

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:  
опыт, традиции, инновации

**Шестаков Михаил Михайлович,**

профессор кафедры теории и методики футбола и регби,

ФГБОУ ВО «КГУФКСТ»,

г. Краснодар;

**Аникиенко Жанна Глебовна,**

доцент кафедры физического воспитания и спорта,

ФГБОУ ВО «МГУ им. адмирала Ф.Ф. Ушакова»,

г. Новороссийск

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК СТУДЕНТОК ВУЗОВ**

**Аннотация.** Статья раскрывает результаты исследования, обосновывающие необходимость решения проблемы улучшения физического здоровья студенток вузов на основе рационального сочетания разных программ фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительных тренировок.

**Ключевые слова:** вузы, студентки, физкультурно-оздоровительные тренировки, программы фитнеса.

Исследователи проблем в области физической культуры настоятельно обращают внимание на актуализацию проблемы оздоровления населения в целом, а также студенческой молодежи [3, с. 13].

Исследование параметров физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и других основных систем организма студенток вузов свидетельствует о неблагоприятной ситуации, складывающейся с их физическим здоровьем. По мнению специалистов, решение этой проблемы представляется возможным путем использования наиболее популярных у данного контингента программ фитнеса [2, с. 16-17].

Современные фитнес-клубы предлагают занимающимся около 200 разных

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:  
опыт, традиции, инновации

фитнес-программ. Однако разные программы фитнеса оказывают сугубо специфическое воздействие на занимающихся, что не обеспечивает эффективного решения всей совокупности задач физического воспитания студенток вузов на основе одной группы средств [4, с. 37].

Отсюда представляется очевидным факт актуализации проблемы эффективного сочетания программ разных направлений фитнеса. По мнению специалистов, решение обострившейся в настоящее время проблемы эффективности физического воспитания студенток вузов необходимо начинать, прежде всего, с выявлением особенностей воздействия программ разных направлений фитнеса на физическое здоровье девушек [1, с. 3-4].

Исследование содержания, параметров нагрузки и направленности воздействия пяти программ разных направлений фитнеса позволило установить, что они существенно отличаются друг от друга составом средств и преимущественным механизмом энергообеспечения выполняемых упражнений, мощностью и интенсивностью движений, дозировкой нагрузки, продолжительностью отдыха, а также использованием специального оборудования в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Для определения особенностей влияния разных программ фитнеса на студенток вузов было проведено специальное исследование, которое позволило конкретизировать специфику из воздействия на занимающихся.

Исследование степени развития двигательных способностей у студенток вузов в процессе занятий программами фитнеса разных направлений позволило установить следующие закономерности их эффективного влияния:

- уровень развития общей выносливости - занятия в тренажерном зале, классической и силовой аэробикой, а также функциональным тренингом;
- уровень развития силы - занятия в тренажерном зале, силовой аэробикой, функциональным тренингом и фитнес-йога;

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:  
опыт, традиции, инновации

– уровень развития гибкости - занятия классической и силовой аэробикой, функциональным тренингом и фитнес-йога;

– на уровень развития элементарной формы быстроты (максимальной частоты движений) реализуемые программы фитнеса не оказывают какого-либо существенного влияния;

– уровень развития группы скоростно-силовых качеств - занятия в тренажерном зале, классической и силовой аэробикой, а также функциональным тренингом;

– уровень развития силовой выносливости - занятия классической и силовой аэробикой, функциональным тренингом и фитнес-йога;

– уровень развития координационных способностей - занятия функциональным тренингом и фитнес-йога.

Положительные изменения морфологических показателей студенток вузов обеспечиваются избирательным воздействием следующих конкретных программ фитнеса:

– уменьшение обхватных размеров звеньев тела - программы классической аэробики, силовой аэробики, функционального тренинга;

– уменьшение толщины кожно-жировых складок - программа функционального тренинга;

– уменьшение доли жирового компонента в составе веса тела - программы классической аэробики, силовой аэробики, функционального тренинга, занятий на тренажерах;

– увеличение мышечного компонента в составе веса тела – программа занятий на тренажерах.

Положительные изменения функционального состояния основных систем организма и физического здоровья по Г.Л. Апанасенко у студенток вузов обес-

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:  
опыт, традиции, инновации

печиваются избирательным воздействием следующих конкретных программ фитнеса:

– уменьшение ЧСС в покое - программы классической аэробики, силовой аэробики, функционального тренинга;

– увеличение ЖЕЛ - программа классической аэробики;

– нормализация артериального давления - программы классической аэробики, силовой аэробики;

– эффективность адаптации к физическим нагрузкам и восстановления сердечно-сосудистой системы - программы классической аэробики, силовой аэробики, функционального тренинга;

– работоспособность сердца при физической нагрузке – программы классической аэробики, силовой аэробики, функционального тренинга, занятий в тренажерном зале;

– улучшение уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко - программы классической аэробики, функционального тренинга, занятий на тренажерах

Таким образом, совокупность установленных фактов указывает на то, что всестороннее улучшение показателей физического здоровья и функционального состояния основных систем организма у студенток вузов в процессе физкультурно-оздоровительных тренировок возможно только при условии рационального сочетания разных программ фитнеса.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аникинеко Ж.Г. *Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед.наук.* – Краснодар, 2013. – 24 с.

2. Анкиенко Ж.Г., Шестаков М.М. *Предпосылки к повышению эффективности физического воспитания студентов вузов // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции.* – Краснодар: КГУФКСТ,

Актуальные вопросы развития науки и образования на современном этапе:  
опыт, традиции, инновации

2019. – Часть 1. – С. 16-19.

3. Дроздова Л.Н., Селезнева Н.Т. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 13-14.

4. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.И. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале. – 2004. – № 2. – С. 37–38.