

**Популо Гельшиган Миргазовна**

канд. пед. наук, доцент

**Подлубная Алена Анатольевна**

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

**Усиевич Татьяна Аркадьевна**

директор

МБУ «Гимназия №77»

г. Тольятти, Самарская область

## **ВЛИЯНИЕ КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК 16–18 ЛЕТ**

*Аннотация:* в последние годы повышенный интерес к занятиям фитнесом, связанный со стремлением иметь сильное и красивое тело, среди юношей и девушек достаточно велик. Авторы в данной статье указывают на недостаточную разработанность теоретико-методического обоснования построения и организации комбинированных занятий фитнесом и их влияния на развитие физических качеств занимающихся, в частности, девушек 16–18 лет. В рамках исследования они предлагают и обосновывают авторскую методику комбинированных занятий фитнесом.

*Ключевые слова:* фитнес, физические качества, исследование, методика, комбинированные занятия, девушки.

Как отмечают авторы М.С. Денисов, Л.И. Герасимова, А.Ю. Александров, А.А. Федоров, Т.Г. Денисова, Т.Н. Сидорова, ссылаясь на статистические данные, «в России, согласно статистическим данным, 75–80% девушек – выпускниц общеобразовательных учреждений имеют хронические соматические заболевания, до 10–15% – гинекологические расстройства, ограничивающие их фертильность в будущем. За последние десятилетия заболеваемость молодых девушек увеличивается, негативные тенденции наблюдаются практически по всем

классам болезней, чаще стали диагностироваться гипертония, атеросклероз, стенокардия, неврозы, психические расстройства» [2].

По мнению многих ученых, в частности, Л.А. Коноваловой, отмечаются основные причины ухудшения уровня здоровья юношей и девушек «частые стрессовые напряжения, гиподинамия (отсутствие оптимальной двигательной активности, приводящей к детренированности всего организма), неблагоприятные условия жизни и труда, загрязнение среды, перенесенные болезни, вредные пристрастия (никотин, алкоголь, наркотики), нерациональное питание (как его недостаток, так и его избытие)» [6].

Совершенно очевидно, считают представители отечественной медицины Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова, «что сложившаяся ситуация со здоровьем населения, особенно учащейся молодежи, требует коренного перелома, так как именно подрастающее поколение определяет качество кадрового потенциала, будущее экономики страны, ее обороноспособность, здоровье будущих поколений россиян» [1].

Далеко не случайно Президент РФ В. Путин называет «наиболее важным направлением в области укрепления здоровья развитие физической культуры и спорта в молодежной среде. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях» [5].

В последние годы мы наблюдаем за ростом оздоровительных, спортивных центров не только в крупных городах, но и в отдаленных уголках страны. Продолжают разрабатываться различные оздоровительные фитнес программы. Все это благодаря появлению в сфере оздоровительных технологий нового направления – фитнеса. К тому же, как отмечает автор Ю.А. Диаконидзе, «по результатам выборочного наблюдения Управления статистики населения и здравоохранения Федеральной службы государственной статистики (2018), 23,3% женщин РФ занимаются в свободное время физической культурой и спортом. При этом 54,3% женщин выбирают занятия в фитнес-клубах, регулярно (2–3 раза в

неделю) занимаются 56,2% опрошенных и 42,6% отдают предпочтение современным физкультурно-оздоровительным направлениям (фитнес)» [3].

По данным В.М. Ерикова, А.К. Пунякина, П.В. Левина, «на сегодняшний день, Российский рынок фитнес-услуг имеет достаточный потенциал роста, если учесть, что в стране фитнесом в среднем занимается всего 2% населения, тогда как, скажем, в США – 14% населения, а в Великобритании – 6%. Так, в настоящее время обороты российской фитнес-индустрии растут примерно на 20–30% в год» [4, с. 209].

Анализ научной литературы по исследуемой проблеме показывает, что проведены многолетние исследования по вопросам физической подготовки студенческой молодежи и ее коррекции в условиях физкультурных занятий авторами Ю.В. Стрелецкой, Л.В. Морозовой, Т.И. Мельниковой, О.П. Виноградовой, Н.М. Ахтемзяновой; по вопросам теории и методике фитнес программ авторами В.И. Григорьева, Е.Г. Сайкиной, Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, Л.А. Коноваловой, К. Купером; по вопросам организации занятий силовой направленности авторами Ю.А. Диаконидзе, О.И. Плаксиной, И.В. Прохоровой, Т.Г. Полухиной, Л.Б. Держинской; по вопросам влияния занятий фитнесом на уровень здоровья девушек авторами Е.П. Самсоновой, И.В. Антипенковой, В.И. Трухачев, М.В. Осыченко, В.С. Скрипкин; по вопросам влияния моды фитнес-центров на молодежь авторами Л.Ю. Шибакковой, О.В. Илюшиным, М.Е. Старыгиной, О.А. Вдовиной, А.П. Биндюковой, С.О. Головановой. Рассмотрение влияния использования комбинированных занятий фитнесом на физические качества девушек 16–18 лет, можно найти, только в единичных научных трудах. Данная тема остается малоизученной.

Несмотря на то, что мы видим определенную степень разработанности нашей исследуемой проблемы, но в вышеизложенных исследованиях в основном изучались влияние отдельных направлений фитнеса на уровень здоровья и физической подготовленности молодежи. Очевидно, наличие противоречия, между востребованностью среди специалистов фитнеса теоретико-методического обеспечения комбинированных занятий фитнеса и недостаточной разработанностью

в педагогической науке и практике научно-обоснованного материала в данном виде фитнеса программ. Данное противоречие требует дальнейшего поиска путей разрешения создавшейся проблемы.

Объект исследования – процесс комбинированных занятий фитнесом с девушками 16–18 лет.

Предмет исследования – методика комбинированных занятий фитнесом с девушками 16–18 лет.

Цель исследования – исследование влияния комбинированных занятий фитнесом на развитие физических качеств девушек 16–18 лет.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи исследования:

- выявить уровень развития физических качеств у девушек 16–18 лет, занимающихся фитнесом до педагогического эксперимента;
- разработать методику комбинированных занятий фитнесом с девушками 16 – 18 лет;
- выявить влияние разработанной методики на уровень развития физических качеств девушек 16–18 лет, занимающихся фитнесом.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика комбинированных занятий фитнесом, построенная на использовании нескольких разновидностей фитнес программ, обеспечит значительное повышение физических качеств девушек 16–18 лет.

Практическая значимость. Полученные положительные результаты исследования позволяют рекомендовать разработанную методику комбинированных занятий фитнесом инструкторам и педагогам образовательных учреждений и фитнес залов, для повышения физических качеств у девушек 16–18 лет.

Экспериментальная работа проводилась на базе ФОК Тольяттинского государственного университета на протяжении двух лет (2021–2022 гг.).

Практические занятия по фитнес-аэробике у участников контрольной группы (КГ) из 12 человек проводились в спортивных залах 2 раза в неделю по расписанию согласно базовой программе, утвержденной в ФОК ТГУ. У

участников экспериментальной группы (ЭГ) из 12 человек практические занятия проводились 1 раз в неделю по фитнес аэробике и 1 раз с использованием средств кроссфита.

Занятия по аэробике, как для КГ, так и ЭГ проходили в виде 60 минутного урока, согласно структуре аэробики с оздоровительной направленностью, а именно, подготовительная часть была направлена на подготовку организма девушек к предстоящей работе в основной части урока. В основной части учебно-тренировочного занятия решались аэробные задачи, т.е. обучение девушек технике выполнения движений по базовой аэробике, связок на 32, 64 и более счетов. В заключительной части, самой короткой, тренировки использовались упражнения на восстановление организма и на гибкость.

Второе учебно-тренировочное занятие экспериментальной группы проходило с использованием средств современного направления фитнеса – кроссфит.

Из анализа литературы мы видим, что «CrossFit можно охарактеризовать как систему силовой и общей физической подготовки, разработанной таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма, содействовать гармоничному развитию всех составляющих компонентов физической подготовленности человека: кардиореспираторной выносливости, работоспособности, силы, гибкости, скорости, мощности, координации» [7].

Данное направление, прежде всего, предполагает разнообразное использование средств и методов как функционального, так и силового характера.

Однако, ознакомившись с анатомо-физиологическими особенностями девушек 16–18 лет, мы исключили работу со свободными весами из пауэрлифтинга и тяжелой атлетики, а использовали только упражнения с собственным весом, медболами, гантелями и т. п.

Примеры занятий с использованием средств кроссфита.

Примерный вариант учебно-тренировочного занятия для начинающих.

Подготовительная часть с музыкальным сопровождением:

– упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения под музыку – 5–7 мин;

- упражнения на беговой дорожке (5–7 мин.);
- динамическая растяжка – 2–3 мин.

Основная часть:

– выполнение упражнений с собственным весом и выполнение упражнений с малыми весами на мышцы нижней части тела (икры, ягодицы, бицепс бедра и на квадрицепсы) – 10 мин.;

– комплекс с использованием средств кроссфита (бёрпи – 5раз, скручивание – 15 раз, сгибание и разгибание рук в упоре – 10 раз, гиперэкстензия – 15 раз, приседание – 20 раз), выполнить 20 минут и без отдыха.

Заключительная часть:

– упражнения из положения лежа на спине на растягивание мышц спины (согнуть ноги и прижать колени к груди); мышц живота (руки вверх, на выдохе максимально потянуться руками вверх, а пяточками вниз); для ягодичных мышц и отводящих мышц бедра (одна нога согнута в выворотном положении и находится стопой у колена на бедре нижней ноги, обхватив руками голень нижней ноги, подтянуть ее к груди, на себя);

– упражнения на дыхание.

Примерный вариант учебно-тренировочного занятия для продвинутого уровня.

Подготовительная часть с музыкальным сопровождением:

– упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения под музыку – 5–7 мин.;

- упражнения на велосипеде тренажер (5–7 мин.);
- динамическая растяжка – 2–3 мин.

Основная часть:

– выполнение упражнений с собственным весом и выполнение упражнений с малыми весами на различные группы мышц верхней части тела (руки, плечи, спину, грудь) – 10 мин.;

– комплекс с использованием средств кроссфита (прыжки со скакалкой – 50 раз, сгибание и разгибание рук в упоре – 15 раз, складка – 20 раз, пистолеты – 5

раз на каждую ногу), после выполненного круга легкая пробежка 3 минуты на свежем воздухе и так выполняем 25 минут.

Заключительная часть:

– упражнения из положения стоя на растягивание мышц шеи (наклоны головы вправо и влево), мышц рук (руки за спину в замок и пружиня поднимаем вверх), мышц передней поверхности бедра (стоя на правой, левая согнута назад и удерживается левой рукой, тоже с другой ноги), мышц задней поверхности бедра (наклон вперед из полуприседа на правой, левая впереди на пятке носок на себя), мышц спины (наклониться впереди обхватить руками бедра и максимально округлить спину), мышц икроножных (выпад неглубокий на левой (правой), стопы не отрываются от пола, туловище наклоняется вперед);

– упражнения на дыхание.

На учебно-тренировочных занятиях использовались методы: круговой, интервальный, повторный, изометрический и метод сопряженного воздействия в зависимости от используемых средств на тренировках.

Физическая нагрузка повышалась поступательно от занятия к занятию по мере возможностей занимающихся, обеспечивалась повышение тренирующего воздействия от предыдущих нагрузок к последующим нагрузкам.

Если на начальном этапе в комплексе кроссфита участники выполняли упражнение бёрпи 5 раз, то через 6 месяцев 8 раз, ровно также как и прыжки на скакалке с 50 прыжков до 100 прыжков.

До проведения педагогического эксперимента мы изучили уровень развития физических качеств контрольной и экспериментальной групп девушек 16–18 лет, занимающихся фитнесом, используя следующие тесты: бег на 100 м, позволяющий оценить быстроту; наклон вперед из положения стоя на тумбе с разметкой, позволяющий оценить подвижность в суставах; челночный бег 3×10м, позволяющий оценить координационные способности; бег на 2000 м, позволяющий оценить выносливость; «сгибание и разгибание рук в упоре» и «поднимание туловища за 1 мин», позволяющие оценить силу. Показатели физических качеств определяли на спортивной площадке в лесу и в спортивных залах фитнес клуба.

До проведения эксперимента по показателям физических качеств у участников КГ и ЭГ достоверной разницы выявлено не было ( $P > 0,05$ ).

В результате проведенного педагогического эксперимента у девушек 16–18 лет ЭГ средние показатели физических качеств, кроме качества гибкость, достоверно выше ( $P < 0,05$ ), чем средние показатели физических качеств у девушек КГ: в показателях быстроты разница составила 1,36 с, в показателях ловкости разница составила 1,16 с, в показателях выносливости разница составила 1,92 с, в показателях силы разница составила 10,34 раза (тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа») и 8,41 раза (тест «поднимание туловища за 1 мин»), в показателях гибкости разница составила 0,08 см в пользу КГ, но без достоверных различий между группами.

Полученные данные сравнительного анализа позволяют утверждать, что в экспериментальной группе прирост исследуемых показателей уровня развития физических качеств, кроме гибкости, у девушек 16–18 лет выше, чем в контрольной группе.

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что методика комбинированных занятий фитнесом, построенная на использовании нескольких разновидностей фитнес-программ, обеспечит значительное повышение физических качеств девушек 16–18 лет.

### ***Список литературы***

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман, М.М. Мельникова, Л.В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 241 с.

2. Денисов М.С. Медико-социальные аспекты становления репродуктивного здоровья девушек / М.С. Денисов, Л.И. Герасимова, А.Ю. Александров, А.А. Федоров, Т.Г. Денисова, Т.Н. Сидорова // Здравоохранение Чувашии. – 2016. – №1. – С. 79–87.

3. Диаконидзе Ю.А. Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21–35 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Ю.А. Диаконидзе. – Смоленск, 2020. – 24 с.

4. Ериков В.М. Характеристика фитнес-индустрии в России и основных направлений современного фитнеса / В.М. Ериков, А.К. Пунякин, П.В. Левин // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2013. – №3. – С. 208–214.

5. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: автореф. дис. ... канд. социол. наук / А.Е. Завьялов. – М., 2013. – 22 с.

6. Коновалова Л.А. Теория и методика преподавания аэробики: учебное пособие / Л.А. Коновалова. – Тольятти: ТГУ, 2004. – 66 с.

7. Ципин Л.Л. Особенности современных направлений фитнес-тренинга / Л.Л. Ципин, М.С. Шориков // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №15. – С. 66–73.