

формирования нравственности, патриотизма и культуры согласны 31.2% респондентов, 25.5% – сомневаются в этом, 10.3% – ответили отрицательно, На вопрос о наиболее благоприятных возрастных рамках для формирования олимпийских (спортивных) идеалов 51.2% респондентов сомневаются с ответом; 28.3% убеждены, что это период с 6 до 20 лет. Основными мотивами идеализации спорта и здорового образа жизни (спорт высших достижений как хобби или профессия) стали бы – у 46.1% респондентов познание мира, у 25.6% – постоянный экстрим и для 20.5% участников – престиж страны.

**Заключение.** В ходе изучения и математической обработки полученных результатов было выявлено, что уровень предрасположенности опрашиваемого контингента к олимпийской идеализации характеризуется как «неопределенный» или сомневающийся уровень (3.2 балла). Это, когда исследуемые положительно относятся к спортивной деятельности как неотъемлемой составляющей современного человека и общества. Однако при этом их потребность в спорте и спортивных кумирах выражена не значительно. Для достижения благоприятных условий для олимпийской (спортивной) идеализации необходимо учителям, тренерам, преподавателям совершенствовать методы, формы и средства пропаганды спорта в целом и олимпийских игр в частности. Делать акцент на раскрытие личностных качеств чемпионов и призеров крупнейших спортивных форумов. В организации тренировочного и соревновательного процесса уделять внимание олимпийскому образованию, пропаганде здорового образа жизни и спортивным профессиям. Учитывать занятия спортом и спортивные показатели как официальные бонусы при поступлении в вуз и приеме на работу, при профессиональном росте.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОМПЛЕКСНЫМИ ВИДАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

*Е.И. Петрушевич, Т.В. Чепелева  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Основной причиной снижения уровня физической подготовленности студентов является малоподвижный образ жизни, что ведет к возникновению различных заболеваний, одними из которых являются проблемы с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. В то же время классические виды занятий физкультурой являются малоэффективными для укрепления здоровья студентов, не вдохновляют и не мотивируют их, в результате чего требуется изменение содержания и структуры занятий. Решением всех этих вопросов могут выступать оздоровительные фитнес-технологии в вузе, в частности, фитнес-аэробика [1]. Основной задачей фитнес-аэробики является общее укрепление здоровья, улучшение самочувствия и настроения, развитие физических качеств, увеличение работоспособности, замедление и отсрочивание процессов старения. В фитнес-аэробику входят такие направления, как: степ-аэробика, аква-аэробика, фитнес на роликах, хип-хоп аэробика, кросфит, фитбол-аэробика, калланетика, пилатес, фитнес-йога.

Цель исследования – разработка комплексной программы занятий со студентами, которая включает различные виды фитнес-занятий, и проверка её эффективности. В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

- выявить исходный уровень физической подготовки и функционального состояния студенческой молодежи;
- экспериментально проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

**Материал и методы.** В исследованиях приняли участие студентки 1-2 курса ФФК и С в количестве 15 человек. В основе комплексной программы учебно-тренировочных занятий были использованы следующие направления фитнес-аэробики: хип-хоп аэробика, фитнес-йога, оздоровительная классическая аэробика, силовые тренировки с различным оборудованием [2]. Методами исследования являлись: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдения, педагогические тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** По окончании эксперимента была проведена математическая обработка данных. Было выявлено достоверное изменение ( $p < 0.05$ ) ряда показателей физической подготовленности и морфофункционального состояния у испытуемых в результате регулярных занятий по разработанной программе. Как видно из представленных данных (Табл. 1), наиболее значимые и статистически достоверные сдвиги произошли в показателях функциональной подготовленности: работоспособность (проба Руфье,  $p < 0.05$ ), проба Штанге ( $p < 0.05$ ), проба Генчи ( $p < 0.05$ ). Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно – сосудистой системы к физической нагрузке.

В основе пробы Штанге лежат функциональные возможности сердечно-сосудистой системы при задержке дыхания, а также устойчивость организма к недостатку кислорода. Это определенным образом показывает функциональное состояние и мощность дыхательных мышц [3]. Косвенно судить об уровне обменных процессов можно по величине показателя пробы Генчи, которая характеризует степень адаптации дыхательной системы к гипоксии и гипоксемии. Пробу Руфье используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, которая измеряется по частоте сердечных сокращений при выполнении максимального количества приседаний в течение 15 секунд. Данные функциональные пробы полностью отражают изменения функциональных показателей студенток (Табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей функциональной подготовленности студенток экспериментальной группы (n-15)

Показатели					
Проба Штанге (с)		Проба Генчи (с)		Проба Руфье	
До	После	До	После	До	После
44,8	47,8	28	30	1.1	9.1
$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$	$p < 0.05$

В течение педагогического эксперимента изменились показатели физической подготовленности: челночный бег (с 7.8 сек. до 7.2 сек.); отжимания от пола (с 22 раз до 36 раз); приседания (с 42 раза до 54 раз); прыжок в длину (с 154.6 см. до 163.6 см.); подъем туловища лежа (с 32 раз до 45 раз); выполнение упражнения мост из положения лежа (угол сгиба позвоночного столба с 25,1 до 19,9); наклон вперед из положения сидя (с 10 см. до 21 см.). Это говорит об улучшении функциональной и физической работоспособности (Таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы (n15)

Показатели													
Челночный бег (с)		Отжимания (кол-во)		Приседания (кол-во)		Прыжок в длину (см)		Подъем туловища (кол-во)		Мост (см)		Наклон вперед (см)	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
7.8	7.2	22	36	42	54	154.6	163.6	32	45	25.1	19.9	10	21.3
$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.05$		$p < 0.01$		$p < 0.01$		$p < 0.01$	

**Закключение.** В результате разработанной комплексной программы проведения занятий на основе фитнес-технологий была улучшена общефизическая подготовленность студенток, что говорит об эффективности данной методики. Учебно-тренировочные занятия должны планироваться так, чтобы учитывалась специфика направленности обучения в вузе, современные тенденции проведения учебно-тренировочных занятий, экзаменационной сессии и каникулярного периода, а также интересов занимающихся. Разработанная программа занятий позволяет предотвратить гиподинамию, повысить уровень физической и функциональной подготовленности, а также улучшить состояние здоровья и общего самочувствия студенток.

1. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Учебное пособие для вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова // Спорт. Академ. Пресс. - М., 2002. - 304 с.
2. Антипов, В.М. Методические аспекты проведения физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет / Е.М. Антипов // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2010. - № 3. - С.73
3. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика: Теория и методика: учебное пособие / О.Е. Афтимичук. – Кишинев: Сh: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.