±σ)	балл
1. Подъём туловища из положения лёжа на спине (раз)	28,1±4,7	4,3	40,8±14,8	6,1
2. Челночный бег 4 × 10 м (с.)	14,1±2,2	4,6	12,8±0,8	7,7
3. Подъём спины из положения лёжа на животе «гиперэкстензия» (раз)	28,3±10,1	4,8	46,2±14,8	8,2
4. Приседание за 30 с. (раз)	22,1±4,9	6,8	28,5±3,8	7,7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	5,3±3,6	3,8	10,6±4,9	6,4

Список литературы

1. Внукова Е.Ю., Антонова И.Н., Моторин И.Н., Макаренкова Т.И. Комплексный подход в использовании оздоровительных методик при сколиозе у студентов специальной медицинской группы «Современное состояние и тенденции развития ФК и спорта»: материалы II всерос. науч.-практ. конф. – ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – С. 172–175.

2. Кондраков Г.Б., Шутова Т.Н., Д.В. Выприков, Г.С. Крылова. Общая физическая подготовленность студентов и средства ее развития «Современные проблемы и перспективы развития ФК, спорта, туризма и социально-культ. сервиса»: междунар. науч.-практ. конф. / Набережночелн. ин-т соц.-пед. технологий и ресурсов, Поволжская гос. академия ФК, спорта и туризма. – Н. Челны: РИО изд-во НФ Поволж. ГАФКСиТ, 2015. – С. 161–164.

3. Космачева Н.В. Использование упражнений в растягивании в процессе физического воспитания дефектологического факультета «Актуальные проблемы физической культуры и спорта / Сб. науч.-метод. Трудов проф.-препод. коллектива. – М.: МПГУ, 2012. – С. 121–126.

4. Космачева Н.В. Двигательный режим при артрозе коленного сустава для студентов специальной медицинской группы «Актуальные проблемы физической культуры и спорта / Сб. науч.-метод. Трудов проф.-препод. коллектива. – М.: МПГУ, 2011. – С. 78–83.

5. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского гос. университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №3. – С. 58–62.

6. Симина Т.Е. Использование здоровьесберегающих технологий средствами плавания в экономическом ВУЗе [Текст] / Т.Е. Симина, М.Ю. Точигин // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы II Всерос. заоч. науч.-практ. конф. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. – С. 487–491.