

Физическая подготовка играет важную роль в здоровье и общем благополучии. Ее роль в формировании здоровых обществ и профессиональных специалистов не может быть недооценена.

Обобщая, проблемы в физической подготовке студентов и преподавателей физической культуры требуют системных изменений и внимания к этой важной сфере. Реализация предложенных решений может способствовать улучшению физического состояния студентов и повышению качества профессиональной подготовки в этой области.

Литература

1. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания / Мелешкова Н.А. // Диссертация кандидата педагогических наук. Кемерово – 2005. – С. 215.
2. Зиннатуров, А.З. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического вуза / А. З. Зиннатуров // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2011. – С.20–22.
3. Зубкова, А.Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем / Зубкова А. Ю. // Диссертация кандидата педагогических наук. – 2006. – С. 25.

УДК 796.41

ПРИМЕНЕНИЕ БОЕВОГО ФИТНЕСА ТАЙ-БО В СОЧЕТАНИИ С ГИМНАСТИКОЙ ЦИГУН В РАМКАХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

С.Е. Глачаева

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

e-mail: glachaeva@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены актуальные вопросы улучшения физкультурно-оздоровительного процесса с использованием современных фитнес-направлений для коррекции физической подготовленности студентов. Выяснено, что аэробные занятия в вузе имеют выраженный оздоровительный характер и способствуют развитию двигательных навыков и умений при адаптации к физическим нагрузкам. Также подчеркнута, что данная проблема подразумевает необходимость использования эффективных методов и средств, способствующих улучшению физической подготовленности студентов на протяжении всего их обучения.

Ключевые слова: тай-бо, восточные оздоровительные практики, студенты, секционная работа, физическая подготовленность.

APPLICATION OF TAI-BO COMBAT FITNESS IN COMBINATION WITH QI GONG GYMNASTICS WITHIN SECTIONAL WORK ON PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

S.E. Glachaeva

State Social and Humanitarian University, Russian Federation

Abstract. Topical issues of improving the physical culture and wellness process with the use of modern fitness directions for correcting the physical fitness of students are considered. It was found out that aerobic classes at the university have a pronounced wellness character and contribute to the development of motor skills and abilities when adapting to physical exertion. It is also emphasized that this problem implies the need to use effective methods and means that contribute to improving the physical fitness of students throughout their studies.

Keywords: tai-bo, oriental wellness practices, students, sectional work, physical fitness.

Развитие фитнес индустрии в современном мире охватывает интересы миллионов людей и стремительно развивается в отечественной системе физкультурного образования, особенно в вузах и колледжах. Согласно образовательному стандарту ФГОС 3+ в вузах большая часть часов отводится на элективы по физической культуре и спорту, что дает студенту выбрать для себя физкультурное или спортивное направления согласно своим интересам. Преподаватели, ориентируясь на современные тенденции развития физкультурно-оздоровительных направлений внедряют в учебный процесс различные новые фитнес-технологии. Согласно социологическим опросам студентов различных вузов, многие выбирают популярные среди молодежи фитнес-направления, которые привлекают разнообразием средств и наличием современного фитнес оборудования и тренажеров. Так же модные тенденции на занятия фитнесом и обладание красивой фигурой среди студентов являются одним из приоритетных потребностей на сегодняшний день. Не каждый студент может позволить себе абонемент в фитнес-клубе, однако всем им доступны занятия физической культурой при обучении в вузе и самостоятельные тренировки на территориях вузовского спортивного ядра и городской спортивной инфраструктуре.

Многие вузы наряду с обязательными занятиями физической культурой предлагают студентам занятия в спортивных и оздоровительных секциях по программам дополнительного образования [5 с. 87]. Такие занятия чаще всего ориентированы на интересы занимающихся, строятся по личностно-ориентированным программам и наполнены современными методиками и направлениями в спорте и фитнесе. При разработке программ дополнительного образования и спортивных секций наиболее актуальным является наличие нетрадиционных и инновационных подходов к планированию учебно-тренировочному процессу. Такие же требования и выдвигаются и к учебным занятиям в рамках элективных дисциплин или курсов по физической культуре по ФГОС ВО 3+. [1, с.62]

Анализируя групповые программы в фитнес-клубах, можно сказать, что самыми востребованными на сегодняшний день являются следующие направления: pump, step, функциональный тренинг, йога, стретчинг+abs, тай-бо, силовые программы (фитнес-микс). На наш взгляд актуальным было бы внедрение в учебный процесс по физической культуре и применение в оздоровительной работе студентов именно этих направлений. Более широкое применение данных направлений эффективно использовать именно в секционной работе со студентами, так как секцию ведут преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию и опыт в реализации методик современных фитнес-программ.

Цель исследования – проверить эффективность внедрение современных фитнес-направлений в секционную работу в вузе на примере ведения секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы».

Материал и методы. В работе применялись диагностические методы исследования и педагогический эксперимент. На базе Государственного социально-гуманитарного университета (ГСГУ) г. Коломна проводятся занятия в спортивных и физкультурно-оздоровительных секциях в рамках проектной деятельности кафедры физической культуры «ГСГУ – территория здоровья». Проект охватывает спортивно-массовую соревновательную деятельность, спортивные и оздоровительные секции, индивидуальную работу со студентами с ослабленным здоровьем.

В данном исследовании мы рассматриваем структуру и эффективность занятий в спортивной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» в рамках вузовского проекта «ГСГУ – территория здоровья». На начальном этапе работы секции нами было проведено тестирование физической подготовленности и диагностика морфофункциональных показателей студентов, занимающихся в секции. Всего в эксперимен-

те участвовало 18 девушек 18 – 19 лет, студентки первых курсов с факультетов гуманитарного профиля.

Результаты и их обсуждение. Результаты начального тестирования в двух группах показали низкий уровень физической подготовленности. Студентам предлагалось выполнить нормативы спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и оценивая их результаты средние показатели группы находятся на уровне бронзового (челночный бег и наклон вперед) и серебряного (подъем туловища из положения лёжа на спине) значка. Если рассматривать тест на общую выносливость (12-минутный бег), то здесь довольно-таки слабые показатели – физическая подготовленность оценивается как плохая, но ближе к удовлетворительному уровню.

Рассмотрев компонентный состав тела девушек 17-20 лет при поступлении в вуз, хотелось бы отметить следующее: несмотря на нормальный вес и ИМТ, преобладание жирового компонента над мышечным говорит о слабом развитии мышечной системы в целом. Причинами могут быть не регулярные занятия физической культурой, малоподвижный образ жизни и не правильное питание. Даже те, кто обладает пониженной массой тела имеют слабо развитую мускулатуру и достигают снижения веса с помощью диет, а не за счет увеличения объёма двигательной активности.

Помимо диагностики физического потенциала студенток нами был проведен опрос по выявлению целей и интересов девушек, записавшихся на секцию «Тай-бо и восточные оздоровительные системы». У 72% респондентов основной целью занятий в этой секции было коррекция телосложения и обретение красивой фигуры, остальные 28% хотели бы улучшить свои показатели в физической подготовленности. Первокурсницы, выбравшие программу тай-бо и восточные оздоровительные практики считают эти направления помогут им убрать лишний вес, гармонично развить мускулатуру тела, элементы боевых искусств сделают их сильнее духом, восточные оздоровительные практики помогут справиться со стрессом и благоприятно повлияют на эмоциональное состояние.

Нами была разработана программа занятий по комплексному использованию средств боевого фитнеса тай-бо и восточных оздоровительных практик, которая рассчитана на 3 часа в неделю (два занятия по 1,5 часа). Программа рассчитана на три года. Структура занятий имеет традиционную модель урока физической культуры, сами занятия распределены по разделам (модулям) которые осваиваются поэтапно. Секционные занятия предусматривают освоение разделов фитнес-направлений тай-бо – 50%, восточной гимнастики цигун – 20%, фитнес-йоги – 15% и атлетической гимнастики и общая физическая подготовка – 15%. Раздел общей физической подготовки необходим при освоении комплексов тай-бо, так как для выполнения связок необходим уровень физической подготовленности не ниже среднего (преимущественно развития выносливости и скоростно-силовых способностей).

Мы разделили процесс освоения комплексной методики тай-бо и восточных оздоровительных практик на три этапа:

Ознакомительный этап (1-2 семестр):

- Познакомиться с основами техники движений тай-бо.
- Изучить базовые техники различных видов цигун.
- Освоить элементы фитнес-йоги, включая технику дыхания.
- Развивать общую выносливость и силовые способности через общую физическую подготовку.

Основной этап (3 и 4 семестры):

- Углубить навыки в выполнении базовых движений тай-бо.
- Продолжить изучение различных вариантов цигун.
- Повысить уровень владения элементами фитнес-йоги и совершенствовать технику дыхания.

- Далее развивать выносливость и силовые характеристики.

Этап совершенствования (5 и 6 семестры):

- Совершенствовать технику выполнения базовых движений тай-бо на более высоком уровне.
- Углубить знание и практику разновидностей цигун.
- Продолжать совершенствовать элементы фитнес-йоги и дыхательную технику.
- Постоянно повышать уровень выносливости и силовых навыков через специализированные физические тренировки.

На каждом из этих этапов уделяется внимание формированию конкретных двигательных навыков, развитию физических характеристик и мониторингу результатов, которые планируются для данного этапа.

Подготовительный этап предполагает знакомство с базовыми элементами направлений программы: освоение ударной техники тай-бо, выполнение комплексной тренировки по общей физической подготовке и растяжке с элементами йоги; изучение методики боевого цигун, фитнес-йоги и выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки; работа над ударной техникой тай-бо в сочетании с аэробными танцевальными движениями, силовыми упражнениями на мате и практикой дыхательной гимнастики цигун.

Таким образом, структура занятий разнообразна и ориентирована на достижение специфических целей подготовительного этапа.

Основной этап, в свою очередь, включает в себя следующие задачи:

- Освоение комплексов тай-бо разной сложности, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным.
- Развитие физических качеств через практику тай-бо и восточных оздоровительных гимнастик.
- Изучение комплекса "У Цинь Си" или "Игры пяти зверей".
- Коррекция массы тела за счет снижения жировой и увеличения мышечной массы с использованием методов тай-бо и восточных оздоровительных гимнастик.
- Повышение общей физической работоспособности.

Занятия на основном этапе разрабатываются с учетом основных принципов оздоровительной физической тренировки и включают различные виды упражнений, такие как циклические и ациклические упражнения, растяжка и дыхательные практики. Занятия имеют структуру, типичную для уроков физической культуры, и включают в себя разнообразные темы, такие как комплексные уроки по тай-бо, фитнес-йоге, цигун и гимнастике "Игры пяти зверей". Интенсивность занятий основного этапа в тай-бо предполагает работу в пульсовой зоне 150-170 уд/мин, а в гимнастике цигун и фитнес-йоге - 90 – 130 уд/мин.

На этапе совершенствования предполагается повышение уровня физической подготовленности и овладение методическими правилами для самостоятельного планирования занятий по изучаемым направлениям, а также освоение сложных танцевальных композиций тай-бо с высокой интенсивностью, что оказывает позитивное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы и способствует развитию координации и скоростно-силовых навыков.

Эффективность разработанной нами программы была проверена после второго года занятий в секции, так же мы осуществляли промежуточное тестирование физической подготовленности и компонентного состава тела в конце каждого семестра. Изначально мы тестировали 18 человек, однако после второго курса в группе насчитывалось 14 человек, те которые постоянно посещали секционные занятия и 4 человека не регулярно занимались и не всегда принимали участие в тестировании.

За время занятий в спортивной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» произошли заметные изменения в весо-ростовых показателях и результатах

биоимпедантной диагностики. Так, изучив изменения в антропометрических данных и составе тела, можно утверждать, что сочетание занятий тай-бо и восточной оздоровительной гимнастики в рамках секционных занятий по физической культуре среди студенток приводит к уменьшению общей массы тела и улучшению пропорций тела. Это проявляется в снижении содержания жировой ткани и увеличении массы скелетных мышц в организме девушек в возрасте от 17 до 20 лет.

Проводя анализ процентных данных индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ), мы отмечаем положительную динамику роста на протяжении двух лет на 27,7% по сравнению с начальным уровнем. Эти изменения в показателях общей физической работоспособности у лиц, занимающихся оздоровительными видами гимнастики, можно объяснить тем, что тай-бо аэробика являются аэробными видами фитнеса с интенсивными кардионагрузками и способствуют улучшению тренированности сердечно-сосудистой системы.

Рассматривая результаты физической подготовленности по тестам ГТО существенный прирост наблюдается в показателях гибкости и скоростно-силовых способностях. Особенно заметен прирост в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.» на 65% и на 15% соответственно. Также улучшились показатели общей выносливости в тесте «12-минутный бег» на 23%.

Заключение. Анализируя структуру занятий по разработанной нами программе для оздоровительной секции в вузе, можно выделить несколько положительных аспектов в динамике показателей физической подготовленности и морфо-функционального развития. Результаты исследования показывают, что интеграция аэробных тренировок в сочетании с ментальным фитнесом в дополнительные занятия студентов за время обучения в вузе значительно расширяет опыт движения занимающихся. Это оказывает значительное влияние не только на уровень развития антропометрических данных, но и, при умелом применении, вносит изменения в уровень физической подготовленности. Оптимальное сочетание нагрузок различной физиологической направленности в оздоровительной секции «Тай-бо и восточные оздоровительные системы» способствует более эффективному увеличению уровня физической подготовленности у студентов. Учебные занятия с тренером в учебных заведениях способствуют поддержанию уже достигнутого уровня физической подготовленности у студентов, но для его значительного повышения требуются дополнительные часы физических упражнений.

Одной из основных задач в работе студенческой спортивной секции заключается в формировании мотивационной составляющей на желание и потребность в занятиях физической культурой и спортом, правильную организацию активных досугов для сохранения и поддержания здоровья на высоком уровне или же в пределах нормы для индивида.

Литературы

1. Лачаева, С.Е. Изменение мышечно-жирового состава тела девушек 18-20 лет под влиянием занятий тай-бо и атлетической гимнастикой / Глачаева С.Е., Пушкина В.Н. // Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, - 2023. С. 69-74.
2. Золотова, М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. - №2. - С 61-66.
3. Золотова, М.Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2023. Т. 8. № 2. С. 33-36.
4. Симонян, Л.А. Информационно-спортивные технологии, применяемые студенческой молодежью / Симонян Л.А., Митусова Е.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2023. № 4. С. 24.
5. Чайченко, М.В. Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / Чайченко М.В., Ковачева И.А. // Педагогическое образование и наука. - 2021. № 2. С. 87-91.