

***Антонова Ирина Николаевна***

старший преподаватель

***Моторин Игорь Николаевич***

старший преподаватель

***Витько Сергей Юрьевич***

старший преподаватель

***Заппаров Рустам Ильдарович***

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **ТАНЦЕВАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Аннотация:* экономический вуз активно развивает танцевально-оздоровительный фитнес, предусмотренный в рамках ФГОС разделом «Элективная физическая культура», позволяющий развивать новые спортивные направления, такие как фитнес. Показано, что целесообразны занятия танцевально-оздоровительным фитнесом низкой интенсивности (*LowImpact – ЧСС в пределах 104–114 уд/мин, или 60–74% от ЧСС max*) со студентами специальных медицинских групп. С помощью эксперимента исследуется специфика их воздействия на соматическое здоровье студентов. По результатам исследований выявлено, что методика применения танцевально-оздоровительного фитнеса с музыкальным сопровождением на физкультурных занятиях со студентами специальной медицинской группы имеет главное отличие между соотношением и порядком чередования упражнений оздоровительного и танцевального фитнеса. Сопоставляя результат эксперимента, доказывается, что методика применения способствует улучшению соматического здоровья.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, физическое воспитание, оздоровительный фитнес, танцевальный фитнес.

Актуальность. В связи с социальным прогрессом, достижениями науки и техники условия жизни современного человека характеризуются недостатком двигательной активности, что приводит к значительным нарушениям в регуляции различных функций организма, к развитию детренированности жизненно важных систем, в связи с этим уменьшается диапазон приспособительных реакций, все это способствует развитию различных заболеваний и снижению работоспособности человека [2; 4; 8; 9].

В настоящее время специфика преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузах характеризуется стремлением к разработке и внедрению новых способов оздоровительного воздействия на занимающихся, что обусловлено увеличением количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ). Занятия физической культурой в ВУЗе призваны не только обеспечить минимальный уровень двигательной активности студентов с оздоровительной направленностью, но и совершенствовать уровень физических качеств, как сила, выносливость, ловкость, гибкость [1; 2; 5; 6; 10].

Проблема заключается в отсутствии программы для специального отделения и кафедры вынуждены самостоятельно разрабатывать программные материалы [2; 3; 5]. Многие студенты не способны выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки, такие как в беге, функциональном тренинге, степ-аэробике, легкой атлетике, спортивных играх [1; 6; 9].

Однако, в российских высших школах вопрос о снижении уровня здоровья студентов, остается не решенным и увеличение возрастает до 60%, об этом утверждают ряд авторов А.А. Никитина; В.А. Таран; И.Б. Павлов с соавт.; В.В. Балашов; С.Б. Бондарь.

Оздоровительный фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и эмоциональное, социальное и духовное начало. Таким образом,

оздоровительный фитнес сохраняет и укрепляет здоровья, а также снимает напряжение и реабилитирует организм [4; 5; 6].

В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах танцевального фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями. Истоками западного танцевального фитнеса являлись танцевальные движения под музыкальное сопровождение, а восточного танцевального фитнеса являлись оздоровительные виды гимнастики, оздоровительная система фитнес, ушу, йога, пилатес, и многое другое [3–6].

Вместе с тем на сегодняшний день в физическом воспитании студентов СМГ выявлено противоречие: с одной стороны, наблюдается популярность нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики (танцевально-оздоровительный фитнес, йога, пилатес и многое другое) и желание укрепить своё здоровье, повысить работоспособность, с другой стороны – недостаток учебных программ и индивидуально дифференцированных занятий для студентов специальной медицинской группы.

Организация и проведение занятий со студентами специальной медицинской группы всегда представляет сложность, т. к. необходимо объединить студентов, отличающихся по характеру заболевания, функциональным возможностям организма, и физической подготовленности. относятся студенты, имеющие значительные и очень серьёзные проблемы со здоровьем [1; 7].

*Организация исследования:* исследование проведено Российским экономическим университетом им. Г.В. Плеханова со студентами, отнесенных к специальной медицинской группе (2014–2016 гг.), учебный год построен таким образом, что студенты СМГ осваивали занятия по 2 раза в неделю, по разработанной нами технологии.

В нашей работе будет рассмотрена группа студентов с заболеваниями миопии, сколиозом, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые осваивали тренировки с низкой интенсивностью аэробной направленности (LowImpact – ЧСС в пределах 104–114 уд/мин, или 60–74% от ЧСС max), средствами *танцевально-оздоровительного фитнеса*. Задачами являлись: снять напряжение, укрепить мышцы, улучшить координацию, повысить уровень физической подготовленности и общей выносливости. Методика *пилатес* позволила укрепить внешний и внутренний мышечный корсет, развить статическую выносливость мышц, улучшить гибкость и подвижность суставов, а также снизить утомляемость, слабость, сонливость. Методика *танцевально-оздоровительного фитнеса* для студентов СМГ позволила усилить окислительную утилизацию жировых запасов, освоить различные танцевальные комплексы. Вместе с тем на занятии танцевально-оздоровительным фитнесом используется музыка [4]. Доказано, что в настоящее время восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра, а также ускоряет обменные процессы и выработку гормонов [2; 4].

*Результаты исследования:* динамика первого и второго семестра студентов СМГ достигли следующих результатов упражнениями характеризующих силу и гибкость (табл. 1), в 2014–2015 уч. году в подъеме туловища из положения лежа на спине («пресс») динамика от 26,6 до 30,5 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») от 2,0 до 5,0 раз; наклон из положения сидя («наклон») от 3,6 до 5,2 см. А в 2015–2016 уч. году подъеме туловища из положения лежа на спине («пресс») динамика от 25,8 до 29,9 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимания») от 1,7 до 4,9 раз; наклон из положения сидя («наклон») от 4,9 до 7,1 см.

Таблица 1

*Показатели физической подготовленности в группах студентов СМГ, занимающихся нетрадиционными оздоровительными видами гимнастики*

Учебный год	Пресс, кол-во раз ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Отжимания, кол-во раз ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Наклон, см ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	
	в начале семестра	в конце семестра	в начале семестра	в конце семестра	в начале семестра	в конце семестра
Танцевально-оздоровительный фитнес+Пилатес (n = 14)						
2014–2015	26,6 ± 2,0	30,5 ± 2,4	2,0 ± 2,0	5,0 ± 2,1	-3,6 ± 2,0	-5,2 ± 2,0
Танцевально-оздоровительный фитнес+Пилатес (n = 14)						
2015–2016	25,8 ± 2,0	29,9 ± 2,4	1,7 ± 2,0	4,9 ± 2,0	-4,9 ± 2,1	-7,1 ± 2,2

*Примечание:*  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение,  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; достоверность различий нет ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, ежегодно у студентов СМГ первого курса при поступлении в вуз отсутствует физическая подготовленность, в связи с этим процесс интеграции танцевально-оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, позволил как разнообразить и реализовать единство знаний, способов и умений, так улучшить физическую подготовленность.

### **Список литературы**

1. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – №10–5. – С. 8–15.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 9-е изд. – М.: Феникс, 2014. – 444 с.
3. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV межд. науч.-практ. заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 504–511.
4. Мамонова О.В. Роль музыкального сопровождения на занятиях оздоровительными видами гимнастики и бильярда со студентами медицинской группы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №4. – С. 63–67.

5. Мамонова О.В. Виды оздоровительной гимнастики и бильярда в физическом воспитании студентов-экономистов / О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – №2 (7). – С. 200–205.

6. Мамонова О.В. Оценочные средства по бильярду в рамках физического воспитания студентов экономистов // О.В. Мамонова, Н.М. Нуцалов, Р.И. Заппаров // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – 2016. – С. 70–74.

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

8. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

9. Шутова Т.Н. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондраков, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №9. – С. 19–21.

10. Шутова Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 595–600.