

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

И. А. Ланейкина, М. Х. Бегметова

Астраханский государственный технический университет, Астрахань, Россия

Описывается применение фитнес-технологий на занятиях физической культурой студенток технического вуза. Представлены результаты исследований по коррекции фигуры средствами фитнеса.

Ключевые слова: *оздоровление, коррекция, студентки, физическое воспитание, фитнес-технологии.*

В наше время современная молодёжь XX в. очень зависима от социума, в котором живёт, учится, отдыхает. Общество, социальная среда диктуют современным юношам и девушкам, каким должен быть молодой человек, как себя вести, что надевать и даже как выглядеть, чтобы быть успешным в жизни. В современном обществе актуальной стала мода на красивое, физически развитое тело, здоровый образ жизни. Некрасивое телосложение, излишки веса заставляют современных молодых людей прийти в спортивный зал и заняться физической культурой, чтобы приобрести красивые, стандартные формы и уверенность в себе [3; 4].

Одним из самых модных направлений физической культуры в данный момент являются фитнес-технологии [4].

Фитнес представлен в очень разнообразных формах двигательной активности. Отличительная особенность фитнес-программ — их доступность. Доступность прежде всего в простоте — упражнения для различного уровня физической подготовленности. Кроме этого занятия фитнесом проходят под современное музыкальное сопровождение, тем самым улучшая эмоциональный фон занятий [1].

В современной физической культуре существует огромное количество оздоровительных направлений. Одни пользуются спросом у юношей (тренажёры, силовое двоеборье, силовая акробатика), другие — пилатес, аэробика, шейпинг, стретчинг — у девушек [4].

Но большая часть оздоровительных программ довольно узконаправлена, имеет локальное воздействие на организм и не даёт комплексного, то есть более широкого влияния на итоговый результат оздоровительной программы [2].

Поэтому существует необходимость применения на занятиях по физической культуре упражнений различных направлений фитнеса, что позволит более эффективно скорректировать фигуру девушек.

Объект исследования — учебный процесс по физической культуре студентов технического вуза.

Предмет исследования — методика коррекции фигуры средствами фитнеса у девушек 19–22 лет.

Цель исследования — внедрить методику применения комплексных фитнес-тренировок для коррекции фигуры девушек 19–22 лет на физкультурных занятиях в техническом вузе.

Гипотеза. Предполагается, что внедрённые комплексные фитнес-тренировки способствуют коррекции фигуры девушек 19–22 лет и, как следствие, оздоровлению их организма.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории оздоровительных методик молодёжи с использованием специальных средств.

Практическая значимость — предложена методика коррекции фигуры средствами фитнеса у девушек. Результаты данного исследования могут быть использованы в виде методических рекомендаций в вузах и ссузах, спортивных клубах.

Задачи исследования:

1. Применить на практике экспериментальную методику с использованием упражнений различных фитнес-направлений, способных в комплексе эффективно корректировать фигуру девушек 19–22 лет.

2. Доказать эффективность экспериментальной методики коррекции фигуры девушек 19–22 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа научно-методической литературы;
- соматоскопия;
- антропометрия;
- пульсометрия;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на базе Астраханского государственного технического университета с октября 2016 г. по март 2017 г. в три этапа.

В исследовании принимали участие 24 девушки 19–22 лет.

До начала исследования методом соматоскопии определили типы фигуры девушек: из 51 человека были отобраны 24 девушки 19–22 лет с типом фигуры «груша», так как этот тип фигуры один из самых распространённых. В дальнейшем отобранные девушки были разделены на две группы по 12 человек в каждой.

На первом этапе исследования была проведена антропометрия с целью выявления показателей размеров фигур девушек, участвующих в эксперименте. В результате тестирования девушек контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до начала эксперимента было установлено отсутствие статистически достоверных различий ($p \geq 0,05$) по заявленным параметрам (табл. 1).

Таблица 1

Результаты антропометрии девушек контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатель	ЭГ, $X \pm m$	КГ, $X \pm m$
Вес, кг	72,8±4,3	71,9±3,4
Обхват плеча, см	30,8±0,66	30,9±0,83
Обхват бедра, см	70,6±3,85	67,3±2,6
Обхват голени, см	38,9±0,47	38,6±0,68
Обхват ягодиц, см	113,2±2,7	113,7±1,42
Обхват талии, см	83,7±3,4	85,3±5,1
Окружность грудной клетки, см	89,5±3,2	93,8±13,4

На втором этапе исследования была разработана экспериментальная методика коррекции фигуры. Испытуемые ЭГ занимались по экспериментальной методике, были выбраны следующие средства фитнеса: стретчинг и скипинг, групповая аэробика под музыку, упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика, включающая упражнения с дополнительными отягощениями. Кроме этого, широко использовались упражнения на фитболах, с обручем, на крутящейся платформе и роллере. Упражнения аэробики и скипинга (использовались как стандартные скакалки, так и длинные скакалки) применялись как средства, способствующие уменьшению жировых отложений, а упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика с отягощениями, упражнения с гимнастическим обручем, фитболами, на крутящейся платформе и роллере — как средства, совершенствующие формы тела.

В КГ занятия проводились по программе, направленной на развитие и укрепление всех групп мышц, без акцента на тип фигуры.

Обе группы занимались 2 раза в неделю, длительность каждого занятия составила 90 минут.

В ходе эксперимента, в начале и в конце занятий, в экспериментальной и контрольной группах была выполнена контрольная антропометрия (табл. 2).

В ЭГ после педагогического эксперимента зафиксировано статистически достоверное уменьшение веса тела девушек. В начале эксперимента данный параметр составил 72,1 кг, в конце эксперимента — 68,1 кг (5,5 %) ($p < 0,05$). В КГ вес тела также уменьшился — с 71,9 до 68,3 кг, но без достоверно значимых отличий ($p > 0,05$).

После эксперимента в ЭГ зафиксированы достоверные изменения ($p < 0,05$) почти всех изучаемых

Таблица 2

Результаты антропометрии девушек контрольной и экспериментальной групп до (1) и после (2) эксперимента

Показатель	ЭГ, $X \pm m$		КГ, $X \pm m$	
	1	2	1	2
Вес, кг	72,8±4,3	68,1±3,6	71,9±3,4	68,3±2,5
Обхват плеча, см	30,8±0,66	30,5±0,68	30,9±0,83	30,8±0,42
Обхват бедра, см	70,6±3,85	62,6±3,13	67,3±2,6	66,3±2,65
Обхват голени, см	38,9±0,47	37,7±0,37	38,6±0,68	38,6±0,82
Обхват ягодиц, см	113,2±2,7	107,3±2,7	113,7±1,42	112,8±1,92
Обхват талии, см	83,7±3,4	76±5,6	85,3±5,1	84,6±5,4
Окружность грудной клетки, см	89,5±3,2	91,8±3,17	93,8±13,4	92,4±13,42

антропометрических параметров, за исключением обхвата плеча, где изменения произошли в рамках 1 % ($p > 0,05$). В итоге обнаружено уменьшение обхвата ягодиц — со 113,2 до 107,3 см (5,2 %), бёдер — с 70,6 до 62,6 см (11,4 %), голени — с 38,9 до 37,7 см (3,15 %). Значимые, статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения у экспериментальной группы произошли с параметром обхвата талии — с 83,7 до 76 см, что составило 10,9 %.

После эксперимента в ЭГ выявлена динамика показателя окружности грудной клетки: установлено его увеличение с 89,5 см до 91,8 см (2,6 %) ($p < 0,05$).

Потребность в коррекции объёма плеч у девушек отсутствовала, поэтому статистически достоверных изменений зафиксировано не было ($p > 0,05$).

В КГ статистически достоверных изменений изучаемых параметров не выявлено ($p > 0,05$). На конец эксперимента достоверных изменений ($p > 0,05$) по параметру обхвата талии не отмечено, он уменьшился на 1,3 % — с 85,3 до 84,6 см. Обхват плеча: до эксперимента 30,9 см; после эксперимента — 30,8 см.

Подтверждением изменения фигуры девушек ЭГ являются изменения индекса соотношения талии и бёдер (табл. 3).

Таблица 3

Индекс «талия/бёдра» девушек экспериментальной и контрольной групп до (1) и после (2) эксперимента

ЭГ, $X \pm m$		КГ, $X \pm m$	
1	2	1	2
0,73 \pm 0,03	0,65 \pm 0,04	0,73 \pm 0,03	0,72 \pm 0,03

После педагогического эксперимента у девушек экспериментальной группы произошло статистически достоверное изменение соотношения «талия/бёдра» ($p < 0,05$), в то время как в контрольной группе оно изменился мало ($p > 0,05$).

Выводы

1. Современные стандарты красоты диктуют довольно жёсткие пропорции женской фигуры: в идеале соотношение объёмов талии и бёдер должно составлять 0,60. Девушки 19–22 лет придают большое значение внешности, находясь в постоянном поиске оптимальных физических упражнений с целью коррекции своей фигуры и веса. Одним из перспективных направлений физической культуры с оздоровительной точки зрения являются фитнес-программы.

2. В настоящее время существует множество оздоровительных направлений фитнеса и разработанных по этим направлениям фитнес-программ. По разным подсчётам, количество программ колеблется в пределах 200 видов двигательной активности различных направлений фитнес-технологий: методики по классической и танцевальной аэробике, стретчингу; упражнений на специальных тренажёрах и оборудовании; упражнений с утяжелителями; циклические программы; методики игровой направленности; программы MindBodi; методики, построенные на основе восточных единоборств и боевых искусств; упражнения в воде, комплексные программы; программы с предметами и т. д.

3. В процессе педагогического эксперимента по результатам антропометрии было выяснено, что среди девушек Астраханского государственного технического университета наиболее распространённым типом женской фигуры является «груша».

4. На занятиях физической культуры с девушками экспериментальной группы целенаправленно применялась методика коррекции фигуры, включающая в себя средства фитнеса: стретчинг и скипинг, групповая аэробика, упражнения атлетической гимнастики, степ-аэробика, включающая упражнения с дополнительными отягощениями, а также упражнения с обручем, фитболами, на крутящейся платформе и роллере.

5. После эксперимента в экспериментальной группе зафиксированы статистически достоверные изменения почти всех изучаемых антропометрических данных ($p < 0,05$) нижней части тела.

6. В контрольной группе положительная динамика зафиксирована на уровне отдельных показателей и статистически достоверных изменений изучаемых параметров не выявлено ($p > 0,05$).

7. В конце эксперимента эффективность данной методики была подтверждена контрольным тестированием, в котором зафиксирована положительная динамика показателей антропометрии девушек экспериментальной группы.

Список литературы

1. Иваненко, О. Л. Фитнес-технологии / О. Л. Иваненко, Т. М. Мелихова. — Челябинск : УралГУФК, 2007. — 58 с.
2. Куралёва, О. О. Социально-психологическое исследование мотивации к занятиям физкультурой младших школьников / О. О. Куралёва, О. Ю. Лоба-

нов, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, И. А. Кузнецов // *Соврем. проблемы науки и образования*. — 2015. — № 5. — С. 602–603.

3. Самсонова, Е. П. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе фитнес-йоги с женщинами среднего возраста (30–40 лет) : дис...

канд. пед. наук / Е. П. Самсонова. — Смоленск, 2010. — 202 с.

4. Фёдорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : дис... канд. пед. наук / О. Н. Фёдорова. — СПб., 2012. — 185 с.

Поступила в редакцию 10 ноября 2018 г.

Для цитирования: Лакейкина, И. А. Фитнес-технологии как средство оздоровления студенток технического вуза / И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 90–93.

Сведения об авторах

Лакейкина Ирина Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Астраханский государственный технический университет. Астрахань, Россия. *lucky_32@bk.ru*

Бегметова Марина Хасановна — старший преподаватель, кафедры технологии спортивной подготовки и прикладной медицины, Астраханский государственный технический университет. Астрахань, Россия. *begimot_13@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 4, pp. 90–93.

Fitness Technologies as a Means of Improvement of Students of Technical University

Lakeykina I.A.¹, Begmetova M.Kh.²

Astrakhan State Technical University, Astrakhan, Russia

¹*lucky_32@bk.ru*, ²*begimot_13@mail.ru*

This article describes the use of fitness technologies in physical education classes for students of a technical college. The results of studies on figure correction by means of fitness are presented.

Keywords: *improvement, correction, students, physical education, fitness technologies.*

References

1. Ivanenk O.L., Melikhova T.M. *Fitnes tekhnologii* [Fitness of technology]. Chelyabinsk, 2007. 58 p. (In Russ.).

2. Kuralyova O.O., Lobanov O.Yu., Lakeykina I.A., Begmetova M.H., Kuznetsov I.A. *Sotsial'no-psikhologicheskoye issledovaniye motivatsii k zanyatiyam fizkul'turoy mladshikh shkol'nikov* [Socially is psychological research of motivation to engaging in physical education of junior schoolchildren]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, vol. 5, pp. 602–603. (In Russ.).

3. Samsonova E.P. *Kompleksnyye fizkul'turno-ozdorovitel'nyye zanyatiya na osnove fitnes-yogi s zhenshchinami srednego vozrasta (30–40 let)* [Complex athletic-health employments on the basis of fitness yoga with the women of middle age (30–40). Thesis]. Smolensk, 2010. 202 p. (In Russ.).

4. Fyodorova O.N. *Kompleksnoye primeneniye sredstv pilatesa i akvaerobiki na zanyatiyakh s zhenshchinami vtorogo perioda zrelogo vozrasta* [Complex application of facilities of pilates and aqua aerobics on reading with the women of the second period of mature age. Thesis]. St. Petersburg, 2012. 185 p. (In Russ.).