

4. Платонов, В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 1990. – С. 5–10.

5. Тамбовский, А.Н. Двигательная активность, зрение студентов / А.Н. Тамбовский, Р.Г. Бархударян // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: матер. межд. науч. конгресса. – Минск: Тесей, 1999. – С. 194–197.

6. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1–15. – 2005.

УДК 796

## **ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ**

**М.В. Чайченко\***, **Д.В. Галанов\*\***

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

*\*\*МБОУ ФСО «СШ “Олимпиец”», г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: gama79@yandex.ru

**Аннотация.** Фитнес-технологии в настоящее время имеют широкое распространение и все чаще применяются как одни из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и опытные работы убеждают в том, что занятия физическими упражнениями ведут к снижению риска нарушений сердечно-сосудистой и нервной системы, а также опорно-двигательного аппарата. Модернизация образования ставит первостепенную цель - сохранения и укрепления здоровья молодежи, мотивированию студентов-бакалавров к здоровому образу жизни. Главная задача – выработать у студентов привычку к самостоятельным занятиям спортом, к оздоровительным тренировкам, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода».

Однообразие традиционных занятий снижает интерес у студенческой молодежи к активным и систематическим занятиям физической культурой. В определенной мере в этом вопросе могут содействовать фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, фитнес-аэробика и т.д.) с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного спортивного инвентаря и оборудования. С помощью включения функционального тренинга в учебные занятия можно создать мотивацию к обучению физической культуры и выбору дальнейших самостоятельных занятий дома или в фитнес-клубах. Наша работа предназначена для бакалавров высшей школы педагогических профилей.

**Ключевые слова:** физическая культура, фитнес-технологии, рекреационная подготовка, студенты, мотивация.

**Актуальность.** Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец силы и выносливости. Прошли столетия, прежде чем люди вновь обратились к физической культуре. С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, появилась угроза гиподинамии. Но в гимнастических системах женщинам не уделялось особого внимания. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей [1,2]. Можно вспомнить много имен, благодаря которым в настоящее время все большее внимание уделяется нетрадиционным

видам фитнес-индустрии (Ж. Демени, А. Дункан, Ж. Далькроз, К.Купер и др.). На сегодняшний день насчитывается порядка 200 различных программ и направлений фитнес-индустрии. В своей работе кафедры физической культуры Государственного социально-гуманитарного университета старается использовать многообразие этих технологий в рекреационной подготовке будущих бакалавров педагогических профилей. Данные технологии применяются на практических занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики». Следовательно, элективные дисциплины по физической культуре и спорту как учебная дисциплина, не ограничена только решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики и эстетики, морали.

Повышенное внимание к использованию средств фитнес индустрии в физической культуре как никогда актуально на сегодняшний день. Проблема совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе уже многие годы является предметом исследования ученых и специалистов [1,3,5].

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту входят в вариативное число учебных предметов в ВУЗе и не может быть исключена из учебной программы, т.к. обладает мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, воздействуя не только на биологическую, но и социальную и духовную сферы жизнедеятельности обучающихся. Мышечная деятельность является естественной потребностью человека, разнообразные физические нагрузки необходимы для его здоровья постоянно. Когда естественная потребность в движении не удовлетворяется, в организме нарушается функциональное равновесие, отрицательное влияние которого сопровождается нервно-эмоциональными перегрузками [2,4,5]. Одним из основных документов, регламентирующих учебный процесс по физическому воспитанию в вузах, является рабочая программа, которая определяет объем знаний, умений, навыков, т.е. то, чем должны владеть обучающиеся по нашему предмету.

Накопленный в течение нескольких лет педагогический опыт свидетельствует о том, что исследования по проблемам формирования здоровья имеет успех в том случае, когда новые разработки базируются на данных существующей практики и потребностей исследуемых групп. Перед преподавателями кафедры физической культуры стоит главная задача – добиться эффективности нашей дисциплины, на фоне иногда существующей неудовлетворенности физической культурой как учебным предметом, предусмотреть освоение и воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта [3]. Недаром специалисты в области физического воспитания ведут интенсивные поиски увеличения пользы, приносимой нашей дисциплиной.

*Цель нашей работы* состоит в том, чтобы опытным путем выявить целесообразность применения фитнес-технологий в рекреационной подготовке будущих бакалавров педагогических профилей.

Мы предположили, что внедрение в рабочую программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» направления «глайдинг» (Gliding) будет способствовать не только повышению эмоционального уровня занятия и увеличения двигательной активности, но и мобилизации физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Также нами были изучены литературные источники отечественных и зарубежных специалистов в области физического воспитания, работающих в данном направлении.

**Результаты и их обсуждение.** Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни: учится легко вставать и садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка – список можно продолжать бесконечно,

благодаря чему улучшается сила мышц участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит наша тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса (в нашей разработке – это глайдинги, диски для скольжения). Таким образом, мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы занимающегося, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности. Обычно такая программа в себя включает кардио + силовые нагрузки (приседание, разгибание спины, выпады, планки, отжимания).

Такое спортивное оборудование, как Gliding имеет совсем небольшой возраст, однако за небольшой срок занятия с использованием глайдингов приобрели большую популярность.

В основе глайдинга лежит принцип скольжения, который позволяет в несколько раз усилить эффективность от обычных упражнений. В итоге занимающийся получает очень простой и качественный тренинг, который поможет избавиться от проблемных зон на нижних и верхних конечностях, подтянуть мышцы брюшного пресса и улучшить фигуру в короткий срок, что является немаловажным стимулом для занятий студенток. Несомненно, что система «Gliding» является прекрасным средством физического воспитания, обладающим оздоровительной эффективностью.

В последнее время зафиксировано, что в фитнес индустрии данный вид получает широкое распространение.

В качестве опытной работы нами было опробовано включение данного вида фитнеса в практическое занятие по элективным дисциплинам физической культуре и спорту с обучающимися социально-психологического факультета направления подготовки «Социальная педагогика». Перед основной частью занятия, перед силовыми упражнениями проводилась обязательно разминка. В заключительной части занятия были использованы упражнения на растяжку и на восстановление дыхания.

Доказано, что организм человека растрчивает энергию для выполнения разнообразных движений в различных количествах. Следует помнить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно-сосудистую систему и тем меньше времени требуется для того, чтобы достичь определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших групп мышц (глобальной работой), которая оказывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания. Этот вид требует развития общей и специальной выносливости, силы, иногда быстроты движений, но не требует особенно тонкой и точной координации движений (ошибка в координации может быть исправлена во время работы и не влияет существенно на результат). Регулярное использование подобного типа упражнений повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличить общий кровоток, доставляя кислород к тканям, увеличить скорость обменных процессов и содействовать более активному выводу продуктов обмена.

**Заключение.** Проведя опытную работу по внедрению нетрадиционного направления фитнеса в практические занятия элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в модуль «оздоровительные виды гимнастики» и анализу методической литературы, мы пришли к следующим предварительным заключениям:

- здоровье человека – очень хрупкая система, требующая постоянного контроля и поддержки.

- многие обучающиеся стараются привить себе такую полезную привычку, как регулярные занятия спортом.
- из многочисленных видов тренировок выбрать не так просто, ведь помимо очевидной пользы в виде красивого подтянутого тела, физическая активность должна доставлять удовольствие и приносить максимум положительных эмоций.
- занятия должны подходить каждому обучающемуся по многим критериям: начиная от физических возможностей, и заканчивая медицинскими показаниями.

В дальнейшем мы планируем провести мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности бакалавров.

#### **Литература**

1. Аникина, Т.С., Аникин А.А. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов гсгу. Педагогическое образование и наука. 2021. № 3. С. 143-146.
2. Воронин, Д.М., Чайченко М.В. Особенности системы высшего образования Московской области. Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-2. С. 82-87.
3. Золотова, М.Ю., Панкратова, О.Н. Физкультурно-оздоровительные направления в организации и проведении элективных дисциплин по физической культуре в вузе. В сборнике: Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте. сборник научно-практических статей. Москва, 2019. С. 85-91.
4. Ковачева, И.А., Чайченко, М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учебное пособие/ И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 82с.
5. Чайченко, М.В., Ковачева, И.А. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. 2021. № 2. С. 87-91.

УДК 159.944.4:796.093

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМ СТРЕССОМ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

**И.Г. Шатуха**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь*

E-mail: irina.shatukha@mail.ru

**Аннотация.** Представлена попытка анализа научно-методической литературы по индивидуализации управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях и средствам коррекции отрицательных эмоциональных состояний спортсмена.

**Ключевые слова:** психический стресс, спортсмен, спортивное соревнование, индивидуализация, темперамент.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсмена и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсмена использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ему управлять собственным состоянием. При подготовке спортсмена к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данного спортсмена, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и