

## ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕР ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 796

*Агеева, С.В.*

*старший преподаватель кафедры ТиПФКиС,  
КГПУ, Костанай, Казахстан*

*Турлубекова, Р.С.*

*студентка 1 курса специальности  
«5B010900 – Математика»,  
КГПУ, Костанай, Казахстан*

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

#### *Аннотация*

*Уровень здоровья подрастающего поколения постоянно снижается. Поэтому всё более актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий по физической культуре. Одним из путей решения этой проблемы, по нашему мнению, является использование средств фитнеса в системе физического воспитания вуза. В статье исследуется динамика показателей физической подготовленности студенток педагогического вуза, занимающихся по фитнес-программе. Экспериментально обоснована эффективность применения фитнес-программы. В процессе эксперимента отмечается положительная динамика показателей: частоты сердечных сокращений, силы и гибкости.*

*Ключевые слова:* физическое воспитание, средства фитнеса, студенческая молодежь, аэробика.

#### **1 Введение**

В статье рассматриваются возможности, сдерживающие факторы и перспективы использования комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток вуза.

Фитнес – это не только способ привести свое тело «в порядок», но и система оздоровления организма, стимуляции здорового образа жизни, следовательно, физические нагрузки, которые предусмотрены методикой, необходимо сочетать с правильным питанием и психоэмоциональным стремлением к совершенству. Психологическое состояние играет важнейшую роль, т.к. секреция анаболических и антикатаболических гормонов улучшается благодаря серотонину, дофамину, эндорфину – гормону радости, удовлетворенности. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению стресса, уменьшают нервное напряжение и даже помогают в борьбе с депрессией. Таким образом, тренируя собственное тело, мы улучшаем состояние здоровья в целом.

Сохраняющая динамика снижения показателей здоровья студентов, в силу недостаточной по объему и разнообразию их двигательной активности, обращает внимание к решению проблемы гиподинамии. Академические занятия физической культурой и другие формы физического воспитания в вузе призваны обеспечить необходимые условия для наиболее полного удовлетворения студентами потребности в двигательной активности. Одной из причин этого может являться недостаточная привлекательность содержания занятий, однообразие в использовании средств и методов, которые традиционно используются при построении занятий. Поэтому для повышения интереса студентов к занятиям по физической

культуре рекомендуется в состав традиционно используемых средств включать популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта.

В связи с тем, что в большинстве контингентом нашего вуза являются студенты женского пола достаточно популярным среди девушек и женщин средством двигательной активности является система фитнеса. Система представляет собой совокупность средств, методов и форм организации регулярных занятий физическими упражнениями, с целью поддержания и повышения уровня физического состояния занимающихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

## **2 Материалы и методы**

*Объект исследования* – процесс физического воспитания студенток вуза.

*Цель исследования* – изучение влияния физической подготовки студенток с преимущественным использованием средств фитнеса и учетом выбора формы занятий по физической культуре, по интересам.

*Гипотеза исследования.* Если на тренировке инструктор использует какие-либо оборудования (гантели, фитбол, слайд, степ-платформа, амортизатор и т.д.) это фитнес.

*Задачи исследования:*

1) Выявить особенности динамики показателей развития физических качеств, физического развития и функционального состояния систем организма студенток в процессе обучения в вузе.

2) Определить особенности потребностей, интересов и мотивов студенток вузов к занятиям физическими упражнениями.

3) Установить экспериментальным путем особенности воздействия разных программ фитнеса на показатель развития физических качеств, физического развития и функционального состояния систем организма студенток вузов.

Данное исследование поможет выявить о возможности целенаправленного использования средств фитнеса в процессе физической подготовки студенток в условиях академических занятий физической культурой в вузе. Возможно, ли выявить воздействие различных программ по фитнесу на положительную динамику показателей:

- быстроты при занятиях аэробикой;
- ловкости при занятиях фитбол-аэробикой и степ-аэробикой;
- взрывной силы при занятиях стретчингом и степ-аэробикой;
- силовой выносливости при занятиях фитбол-аэробикой;
- гибкости при занятиях фитбол-аэробикой, пилатесом и стретчингом;
- общей выносливости при занятиях аэробикой и степ-аэробикой.

*Методы исследования:*

- 1) Анализ литературы.
- 2) Анкетирование.
- 3) Антропометрия.
- 4) Педагогический эксперимент, методы математической статистики.
- 5) Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

*Новизна исследования* заключается в том, что мы разработали для себя фитнес программу, направленную на развитие физических качеств студенток. Для уточнения методики исследования изучалась специальная литература, о значении и важности фитнеса для физического развития и методике её применения в занятиях. Была изучена характеристика средств развития физических качеств, путём использования фитнес программы, рассматривались данные по дозированию упражнений и показатели оценки физических качеств в тестовых заданиях. Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над уровнем развития физических качеств. В ходе изучения методической литературы были отобраны тестовые задания для оценки физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и подвижности суставов) средствами фитнес программы и критерии её развития.

### 3, 4 Результаты и обсуждение

Для проведения эксперимента использовались условия спортивной базы КГПУ, непосредственно экспериментальная методика, направленная на развитие физических качеств путём подбора упражнений, внедрялась на занятиях по фитнесу. С начала эксперимента нами был определён исходный уровень развития физических качеств, с помощью отобранных тестовых заданий.

Для эксперимента нами были отобраны две группы контрольная и экспериментальная. В начале эксперимента показатели уровня развития физических качеств и физического развития у студенток этих групп достоверно не отличались друг от друга.

Одновременно с тестированием вводились новые методы и средства для развития физических качеств. Основной задачей эксперимента явилась проверка разработанных комплексов фитнес программ на развитие физических качеств. Процесс развития физических качеств осуществлялся постепенно, дозировка упражнений была с нарастанием количества повторений. Упражнения применялись систематически и регулярно на каждом занятии по фитнесу, а также рекомендовались для выполнения в домашних заданиях. Особое внимание уделялось обеспечению гармоничного развития физических качеств. Основными средствами развития физических качеств в эксперименте были упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% – активные упражнения, 30% – пассивные, 20% – статические.

Нами было проведено анкетирование 110 студенток 1-2 курса нашего вуза. Результаты анкетирования показали, что наиболее популярными являются следующие виды фитнес-программ: *Аэробные (Step Aerobics, Fitball Aerobics); силовые (Body pump); оздоровительные (стретчинг, калланетика).*

Body Pump – это интенсивная тренировка со штангой, разработанная группой известных фитнес-тренеров Les Mills. Ее главное отличие от традиционных силовых занятий – это высокий темп и большое количество повторов упражнений. Жиросжигающая тренировка не только поможет вам похудеть, но и сделает ваше тело подтянутым.

*Рекомендации на занятиях фитнесом:*

1) Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др.;

2) Повышение иммунитета;

3) Избавление от лишнего веса;

4) Улучшение осанки;

5) Улучшение двигательных качеств;

6) Улучшение телосложения;

7) Возможность предотвращения травм;

8) Выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями;

9) Развитие двигательной памяти.

*Комплекс для начинающих.*

1) Существенно улучшить состояние сердца и сосудов;

2) Избавиться от болей в суставах;

3) Излечить радикулит, спондилез, остеохондроз, сколиоз и другие позвоночные патологии;

4) Улучшить обменные процессы;

5) Стимулировать общее оздоровление организма.

### 5 Выводы

Анализ научно-методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующий процесс развития физических качеств с использованием фитнес программ в системе физического воспитания.

Специальные средства и методы, эффективно улучшают и повышают уровень развития физических качеств.

Исследования показывают, что мощным стимулирующим импульсом к систематическим занятиям различными видами двигательной активности, наряду с другими факторами, является осознанное желание студенток заниматься каким-либо конкретным видом спорта или группой физических упражнений.

Сравнительный анализ показателей в конце учебного года не выявил преимуществ ни одной из групп, за исключением студенток из экспериментальной группы по уровню развития гибкости. Выдвинутая нами гипотеза в начале нашего исследования подтвердилась. Мы использовали поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки; в связи с этим в группе повысился уровень и динамика развития физических качеств, в виду целенаправленных занятий в группе снизилась заболеваемость, следовательно, занятия с использованием фитнес программ способствует развитию физических качеств и оздоровлению организма.

### Список литературы

- 1 Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: уникальные фитнес-программы продления молодости. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 269 с.
- 2 Бабакин С.В., Кривошеев С.С., Кузмичева Е.В. Организационный менеджмент фитнес-клубов. – 12 Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех». – М., 2008. – Т. 1. – С. 65.
- 3 Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием. – М.: Эксмо, 2005.
- 4 Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физической культуры: I Международный конгресс. – СПб.: 2006. – С. 33–35.

*Материал поступил в редакцию: 14.12.2018*

**АГЕЕВА, С.В., ТУРЛУБЕКОВА, Р.С.**

### **ФИТНЕС ҚҰРАЛДАРЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНДА БАСЫМДЫЛЫҚПЕН ҚОЛДАНУ**

*Жас ұрпақтың денсаулығы тұрақты түрде төмендеп келеді. Сондықтан, дене шынықтыру сабақтарын жаңартуға қатысты идеяларды табу мәселесі өзекті болып келеді. Біздің ойымызша, бұл мәселені шешу жолдарының бірі – университеттің дене тәрбиесі жүйесінде фитнес-құралдарды пайдалану болып табылады. Мақалада фитнес бағдарламасымен айналысатын педагогикалық ЖОО студент қыздарының физикалық көрсеткіштерінің динамикасы қарастырылады. Фитнес бағдарламасының тиімділігі эксперименталды түрде дәлелденді. Эксперимент барысында келесі индикаторлардың оң динамикасы байқалады: жүрек соғу жылдамдығы, күші және икемділігі.*

***Кілт сөздер:** дене тәрбиесі, спорттық-сауықтыру кешені, студенттер, аэробика.*

**AGEEVA, S.V., TURLUBEKOVA, R.S.**

### **PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH THE PREDOMINANT USE OF FITNESS FACILITIES**

*The level of health of the younger generation is constantly decreasing. Therefore, the problem of finding ideas for updating physical education classes is becoming ever more urgent. One of the ways to solve this problem, in our opinion, is the use of fitness facilities in the system of physical education of the university. The article examines the dynamics of physical fitness indicators of female students of pedagogical university engaged in a fitness program. Experimentally justified the effectiveness of the fitness program. In the course of the experiment, positive dynamics of following indicators are noted: heart rate, strength and flexibility.*

***Key words:** physical education, fitness facilities, students, aerobics.*