

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ПО ТАЙ-БО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК К СДАЧЕ НОРМ ВСК «ГТО»

М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева

*Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна*

Разработана фитнес-программа на основе тай-бо и уроков самообороны для девушек 18—20 лет для изучения в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. Исследовано влияние данной методики на физическую подготовленность студенток и на выполнение ими нормативов ВСК «ГТО» VI ступени.

**Ключевые слова:** тай-бо, студентки, самооборона, ГТО, тестирование физической подготовленности.

За последние годы система физического воспитания испытала существенные преобразования, и они неоднозначно-отрицательно сказываются на уровне двигательной активности студенческой молодежи [2]. На сегодняшний день среди детей и молодежи ведется активная работа по привлечению их к сдаче норм ГТО. Однако из-за малого количества часов в неделю, которые отводятся на учебные занятия по физической культуре в вузе, выполнение этих норм ГТО VI ступени составляет около 10—20% студентов младших курсов [4].

В связи с этим становится особенно актуальным организация дополнительных занятий для студентов (спортивные и оздоровительные секции), а также разработка современных программ и методик по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, мотивирующих к занятиям и повышающих физическую подготовленность и тем самым способствующих выполнению норм комплекса ВСК «ГТО» [3].

Проводя педагогические наблюдения на примере педагогического вуза, где около 80% обучающихся женского пола, на данном этапе наибольший интерес вызывают программы и секции, основанные на современных фитнес-направлениях. Индустрия фитнеса и пропаганда ЗОЖ стремительно развиваются во всех социальных сферах нашего общества [2]. Фитнес-технологии в образовательном процессе стали более привлекательны для молодежи в отличие от традиционных видов физического воспитания, так как характеризуются новизной, повышенной эмоциональностью и комплексностью воздействия на человеческий организм.

В своем исследовании мы хотели более подробно описать фитнес-направление тай-бо в сочетании с уроками самообороны. Преимущество данной системы заключается в совокупности кардио-

упражнений с ударными движениями из различных видов восточных единоборств в сочетании с танцевальной аэробикой. Комплексы специальных упражнений из системы тай-бо способствуют укреплению функциональных возможностей (систем) организма, а также всесторонне воспитывают физические качества занимающихся [1; 3].

**Цель исследования** — эффективность применения методики физической подготовки студенток 1—2-го курсов к сдаче норм ГТО на основе фитнес-направления тай-бо в сочетании с уроками самообороны.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что применение средств оздоровительной системы тай-бо и уроков самообороны обеспечит комплексное повышение уровня физической подготовленности девушек 18—20 лет и по окончании второго курса позволит им сдать нормы ГТО на значок.

Исходя из цели и гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Обосновать методику физической подготовки студенток младших курсов на основе фитнес-системы тай-бо.
2. Экспериментально проверить эффективность авторской методики для повышения физической подготовленности занимающихся и сдачи нормативов ГТО VI ступени.

**Материалы и методы исследования.** Исследование было организовано и проведено на базе Государственного социально-гуманитарного университета Коломны, на филологическом и педагогическом факультетах. В эксперименте приняли участие 44 студентки первого и второго курсов. Занимающиеся были распределены по трем группам: две экспериментальные ( $\text{ЭГ}_1$ ,  $\text{ЭГ}_2$ ) и контрольная (КГ).  $\text{ЭГ}_1 n_1 = 28$  и  $\text{ЭГ}_2 n_2 = 16$  занимались по методике три раза в две недели

на протяжении одного года в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту “Оздоровительные виды гимнастики”»; КГ занималась с такой же частотой по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту “Спортивные игры”». Также 2-я группа занималась дополнительно третий раз в неделю в спортивной секции по самообороне, КГ ( $n = 20$ ) занималась дополнительно третий раз в неделю в спортивных секциях по волейболу (14 человек) и по баскетболу (6 человек). Фитнес-программа по тай-бо применялась на элективных занятиях один раз в неделю для ЭГ<sub>1</sub>, в секции по самообороне в качестве разминки — в ЭГ<sub>2</sub>. Все испытуемые отнесены к основной группе здоровья.

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности по основным тестам ГТО VI ступени. Полученные данные рассчитывались по классическим показателям достоверности  $t$ -критерия Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанная нами программа занятий с применением тай-бо имела традиционную структуру построения урока по физической культуре. Вводная и основная часть занятий состояли из комплексов упражнений тай-бо-аэробики в сочетании (во второй половине занятия) с упражнениями на растягивание, упражнениями статического характера и удержания баланса тела в пространстве с использованием восточных оздоровительных практик. На начальном этапе эксперимента интенсивность физической нагрузки была невысокой, так как девушки осваивали технику ударных упражнений тай-бо и отработывали точность выполнения ударов, что делает их более силовыми и рациональными, чтобы в дальнейшем не снижалась эффективность занятий. Все упражнения выполнялись поточным способом под музыку с темпом 124—128 акц./мин, после двух месяцев занятий темп музыки был увеличен до 130—132 акц./мин.

В партерной части выполнялись упражнения силового характера с весом собственного тела, с использованием фитнес-лент (эспандеров) и гантелей. Заканчивались занятия упражнениями на растягивание и расслабление. Такие занятия проводились один раз в неделю в каждой ЭГ в двухнедельном цикле, третье занятие в этом цикле содержало комплексы из других фитнес-направлений согласно рабочей программе «Оздоровительные виды гимнастики». Комплексы по тай-бо обновлялись один раз в месяц [3].

В начале учебного года (в сентябре) и в конце учебного года (май — июнь) нами было проведено тестирование физической подготовленности по испытаниям VI ступени ГТО. Все результаты с достоверными и недостоверными изменениями приведены в таблице.

Прирост результатов в экспериментальных группах по всем тестам, на наш взгляд, связан с комплексным подходом к воспитанию физических качеств в разработанной нами методике. Особенно виден рост результатов в ЭГ<sub>2</sub> в силовых и скоростно-силовых показателях ( $p < 0,05$ ). Такая положительная динамика объясняется большим количеством занятий в неделю и акцентированием на комплексах упражнений из единоборств и на аэробике тай-бо. В контрольной группе тоже по всем результатам наблюдается прирост, особенно в координационных и скоростно-силовых способностях, что объясняется спецификой спортивных игр.

Стоит отметить, что в конце учебного года тестирование проходило в формате фестиваля ГТО среди студентов, где участники эксперимента сдавали нормативы ГТО в центре тестирования, и в дальнейшем до конца календарного года большая часть студентов сдала все нормативы VI ступени комплекса. Положительных результатов в получении значка ВСК «ГТО» добились 12 человек из экспериментальной группы (из них 4 человека имели значки V ступени, и они повысили их достоинство), в контрольной группе не все студенты захотели сдавать все нормативы комплекса, но из тех, кто дошел до цели, 6 человек получили значки (2 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовый).

Нежелание сдавать весь комплекс объясняется тем, что многие не прошли порог бронзы в тестах, сдававшихся в конце учебного года (май), а это 70% всего комплекса тестирования. Проанализировав результаты нашего педагогического эксперимента, можно констатировать: использование в занятиях по физической культуре комплексов фитнес-направления тай-бо эффективно развивает физические качества занимающихся и комплексно воздействует на весь организм в целом. А применение упражнений стретчинга, пилатеса и йоги в партерной части занятия значительно влияет на развитие гибкости и подвижности суставов.

**Выводы.** Разработанная нами методика проведения занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту с преимущест-

**Тестирование физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента**

Тесты	Этапы эксперимента	ЭГ <sub>1</sub>	ЭГ <sub>2</sub>	КГ
Поднимание туловища, лежа на спине за 60 с (раз)	Начало	34,6 ± 1,48	35,1 ± 1,56	35,7 ± 1,62
	<i>p</i> Конец	< 0,05 39,2 ± 1,02	< 0,05 40,2 ± 1,12	> 0,05 37,7 ± 1,41
Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (раз)	Начало	7,8 ± 1,65	8,2 ± 1,57	8,4 ± 1,48
	<i>p</i> Конец	< 0,05 11,6 ± 1,24	< 0,05 14,1 ± 1,19	> 0,05 10,8 ± 1,32
Наклон из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	Начало	9,96 ± 1,70	7,65 ± 1,41	8,4 ± 1,62
	<i>p</i> Конец	< 0,05 12,72 ± 1,24	< 0,05 12,4 ± 1,24	> 0,05 9,62 ± 1,36
Бег на 100 м (с)	Начало	18,64 ± 0,98	19,12 ± 1,21	18,22 ± 1,06
	<i>p</i> Конец	< 0,05 17,51 ± 0,54	< 0,05 17,12 ± 0,54	> 0,05 17,56 ± 0,54
Бег на 2 км (мин, с)	Начало	16,46 ± 1,96	15,44 ± 1,58	15,26 ± 1,65
	<i>p</i> Конец	> 0,05 14,36 ± 1,72	> 0,05 13,26 ± 1,09	> 0,05 14,58 ± 1,41
Прыжок в длину с места толчком двумя ногам (см)	Начало	165,6 ± 2,14	166,2 ± 1,85	167,3 ± 1,96
	<i>p</i> Конец	< 0,05 170,4 ± 1,82	< 0,05 173,4 ± 1,48	< 0,05 170,2 ± 1,72
Челночный бег 3 x 10 м (с)	Начало	8,6 ± 0,74	8,7 ± 0,98	8,6 ± 1,12
	<i>p</i> Конец	< 0,05 8,2 ± 0,68	< 0,05 8,1 ± 0,58	< 0,05 8,2 ± 0,96

венным использованием фитнес-направления тай-бо эффективна для комплексного воспитания физических качеств, положительного влияния на психоэмоциональное состояние и повышения самооценки студенток.

Объем нагрузок и режимы выполнения упражнений в комплексах тай-бо в сочетании с восточными фитнес-программами значительно улучшают физическую подготовленность студенток, что является одним из путей повышения эффективности подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО».

**Список литературы**

1. Ахмедзянов, Р. М. Опыт применения техники единоборств в современных фитнес-технологиях (на примере тай-бо) / Р. М. Ахмедзянов, Е. С. Сидо-

ров, А. Н. Туренков // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. — 2015. — Т. 1. — С. 51—55. — EDN TMOLIP.

2. Воронина, Е. Г. Проблемы физического воспитания студенток в высших учебных заведениях / Е. Г. Воронина, М. В. Чайченко // Проблемы современного педагогического образования: сб. науч. тр. Вып. 61. Ч. 4. — Ялта: РИО ГПА, 2018. — С. 53—57.

3. Золотова, М. Ю. Анализ компонентного состава тела девушек под воздействием занятий тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева, С. Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 1. — EDN SCNPEA.

4. Серова, Т. В. Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Серова. — СПб., 2019. — 24 с.

*Поступила в редакцию 10 февраля 2023 года.*

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Золотова, М. Ю. Эффективность применения фитнес-программы по тай-бо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 2. — С. 33—36.

### Сведения об авторах

**Золотова Мария Юрьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна. **ORCID ID:** 0000-0003-2834-780X. **SPIN-код:** 7056-3966. **Author ID:** 327829. **E-mail:** mariy-zolotova@yandex.ru

**Глачаева Светлана Евгеньевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет, Россия, Коломна. **ORCID ID:** 0009-0007-1801-6587. **SPIN-код:** 1346-3901. **Author ID:** 667599. **E-mail:** glachaeva@mail.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2023, vol. 8, no. 2, pp. 33–36.

### The effectiveness of the tai-bo fitness program for the preparation of female students to the delivery of the norms of the All-Russian sports complex “Ready for work and defense”

Zolotova M.Y.<sup>1</sup>, Glachaeva S.E.<sup>2</sup>

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia. <sup>1</sup>mariy-zolotova@yandex.ru, <sup>2</sup>glachaeva@mail.ru

A fitness program based on tai-bo and self-defense lessons has been developed for girls aged 18—20 to study in the framework of Elective disciplines in physical culture and sports at the university. The influence of this technique on the physical fitness of female students and on their compliance with the standards of the all-Russian sports complex “ready for work and defense” of the VI stage is investigated.

**Keywords:** tai-bo, students, self-defense, “Ready for work and defense”, physical fitness testing.

### References

1. Ahmedzyanov R. M., Sidorov E. S., Turenkov A. N. Opyt primeneniya tekhniki edinoborstv v sovremennykh fitnes-tehnologiyah (na primere taj-bo) [The experience of using martial arts techniques in modern fitness technologies (on the example of tai-bo)]. *Problemy razvitiya fizicheskoy kultury i sporta v novom tysyacheletii* [Problems of development of physical culture and sports in the new millennium], 2015, vol. 1, pp. 51—55. (In Russ.).

2. Voronina E. G., Chajchenko M. V. Problemy fizicheskogo vospitaniya studentov v vysshikh uchebnykh zavedeniyah [Problems of physical education of students in higher educational institutions]. *Problemy sovremenno-go pedagogicheskogo obrazovaniya: Sbornik nauchnykh trudov. iss. 61, pt. 4.* [Problems of modern pedagogical education: A collection of scientific papers. Iss. 61. Pt. 4.], Yalta, 2018. Pp. 53—57. (In Russ.).

3. Zolotova M. Yu., Maskaeva T. Yu., Glachaeva S. E. Analiz komponentnogo sostava tela devushek pod vozdejstviem zanyatij taj-bo v sochetanii s vostochnymi ozdorovitelnyimi praktikami [Analysis of the component composition of the body of girls under the influence of tai-bo classes in combination with oriental health practices]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical culture], 2023, no. 1, pp. 86. (In Russ.).

4. Serova T. V. *Metodika fizicheskoy podgotovki studentok vysshikh uchebnykh zavedenij k vypolneniyu norm kompleksa GTO s ispolzovaniem sredstv ozdorovitelnoj aerobiki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Methods of physical training of female students of higher educational institutions to fulfill the norms of the TRP complex using means of recreational aerobics. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2019. 24 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>