

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ. ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ НА СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Незгодинская В. В.

Полоцкий государственный университет

vitfit@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются новые оздоровительные системы и методики физической культуры и спорта. Сделаны попытки научно обосновать понятие «фитнес» и определить его роль и место в физической культуре. Определяются предпосылки интеграции термина «фитнес» в отечественную науку и практику.

Abstract. The article focuses on new health-improving systems and methods of physical culture and sport. The author attempts to substantiate the term 'fitness' and define its role and place in physical culture. The article points out the pre-conditions for integration of the term 'fitness' into the science and practice of our country.

Введение. Фитнес является одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002, 2003). Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большого количества разработанных фитнес программ, анализ литературы показывает, что большинство из них не адаптированы к процессу физического воспитания вузов и не составлены с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности студенток.

Это послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования методики по построению аэробных программ с учетом физической подготовки учащихся вузов 17–23 лет, их индивидуальных данных и физиологических особенностей.

Цель: Обосновать эффективность фитнес программ аэробной направленности в физическом воспитании студенток с учетом индивидуальных особенностей организма.

Задачи исследования: 1. Раскрыть современные представления о сущности фитнеса и его содержании в научных исследований отечественных и зарубежных специалистов.

2. Изучить особенности современных фитнес программ и описать их влияние на состояние занимающихся.

3. Определить круг фитнес программ аэробной направленности, доступных для применения в физическом воспитании студенток вузов и экспериментально обосновать эффективность их применения в условиях учебных занятий.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы, учебных и рабочих программ по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительных программ; видеоматериалов с международных фитнес конвенций.

- педагогический эксперимент
- определение функционального состояния и физического развития
- математическая обработка результатов исследования

Рассматривая основные задачи по данной теме исследования, следует дать определение такому сложному понятию как фитнес.

На сегодняшний день термин «фитнес», получивший широкое распространение в мировой практике, имеет самое различное толкование, ведущее к терминологической и методологической путанице [1]. Соответственно это затрудняет его принятие определённой частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры [6].

Большинство авторов подчеркивают, что слово «фитнес» существует без перевода во всех языках мира. Оно произошло от английского глагола «be fit» – быть в форме, хорошо себя чувствовать, быть здоровым. Проведенный теоретический анализ подтвердил, что за последние 20 лет значение слова «фитнес» очень часто менялось. В одном случае термин трактуется как новое социальное явление или физическое состояние человека, в другом случае — как совокупность средств и методов, направленных на достижение физической подготовленности, коррекции фигуры или как формат массовой физической культуры, или как комплексные программы оздоровления, основанные на средствах и методах бодибилдинга

По мнению Е. Г. Сайкиной [6], это происходит потому, что явления, обозначаемые одним и тем же термином «фитнес» в США и странах СНГ, не идентичны. В американском обществе «фитнес» рассматривается гораздо шире и может в разных контекстах заменять понятия «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т. п. В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений. *Во-первых*, под этим термином подразумевают совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. *Во-вторых*, как считает А. А. Сомкин (2006) фитнес существует как вид спорта, относительно недавно появившийся в рамках соревновательного бодибилдинга.

Проанализировав большое число предлагаемых разными авторами определений, мы считаем на сегодняшний день фитнес можно определить как систему физкультурно-оздоровительных методик и программ, составленных с учетом возрастных, половых и физиологических особенностей человека, направленных на улучшение и формирования здоровья, а также позволяющих изменить формы тела, вес и надолго зафиксировать полученные результаты.

Фитнес не является неким застывшим статическим состоянием. Это динамичный многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний, которые поддаются развитию (тренировке). Для более правильного понимания эффективности фитнеса в физвоспитании студенток вузов вначале рассмотрим особенности современных фитнес программ. Групповые занятия обычно делятся на следующие категории: аэробной направленности, силовой направленности, программы, основанные на восточных оздоровительных системах, в основе которых лежит медитация «Душа и тело» (табл.1).

Таблица 1 – Классификация фитнес программ по функциональной направленности

Функциональная направленность программ	Название фитнес программ	Физиологическая направленность
Аэробная	Базовая аэробика 1. Low Impact. В аэробику с низким уровнем интенсивности входят простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить элементы техники. Подходит для начинающих и подготовленных	Развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, снижение веса, улучшение антропометрических данных
	2. High Impact. Аэробика с высоким уровнем интенсивности включает в себя большое количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Усложненная хореография. Подходит для подготовленных	
	Степ-аэробика 1. Базовый степ. Программа строится из базовых шагов. Подходит для начинающих и подготовленных. 2. Танцевальный степ\ Урок степ-аэробики, включающий в себя различные танцевальные направления. Движения сложнокоординированные. Подходит для подготовленных	Развивает координацию и улучшает сердечно-сосудистую выносливость, улучшает сердечно-сосудистую выносливость, воспитывают чувство ритма и музыкальности, развивают координационные способности, пластику и гибкость.
	Танцевальная аэробика К танцевальным видам аэробики в настоящее время примкнуло очень много классов. Типичным в танцевальной аэробике является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующих тому или иному танцу Каждая танцевальная программа может быть разработана для людей с различным уровнем подготовки – для начинающих и подготовленных	Положительно воздействует на кардиореспираторную систему, развивает выносливость и некоторые виды танцевальных направлений, развивает силовые способности, снижает вес, улучшает антропометрические данные.
	Латина-аэробика - Latino 1. Бодибалет- Body dance Занятия по бодибалету состоят из элементов балетной гимнастики, прыжков и силовых движений. 2. Аэробика на основе фольклорных танцев. 3. Хип-хоп-аэробика. 4. R&B	

Функциональная направленность программ	Название фитнес программ	Физиологическая Направленность
	Аэробика с элементами боевых искусств Tae Bo (Kibo) Рекомендуется для любого уровня подготовленности	Способствует укреплению мышц, улучшает координацию, деятельность сердечно-сосудистой системы, снижению веса, улучшению антропометрических данных
Силовая	Оздоровительная фитнес программа с выраженной силовой направленностью, учитывающие основные закономерности проведения урока аэробики: под музыку, поточным методом и т. д. В силовом тренинге часто используется спортивный инвентарь: резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции, медболлы различных весов, гимнастические палки, бодибары, штанги. Рекомендуется для всех уровней подготовленности	Способствует развитию силы мышц, выносливости и формированию пропорций тела
	Sculpt Силовой урок для тренировки всех групп мышц, с использованием различных отягощений и сопротивлений (мячи, гантели, бодибары, резиновые амортизаторы)	
	Upper Body Силовой урок для тренировки мышц верхней части корпуса, спины и брюшного пресса с использованием различных отягощений и сопротивлений	
	Leg Training, ABT Силовой урок для тренировки мышц ног, ягодиц и брюшного пресса с использованием различного оборудования	
	Press+RELAX Тренировка направлена на укрепление мышц брюшного пресса и растяжку всех групп мышц	
	Body pump Универсальная силовая тренировка с использованием специальной штанги проводится по методу повторного использования неопредельных отягощений	
	Pilates Модернизированная программа известного специалиста в области лечебной физической культуры Джозефа Пилатеса. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.	Способствует развитию силы мышц, в частности мышц пресса и спины.

Функциональная направленность программ	Название фитнес программ	Физиологическая Направленность
	Функциональный тренинг Программа направлена на тренировку мышц, участвующих в повседневной жизнедеятельности человека. Способствует развитию глубоко лежащих мышц-стабилизаторов. Используются на занятиях 1 кг гантели, медболы, фитболы, резиновые араматизаторы. Рекомендуются для всех уровней подготовленности	Укрепляет опорно-двигательный, суставной аппарат. Улучшает координацию и деятельность сердечно-сосудистой системы. Способствует снижению веса, улучшению антропометрических данных.
	Stretch (от англ. «stretching» — «растягивание») Это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Рекомендуется для всех уровней подготовленности. В зависимости от целей занятия Stretch можно использовать: ▪ в разминке для подготовки мышц к предстоящей работе; ▪ для развития гибкости как отдельное занятие; ▪ как релаксирующую процедуру, как правило, в заключительной части занятия	Укрепляет опорно-двигательный, суставной аппарат.
	Интервальная тренировка Сочетание силовой и аэробной нагрузки. Используются средства базовой, степ и танцевальной аэробики, а также функционального тренинга	Способствует снижению веса, улучшению антропометрических данных.
Разумное тело (Mind & Body) Релаксация Медитация Постановка «правильного» Дыхания	Yoga -комплекс состоит из асан (специально разработанные статические позы). С точки зрения психологии йога повышает концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения Гимнастика Цигун Tai Chi	Нормализует психофизическое состояние. Способствует развитию гибкости всех групп мышц.

Результаты исследования. Для решения поставленных задач разработаны методики, которые послужили основанием для проведения педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент продолжался в течение 2011/2012 уч. гг. Базой проведения стал Полоцкий государственный университет. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 4 группы. В каждой группе по 25 человек. В исследовании участвовали студенты в возрасте от 17 до 23 лет. Условно эти группы в зависимости от используемых фитнес программ аэробной направленности можно охарактеризовать следующим образом:

- 1 группа – группа «Базовой» аэробики;
- 2 группа – группа «Степ» аэробики;
- 3 группа – группа «Танцевальной» аэробики»
- 4 группа «Тае Во» аэробики.

Общая продолжительность занятия во всех группах составляла 60 мин из них: 20 мин выделялось на разминку и заключительную часть и 40 мин выделялось на основную часть. Функциональные и антропометрические измерения студенток были проведены в начале учебного года и по истечении полугода занятий (таб. 2).

Таблица 2 – Динамика функциональных и антропометрических показателей

Показатели	1 группа		Динамика прироста	2 группа		Динамика прироста	3 группа		Динамика прироста	4 группа		Динамика прироста
ЧСС в покое, уд./мин	86,6	70,6	15,8	86,3	69,8	16,5	86,6	80,4	6,2	86,9	82,6	4,3
Масса тела, кг	62,6	58,3	4,0	62,9	55,1	7,8	62,4	59,6	2,8	62,3	59,3	3,0
Обхват талии, см	72,1	67,2	4,9	72,3	66,1	6,2	72,6	69,6	3,0	72,2	70,6	1,6
Обхват бедер, см	102,5	94,3	8,2	102,1	92,5	9,6	102,5	98,6	3,9	102,6	97,3	5,3

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил обосновать значимость фитнеса как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующее формированию устойчивого интереса к систематическому использованию средств физической культуры и спорта с целью саморазвития и самосовершенствования.

Классифицируя фитнес программы по функциональной направленности, мы определили, результаты от ожидаемых программ. Результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод, что из четырех сравниваемых методик проведения занятий по фитнесу для девушек 17–23 лет наиболее предпочтительной с точки зрения повышения показателей функционального состояния и коррекции веса является фитнес-программа – «Степ-аэробика».

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонская, А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Афонская. – Тула, 2004. – 19 с.
2. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. — С. 45–46 с.

3. Калинина, И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Ф. Калинина. – М., 2007. – 140 с.
4. Косихин, В. П. Развитие студенческого спорта через аэробику / В. П. Косихин, Л. В. Пашкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 35.
5. Лисицкая, Т. С. Теория и методика фитнеса и аэробики : прогр. спец. курса проф. переподгот. / Т. С. Лисицкая, Н. И. Николаева. – М., 2005. – 40 с.
6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 182–190.