

[Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/12\(18\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf)

12. Сайт Health rocks / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – <http://healthrocks.org/zdorove-tela/obraz-zhizni/sovremennyy-obraz-zhizni.html>.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРЕКЦИОННЫМ ФИТНЕСОМ В ВУЗЕ**

### **CORRECTIONAL FITNESS TRAINING SESSIONS AT UNIVERSITY**

В. Э. Доля, В. А. БЕКМАНСУРОВА

V. E. DOLYA, V. A. BEKMANSUROVA

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

Глазов, Россия

Glazov State Pedagogical Institute. V.G. Korolenko

Glazov, Russia

*e-mail: gto1888@mail.ru*

---

В исследовании выявлены рекомендации для реализации тренировочно-го процесса коррекционным фитнесом для студенток педагогического института очного отделения. В основу авторских тренировок входили: применение информационных технологий, индивидуальное взаимодействие с тренером по вопросам питания и режима дня, четкая последовательность и систематичность занятий, психологические тренинги. Тренировочный процесс включал в себя преимущественно интервальный и групповой метод, метод максимальных усилий. Экспериментальным путем доказана эффективность авторских положений и рекомендаций по построению процесса коррекционного фитнеса на коррекцию телосложения девушек.

*Ключевые слова:* коррекционный фитнес, авторская тренировка, рекомендации, студентки.

Some recommendations for the conduct of correctional fitness training sessions for female students of the full-time enrolment at the Teacher Training Pedagogical Institute are given in the study. The basis of the author's training sessions includes the following: the use of information technologies, individual interaction with the trainer on nutrition and daily routine, a clear sequence and systematic training, psychological training. The training process includes mainly the interval and group method, the maximal effort method. The effectiveness of the author's statements and guidance for correctional fitness sessions for the correction of the stature of girls is experimentally proved.

*Keywords:* correctional fitness, author's training sessions, recommendations, female students.

---

**Актуальность исследуемой проблемы.** Необходимость коррекции телосложения у студенток обусловлена рядом причин: генетическими, поскольку возраст 18-25 лет является репродуктивным и природа позаботилась о достаточном количестве запасов питательных веществ в организме будущей матери, которые откладываются в жировых депо на теле студенток. Социально-экономическими – малоподвижный образ жизни молодых студенток, связанных с условиями учебы, работы, ведения домашнего хозяйства, не позволяет расходовать энергии больше, чем ее потреблять. Как результат – жировые отложения на теле молодой девушки. Существуют и другие факторы, способствующие отложению в жировых тканях организма энергетических запасов в организме молодых девушек. Среди них, авторы работ выделяют следующие: заболевания внутренних органов; беременность; наследственность; употребление алкоголя, никотина и других вредных веществ; переедание; несоблюдение режима дня. В этой связи актуально рассмотрение не только причин, порождающих проблемы в телосложении у молодых студенток от 20-25 лет, сколько поиска путей, разработки практических рекомендаций, направленных на коррекцию телосложения, устранения «проблемных» зон на теле студенток.

**Цель** – разработать и апробировать на занятиях коррекционным фитнесом комплекс упражнений для студенток от 20-25 лет, способствующих коррекции телосложения.

**Теоретико-методологической основой** являются исследования таких авторов, как Т.В. Василютова [1], В.П. Губа [2], Г.А. Горцев [3], В.М. Дубровский В.М. [4] и других. Авторы утверждают, что фитнес – технологии укрепляют здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). В своих исследования Наговицын Р.С. [8; 9] подчеркивает особую необходимость внедрения мобильных технологий в процесс не только развития физических качеств студентов, но и коррекцию телосложения для формирования эстетической мотивации [6]. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [10].

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Организация исследования.** Для коррекционного фитнеса характерен индивидуальный подход в организации занятий. Он проявляется: в оценке общего уровня здоровья, генетической предрасположенности, развития, функционального состояния и возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем; определении тканевого состава тела (в частности, жировой подкожной прослойки); подборе индивидуального рациона и режима питания и стиля поведения. Такая индивидуализация занятий сочетается со строгой регламентацией содержания, режимов выполнения упражнений и контролем над состоянием студенток.

**База исследования.** Исследование проводилось на базе фитнес клуба ГГПИ им. В.Г. Короленко г. Глазова. Всего в исследовании приняло участие 12 студенток занимающихся атлетической гимнастикой. 6 занимающихся в экспериментальной группе и 6 девушек в контрольной. Все студентки участвующие в исследовании вели малоподвижный образ жизни и имели проблемные зоны на теле. Обе группы создавались по результатам предварительного антропометрического тестирования. По всем исследуемым показателям существенных статистически достоверных различий между показателями не обнаружено. Это дает основание считать, что испытуемые двух групп однородны. Отличие экспериментальной группы студенток от контрольной группы заключалось в том, что экспериментальная группа соблюдала рекомендации инструктора по самостоятельным занятиям и занималась на основе разработанных тренировок и информационных технологий. Контрольная группа студенток занималась по тренировочным программам других тренеров.

Основные положения авторской тренировки:

1. Упражнения, дающие тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности студенток, при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям.

2. Количество упражнений, координационная сложность, амплитуда и интенсивность их исполнения должны быть оптимальными для каждой занимающейся студентки.

3. Во всех упражнениях запрещены рывковые движения. Неправильное выполнение движений создаст наибольший процент травматизма. Для профилактики травматизма, необходимо следовать принципу постепенного усложнения упражнений, вносить изменения в характер выполнения движений и объяснять методы самооценки.

4. Инструктор должен обеспечить студенток знаниями в подборе амплитуды движений, усилий, нагрузок, ознакомить с методами определения готовности переходить к следующему, более сложному этапу.

5. Интенсивность выполнения упражнений студентками разной подготовленности должна быть индивидуальной.

6. Инструктор должен четко знать, как увеличить или снизить нагрузку. На занятии разминка выполняется вместе, основная часть в зависимости от подготовленности. Самому тренеру следует показывать упражнения, которые должно делать большинство студенток, по принципу от простого к сложному в одном упражнении [8].

7. Чем ниже подготовленность девушек, тем меньшая масса мышц должна участвовать в работе – отдавать предпочтения локальным упражнениям (предпочтительно сидя и лежа). Сокращение мышц – выдох, удлинение – вдох, не сдерживать дыхание.

8. Инструктор должен постоянно напоминать о сохранении правильного положения тела в любом исходном положении. Прежде чем начинать упражнение – сделать напоминания по поводу положения тела (голова прямо, плечи расправлены, живот подтянут, колени чуть согнуты).

9. Перед выполнением упражнения попросить девушку сократить мышцы - стабилизаторы; напомнить о мерах предосторожности, ограничении амплитуды движений (например: диапазон отведения ноги – 45 градусов); напомнить, что движения должны быть контролируемыми; проинструктировать, на какой группе мышц следует акцентировать внимание [5].

10. Инструктор должен постоянно передвигаться по залу, наблюдая за занимающимися девушками, демонстрируя визуально правильное положение или использовать мобильные технологии для взаимодействия [7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования решены следующие задачи:

1. Изучена специализированная литература по коррекции телосложения у студенток занимающихся атлетической гимнастикой. Нами показано, что атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует ССС и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

2. Проверена эффективность экспериментальным путем.

На констатирующем этапе педагогического эксперимента нами получены первичные результаты: Анализ режима дня и физической актив-

ности у студенток на констатирующем этапе в контрольной и экспериментальной группе выявил значительные отклонения от нормативов 80% ( $p>0,05$ ). Отдых и режим дня у них контрольной и экспериментальной группы с грубыми нарушениями и не способствуют ведению здорового образа жизни 76% ( $p>0,05$ ). Не рационально составлен график чередования режима работы и отдыха 90% ( $p>0,05$ ).

Стереотип поведения: не уделяется времени физической активности (занятия спортом, прогулки, пешеходные марши до места работы и тренировки). На активный отдых в выходные дни не находится времени у 80% ( $p>0,05$ ). В течение дня наблюдается зрительное и умственное утомление 75% ( $p>0,05$ ), не обнаружена смена видов деятельности 90% ( $p>0,05$ ).

На констатирующем этапе отсутствует режим смены видов деятельности и присутствует низкая физическая активность. Анализ антропометрических показателей в телосложении студенток выявил, что у студенток от 20 - 25 лет контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе выявлены признаки ожирения и значительные отклонения от нормативов 90% ( $p>0,05$ ). После проведения формирующего этапа в педагогическом эксперименте произошли изменения у девушек по диагностируемым показателям. Произошли существенные изменения в режиме дня и повышении физической активности у студенток на контрольном этапе. Отклонения от нормативов не выявлено.

На контрольном этапе в экспериментальной группе к концу исследования обнаружены достоверные изменения в антропометрических показателях телосложения по всем показателям, то в контрольной группе эти изменения оказались не значимы и статистически недостоверными ( $p>0,05$ ). Анализ этих изменений свидетельствует, что использование атлетической гимнастики в программе для экспериментальной группы оказался более эффективным, о чем свидетельствует более выраженное снижение веса тела девушек на 30%, в то время как в контрольной группе снижение данного показателя составило – 6%. Сравнительный анализ исследуемого показателя свидетельствует о том, что различия существенны и статистически достоверны ( $p<0,05$ ).

**Заключение.** Таким образом, по окончании педагогического эксперимента студентки экспериментальной группы достоверно отличаются от студенток контрольной группы в показателях телосложения. Это связано, в первую очередь, с направленностью коррекционного фитнеса. Коррекционный фитнес предполагает применение средств не только коррекции телосложения, но и для целей повышения работоспособности девушек 20 - 25 лет в условиях специально организованных групповых занятий.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Василистова, Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов вуза, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Тула, 2011. -14 с.
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
3. Горцев, Г.А. Аэробика, фитнес, шейпинг. - Москва: Вече, 2001.- 273 с.
4. Дубровский, В.М. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. -480 с.
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. – М.: Лептос, 2006. - 501с.
6. Наговицын, Р.С., Голубева И.А. Формирование коммуникативных компетенций у будущего педагога в студенческом научном обществе // Интеграция образования. 2019. Т. 23. № 1 (94). С. 66-84.
7. Наговицын, Р.С., Замолоцких Е.Г., Рассолова Е.А., Фарниева М.Г., Оборотова С.А. Использование синектического метода как применение инноваций в образовательном процессе вуза // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018. Т. 8. № 3. С. 7-22.
7. Наговицын Р.С., Мирошниченко А.А., Сенатор С.Ю. Реализация мобильной педагогики в непрерывном образовании учителей физической культуры // Интеграция образования. 2018. Т. 22. № 1 (90). С. 107-119.
8. Наговицын, Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX в.: дис.. канд. пед. наук. Киров, 2008. 182 с.
9. Наговицын, Р.С., Тутолмин А.В., Максимов Ю.Г., Волков П.Б. Технология реализации непрерывного физкультурного образования (колледж-вуз) на примере профессиональной подготовки по профилям «Физическая культура» и «Английский язык» // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 21-23.
10. Шипилина, И.А. Фитнес – спорт. - М.: ФиС, 2004. – 361 с.