УДК 330.12:502
ББК Ч74

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

О. Г. Лызарь, Т. В. Дорошенко, К. С. Труфанова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Рассмотрены вопросы изменения физического состояния студенческой молодёжи в контексте применения современных, популярных средств фитнеса, имеющих в своей основе элементы восточных единоборств. Представлены результаты исследования по влиянию фитнес-занятий с элементами восточных единоборств на антропометрические показатели, состояние функциональных систем и физическую подготовленность студентов.

Ключевые слова: *здоровье студентов, фитнес-занятия с элементами восточных единоборств, функциональное состояние, антропометрические показатели, состав тела.*

Здоровье является одним из показателей социально-экономических достижений, успехов в науке и культуре. Значимость оздоровительной физической культуры понимают все, однако далеко не каждый человек рассматривает индивидуально ориентированную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни, отводя ему второстепенную, а порой даже эпизодическую роль [2. С. 55].

В системе высшего образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдаётся их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью, поэтому число студентов, отнесённых по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, неслучайно сегодня превышает критический, 35%-й уровень.

Известно, что эффективность различных направлений фитнеса заключается в комплексном воздействии на моторику, гемодинамическую, дыхательную и нервную системы организма, в профилактике различных заболеваний [5]. Эмоциональность занятий обеспечивается не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и необходимостью согласовывать свои движения с действиями партнёров в группе, что также повышает интерес к занятиям. Это позволяет рассматривать студенческую фитнес-культуру как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, направленных на улучшение физических кондиций, укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие, раскрытие внутреннего потенциала личности студента [3. С. 72].

Программы, основанные на применении средств восточных единоборств, — прекрасное средство оздоровительной физической тренировки. Основой их привлекательности можно считать отсутствие монотонности и однообразия. Они предлагают богатую палитру средств — различные движения и их сочетания, напоминающие подчас танцы. В то же время нельзя не учитывать и сложность периода, в котором мы живём: экстремизм, терроризм, повышенная агрессивность в обществе, сильнейшая информационная нагрузка на личность. И конечно, многие хотят приобрести навыки самообороны, психологически почувствовать себя не только здоровым человеком, но и умеющим постоять за себя в сложных жизненных ситуациях. И наконец, программы являются прекрасным средством физической подготовки студенческой молодёжи, так как многие упражнения выполняются в аэробном, силовом и скоростно-силовом режимах [4. С. 29].

Цель исследования заключается в определении влияния фитнес-занятий с элементами восточных единоборств на физическое состояние студентов.

Методы и организация исследования. Всего обследовано 26 юношей и 10 девушек в возрасте 19–24 лет.

Определяли антропометрические параметры: длину тела (см), массу тела (кг); физиометрические: жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), экскурсию грудной клетки, силу кистей (кг) и расчётные по-

казатели: жизненный индекс (ЖИ), силовой индекс правой и левой кисти, индекс массы тела (ИМТ).

Проводили оценку параметров компонентного состава тела: жировой массы тела (ЖМТ), мышечной массы (МТ), общей воды организма (ОВО), процентного содержания жира в тканях организма (% ЖМТ), метаболического возраста (МВ), висцерального жира (ВЖ).

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивали с применением функциональной пробы Мартине — Кушелевского, а также общепринятых показателей гемодинамики: частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и его компонентов — давления систолического (САД), диастолического (ДАД). Для регистрации и изучения изменений функционального состояния непосредственно во время выполнения физических нагрузок использовали монитор сердечного ритма POLARM400, позволяющий регистрировать ЧСС в течение всей тренировки.

Результаты исследования. В ходе проведённых исследований выявлено, что включение элементов восточных единоборств в содержание фитнес-занятий со студентами благополучно сказывается на их функциональном состоянии, способствует повышению общего уровня соматического здоровья и обусловливает увеличение двигательной активности. Улучшение функционального состояния занимающихся выражалось в достоверном снижении времени восстановления ЧСС после выполнения физической нагрузки в пробе Мартине — Кушелевского ($p<0,05$), в увеличении общей кардиореспираторной выносливости ($p<0,05$), а также в экономизации деятельности миокарда как в покое, так и при выполнении стандартных физических нагрузок ($p<0,05$), что отражалось на снижении показателей ЧСС и нормализации показателей АД. Улучшение состояния дыхательной системы выразилось в увеличении показателя ОФВ1 и процентного соотношения фактического ЖЕЛ и ОФВ1 ($p<0,05$).

Воздействие рассматриваемой двигательной активности на антропометрические показатели носило весьма выраженный характер и проявилось в улучшении и нормализации ряда показателей. Так, биоимпедансный анализ состава тела юношей и девушек, занимающихся восточными единоборствами в рамках фитнес-занятий, показал выраженное увеличение доли мышечной массы у 45,5 % занимающихся, снижение количества жировой ткани в организме, в том числе и висцерального жира у 81,8 % обследованных, на фоне нормализации и снижения показателей ИМТ [1]. Отмечен рост процентного содержания воды в организме студентов как ключевого показателя, позволяющего избежать риска развития многих заболеваний, а также создающего необходимый анаболический фон для роста и развития организма в целом у 73 %. В процессе регулярных фитнес-занятий, включающих элементы восточных единоборств, проводимых в режиме функциональной тренировки, достигнута адаптация студентов к физическим нагрузкам, проявившаяся в нормализации показателей метаболического возраста.

Список литературы

1. Иванова, В. А. Фитнес в системе занятий по физической культуре / В. А. Иванова, Т. И. Ягафарова, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студен. науч.-практ. конф. — Чебоксары, 2015. — С. 141–146.

2. Лызарь, О. Г. Проблемы медико-педагогического обеспечения фитнеса / О. Г. Лызарь // Физ. культура, спорт — наука и практика. — 2011. — № 3. — С. 54–56.

3. Тарасенко, А. А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А. А. Тарасенко, В. И. Осик, О. Г. Лызарь, С. С. Воеводина // Физ. культура и массовый спорт. — 2014. — № 3. — С. 71–76.

4. Ovchinnikov, Yu. Studying of the principles of biomechanics in improving technologies / Yu. Ovchinnikov, O. Lyzar' // 10th International Scientific Conference European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches. — Stuttgart, 2014. — P. 27–31.

5. Овчинников, Ю. Д. Биомеханика в проектных технологиях / Ю. Д. Овчинников // Физ. культура, спорт — наука и практика. — 2013. — № 3. — С. 32–35.

Поступила в редакцию 10 июня 2017 г.

Для цитирования: Лызарь, О. Г. Влияние фитнес-занятий с элементами восточных единоборств на показатели физического состояния студентов / О. Г. Лызарь, Т. В. Дорошенко, К. С. Труфанова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 74–76.

Сведения об авторах

Лызарь Олег Григорьевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *lyzarO252@yandex.ru*

Дорошенко Татьяна Вячеславовна — магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *lyzarO252@yandex.ru*

Труфанова Ксения Сергеевна — студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, Россия. *lyzarO252@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 4, pp. 74–76.

Impact Fitness Class with Elements of Martial Arts on the Indices of Physical Condition of Students

O. G. Lazar, T. V. Doroshenko, K. S. Trufanova
Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia. *lyzarO252@yandex.ru*

The article discusses the change in the physical condition of College-age students, in the context of modern, popular means of fitness, which is based on the elements of martial arts. Presents results of a study on the impact of fitness training with elements of martial arts on anthropometric indices, functional status and physical preparedness of students.

Keywords: *students ' health, fitness exercise with elements of martial arts, functional status, anthropometric measurements, and body composition.*

References

1. Ivanova V.A., Yagafarova T.I., Ivanov V.D. Fitnes v sisteme zanyatiy po fizicheskoy kul'ture [Fitness in System of Lessons of Physical Culture]. *Nauchnoye soobshchestvo studentov: sbornik materialov VI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific Community of Students. The collection of materials of VI International student scientific-practical conference]. Cheboksary, 2015. Pp. 141–146. (In Russ.).

2. Lyzar' O. G. Problemy mediko-pedagogicheskogo obespecheniya fitnesa [Problems of Medico-pedagogical Support of Fitness]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sport — Science and Practice], 2011, no. 3, pp. 54–56. (In Russ.).

3. Tarasenko A.A., Osik V.I., Lyzar' O.G., Voevodina S.S. Sovremennyye problemy fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti v sfere fitnesa [Modern Problems of Physical Activity in the Field of Fitness]. *Fizicheskaya kul'tura i massovyy sport* [Physical Culture and Mass Sports], 2014, no. 3, pp. 71–76. (In Russ.).

4. Ovchinnikov Yu., Lyzar' O. Studying of the principles of biomechanics in improving technologies. *10-th International Scientific Conference European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches*. Stuttgart, 2014. Pp. 27–31. (In England).

5. Ovchinnikov Yu.D. Biomekhanika v proektnykh tekhnologiyakh [Biomechanics in Design Technology]. *Fizicheskaya kul'tura, sport — nauka i praktika* [Physical Culture, Sport — Science and Practice], 2013, no. 3, pp. 32–35. (In Russ.).