

**Conclusion:** analyzing the results obtained, it can be assumed that the study and application of the method of movement under water "legs - crawl, arms - breaststroke movements to the hips" is the most effective, it requires less time to overcome the same distance and allows you to pass the test requirements faster. And in case of emergency, reach the victims as quickly as possible. Also, this method is used more often than other methods of movement that can be studied for the purpose of acquaintance, since the application of these methods in practical life is ineffective and is used only in individual cases, mainly by those who are professionally proficient in swimming training and have a category in this sport. Also, a more thorough study of this method of movement under water will allow not only to quickly and easily pass control standards, but also to apply this method in emergency life situations that may arise not only during rest near water bodies, but also during pedagogical practice in health camps.

Successful mastering of the technique of "crawl" movements of the legs can also be useful for a better mastery of the technique of sports swimming methods: "crawl on the back" and "crawl on the chest". Control standards for these types also include practical tests in the discipline "Swimming and teaching methods." Hand movements stroke "breaststroke to the hips" is both an element of the technique of the sports method "breaststroke" and some types of applied swimming and are often used in lightweight swimming methods.

#### **Reference list**

1. Peredrienko S.V. The use of lightweight types of swimming in the work of sailors - rescuers "/ S.V. Peredrienko, I.L. Aleksandrovich, // Proceedings of the XXII (70) Regional scientific and practical conference of teachers, researchers and graduate students" Science - education, production, economy ". Vitebsk 15 February, 2018 / VSU named after P.M. Masherova; editorial board: I.M. Prishchepa (chief editor) [and others].- Vitebsk, 2018. T-1.-S.406 - 407.

2. Teaching sports and applied swimming methods: study guide. manual / Vitebsk state academic. Military medicine.- Vitebsk: Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, 2011. – 82 p.

УДК 796.011.3

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДентОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Г.М. Перова\*, О.Н. Панкратова\*\***

*\*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация*

*\*\*Академия социального управления, г. Москва, Российская Федерация*

E-mail: PerovaGM@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье проанализированы показатели педагогического эксперимента по внедрению в учебный процесс элементов фитнеса для студенток специальной медицинской группы. Исследование показало, что методика проведения физкультурных занятий с применением оздоровительной гимнастики является результативной для девушек данной категории. В конце экспериментального периода диагностирована положительная динамика уровня физической подготовленности студенток, выявлен существенный подъем мотивационной составляющей в освоении физических упражнений.

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, физическая подготовленность, учебный процесс.

Вопросы физического воспитания девушек, отнесенных по показаниям медицинского контроля к специальной медицинской группе, в настоящее время остаются

актуальными. Это связано с возрастающим количеством молодого поколения, имеющего хронические отклонения в состоянии здоровья [2, с. 110]. На данный момент времени к специальной медицинской группе в нашем университете относится 21,3% студентов, 9% из этой категории имеют полное освобождение от практических занятий по физическому воспитанию. Процентное соотношение девушек, которые отнесены по показаниям медиков к специальной медицинской группе – 16,2%. Данная тенденция низкого уровня здоровья и его особенностей базируется на сниженной физической активности молодого поколения, его нервно-психическом напряжении, недостаточной степени физкультурных мероприятий оздоровительного направления во внеурочном режиме, которые отвечали бы интересам самих студентов [3, с. 43]. С целью повышения мотивационной составляющей и общего оздоровления студенток, нами была разработана методика занятий по предмету «физическая культура» на основе введения в учебный регламент элементов фитнеса.

*Цель нашего эксперимента* состояла в разработке концепции использования элементов фитнеса в процессе физического воспитания студенток специальной медицинской группы.

Задачи исследования - выявить уровень физической подготовленности девушек 1 курса специальной медицинской группы ГСГУ; определить степень их мотивации к систематической физкультурной деятельности.

**Материалы и методы.** Педагогический эксперимент был организован на базе Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. Данное исследование осуществлялось в рамках дисциплины «физическая культура» с девушками первого курса, которые на данный момент времени были рекомендованы медицинской комиссией к специальной медицинской группе. В нашем испытании приняло участие 57 девушек 1 курса педагогического направления, которые были поделены на контрольную группу (28 студенток) и экспериментальную группу (29 студенток).

В структуру академического занятия студенток экспериментальной группы в течение первого семестра в режиме 25-30 минут был введен комплекс гимнастических упражнений статического характера, представляющий собой систему каланетики. Большинство упражнений данной системы выполнялись в статодинамическом варианте, где паузы были сведены на минимум, а упражнения выполнялись в медленном темпе, без задержек дыхания. Остальное время урока уделялось прохождению программного материала по дисциплине «физическая культура».

Девушки контрольной группы занимались по действующей программе. Студентки обеих испытуемых групп проходили мониторинговое исследование в начале и в конце учебного семестра. По показаниям тестового скрининга в начале учебного года, девушки обеих групп не имели достоверные отличия ( $p \geq 0,05$ ).

Подготовительная часть физкультурного занятия студенток экспериментальной группы длилась в пределах 15 минут и состояла из упражнений общеразвивающего характера. В основной части академического занятия в режиме 25-30 минут, нами предлагались статодинамические упражнения, каждое из которых повторялось 4-6 раз. На последующих занятиях все упражнения были объединены в полноценный комплекс, состоящий из 18 упражнений. Нагрузка постепенно повышалась за счет увеличения времени удержания определенной позы. Особое внимание при выполнении данных упражнений уделялось дыханию. Для заключительной части учебно-тренировочных занятий нами были предложены упражнения на регуляцию психического состояния, упражнения на подвижность суставов. В конце первого семестра 2020–2021 учебного года нами было проведено повторное тестирования студенток обеих групп, участвующих в эксперименте. Сведения испытаний показали достоверные изменения показателей студенток экспериментальной группы по всем тестам.

**Результаты и их обсуждение.** Контрольное тестирование упражнений на силовую выносливость мышц живота (поднимание и опускание туловища из положения лежа) констатируют достоверность улучшения показателей студенток экспериментальной группы. Диагностировались следующие результаты данного теста: экспериментальная группа - 8,3% ( $p \leq 0,05$ ), изменение текущего показателя студенток контрольной группы оказалось незначительным - 3,1% ( $p \geq 0,05$ ). Итоговые данные показателей мышц плечевого пояса, выявили достоверность результатов в обеих группах, участвующих в эксперименте. Однако достоверность достижения студенток экспериментальной группы оказалась выше. Так показатели, сгибания и разгибания рук в упоре от скамейки имеют следующие данные: студентки экспериментальной группы - 6,8% ( $p \leq 0,05$ ). Девушки контрольной группы улучшили тестовый показатель на 3,5%, это не дало достоверности достижения ( $p \leq 0,05$ ). Для оценки функционального состояния студенток обеих групп, нами использовались пробы Штанге и проба Генчи. Девушки контрольной группы не показали улучшения в данных показателях: проба Штанге – 5,41%; Генчи - 6,13%. Студентки экспериментальной группы показали более высокий прирост результатов: проба Штанге – 8,74% и проба Генчи – 9,95%.

**Заключение.** По результатам проведенной экспериментальной диагностики можно констатировать факт того, что правомерность предложенной нами методики проведения академических занятий со студентками специальной медицинской группы в высшей школе имеет рациональное обоснование. Именно использование элементов фитнеса в процессе физического воспитания девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет положительное воздействие на организм данной категории учащихся и может быть рассмотрено, как один из разделов программы дисциплины «физическая культура» для девушек с низким уровнем здоровья.

#### **Литература**

1. Аникин, А. А. Использование соревновательно – игрового метода для решения проблемы формирования устойчивой потребности в двигательной активности у студентов / А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сб. материалов международной науч.-практич. конференции 27–28 сентября 2018, Коломна / под общ. ред. Б. Ф. Прокудина. – Коломна: ГСГУ, 2018. – С. 117-181.

2. Колошкина, В.А., Дударева И.М. Нетрадиционные методы улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов». – Минск, БГУФК, 2019. – Т.3. – С.114-117.

3. Перова Г. М. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности / Г. М. Перова, А. В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. С. 41-44.

УДК [797.2:796.412]:796.012.1-055.25

### **ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АКВААЭРОБИКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 17–25 ЛЕТ**

**Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
E-mail: elenamilar3@gmail.com

**Аннотация.** Данная статья посвящена влиянию экспериментальной методики использования аквааэробики на показатели физического развития и функциональной подготовленности девушек 17–25 лет.