

УДК 613.735

ЗАНИЯТИЯ ПО ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Кусова А.Р., Разуваева А.А.

*ФГБОУ ВО «Северо-Осетинская государственная медицинская академия» МЗ РФ, Владикавказ,
e-mail: kusalrash@yandex.ru*

В статье рассматриваются вопросы оздоровительно-тренировочного эффекта фитнес-программ. Изучены особенности влияния классической аэробики и фитнес-йоги на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие гибкости и силовой выносливости студентов медицинского вуза. Авторами доказано, что систематические занятия по фитнес-программам на протяжении учебного года в вузе более эффективнее воздействуют на физические качества и функциональное состояние систем организма студентов, влияют на поддержание и коррекцию психологического состояния по сравнению с традиционными образовательными программами по физкультуре в вузе. В соответствии с полученными данными целесообразно использовать фитнес-программы в образовательном процессе по физической культуре как отдельно, так и в комплексе в зависимости от решаемых задач.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, функциональное состояние, физические упражнения, фитнес-программы, физкультурно-оздоровительная деятельность

EMPLOYMENT BY FITNESS PROGRAM AS AN EFFECTIVE TOOL IMPROVING THE QUALITY OF HEALTH IN THE UNIVERSITY STUDYING

Kusova A.R., Razuvaeva A.A.

North Ossetian State Medical Academy, Vladikavkaz, e-mail: kusalrash@yandex.ru

This article discusses the health-training effect fitness programs. The features of the influence of classical aerobics and fitness yoga on the cardiovascular and respiratory systems, the development of flexibility and strength endurance of students of the medical school. The authors have shown that systematic training on a fitness program during the school year in high school more effectively affect the physical qualities and functional condition of the body systems, students, affect the maintenance and correction of psychological state in comparison with traditional educational programs for physical education in high school. In accordance with the data obtained it is advisable to use the fitness program in the educational process for physical culture, either alone or in combination depending on the task.

Keywords: students, physical fitness, functional status, exercise, fitness programs, sports and recreational activities

Здоровье студентов характеризуется степенью гармоничности физического развития, резервными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, высокой степенью резистентности к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, оптимальной работоспособностью и социальной активностью. Студенческая жизнь связана с неизбежными стрессами, повышенной умственной нагрузкой. Практически для всех студентов характерны симптомы психоэмоционального перенапряжения: раздражительность, быстрая утомляемость, нарушенный сон. Для успешной учебы им необходимы концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, стрессоустойчивость, особенно во время различных форм аттестации.

В современных условиях уровень физической активности студентов имеет тенденцию к постоянному снижению [3]. Организация занятий физической культурой в вузе по традиционной методике не всегда

оказывает должного эффекта на оздоровление молодежи. В связи с этим, необходим поиск новых физкультурно-оздоровительных форм и методов, повышающих интерес и потребность студентов к занятиям физической культурой, спортом, ведению здорового образа жизни [6].

На сегодняшний день распространение фитнеса является отражением потребностей людей, ведущих активный образ жизни, стремящихся к сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня развития своих физических и психологических качеств [8, 9]. Фитнес-программы приобретают все большую популярность среди студенческой молодежи.

Цель работы

Изучение влияния оздоровительно – тренировочного эффекта фитнес-программ на функциональное состояние организма, уровень физической подготовленности студентов медицинского вуза.

Материалы и методы исследования

По специально разработанной комплексной социально-гигиенической программе обследовано 160 студенток медицинского вуза в возрасте 18-21 года, систематически занимающихся в течение учебного года по разным физкультурно-оздоровительным программам. Первая группа (80 человек) – занимались по оздоровительной фитнес-программе, вторая группа (80 человек) – согласно традиционной программе по физической культуре. Исследование проводилось в два этапа: первый этап – в начале учебного года, второй – в конце.

Для измерения физических показателей применялись следующие тесты: прыжок в длину, отжимание от пола, поднимание туловища, лежа на полу; наклон вперед из исходного положения, стоя. Для оценки функционального состояния систем студенток использовали пробы: Руфье (сердечно-сосудистой системы); Штанге и Генчи (дыхательной системы); Ромберга (нервной системы и нервно-мышечных взаимосвязей) [4]. Кроме этого, определялась динамика частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в покое. Оценка результатов проводилась с помощью медико-статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе проведенного исследования определен рейтинг популярности средств фитнеса среди студенток медицинского вуза. Самыми популярными и востребованными видами были обозначены классическая аэробика и фитнес-йога. Целевые позиции занятиями фитнесом студентки распределили следующим образом: коррекция фигуры и улучшение внешнего вида (39%), укрепление здоровья и повышение уровня физического состояния (32%), снятие стресса и утомления, улучшение настроения и самочувствия (29%).

В 1 группе оздоровительная тренировка строилась на основе целевых позиций и функциональных показателей студенток медицинского вуза. Занятия аэробикой проводились для студенток, имеющих избыточную массу тела. По данным проведенного опроса главными стимулами для них были коррекция фигуры и улучшение внешнего вида. Йогой занимались студентки, имеющие нормальную массу тела, но не высокие

физические показатели. Для этой группы занимающихся стимулирующими факторами были: повышение уровня физического состояния, снятие стресса и утомления, улучшение настроения и самочувствия. Для достижения поставленных целей оздоровительная тренировка с учетом уровня физического состояния студенток включала подбор методов и средств, объемом физической нагрузки [2]. В ее программу были включены упражнения для наиболее важных функциональных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной.

Методика оздоровительной тренировки для коррекции массы тела включала комплексы упражнений средней сложности различных видов оздоровительной аэробики: классической (на мышцы туловища и нижних конечностей); комплекса силовой аэробики и упражнений на растягивание (развивающий уровень силовой тренировки на мышцы верхних и нижних конечностей ЧСС средняя – 120-140 уд/мин, ЧСС max – 140-150 уд/мин).

Регулярные занятия йогой помогают избегать стрессов и поддерживать хорошую физическую форму за счет того, что повышается двигательная активность, нормализуется дыхательная функция, улучшается кровообращение. Данные упражнения требуют внимательного и серьезного подхода к качеству выполнения, а количество повторов по важности отходит на второй план, что позволяет делать все движения спокойно и медленно, избегая рывков, вызывающих боли и травмы. Оздоровительная тренировка по йоге включала в себя выполнение поз (асан) в сочетании со специальными дыхательными техниками и напряжением мышц.

Комплекс начинался с разминки, выполнения асан «Приветствие солнца» (Сурья Намаскар). В основной части занимающиеся выполняли от 10 до 20 асан, направленных на развитие гибкости, статического равновесия и силовой выносливости мышц спины и живота (асаны удерживали по 5-10 сек.). Заключительная часть включала выполнение асан на релаксацию (поза шавасана) для оправданного психологически и физиологически завершения тренировки.

Сравнительная динамика показателей физических качеств студенток, занимающихся по разным физкультурно-оздоровительным программам

Показатели	I группа		II группа	
	Первый этап	Второй этап	Первый этап	Второй этап
Прыжок в длину с места (см)	164,0 ± 4,2	176,2 ± 2,9	160,0 ± 5,5	162,8 ± 3,3
Отжимание от пола (раз)	18,4 ± 4,5	29,3 ± 3,1	18,2 ± 4,9	20,2 ± 2,6
Поднимание туловища, лежа на полу (раз)	38,0 ± 4,0	50,0 ± 3,3	36,0 ± 5,0	39,0 ± 2,0
Наклон вперед из исходного положения, стоя (см)	13,1 ± 0,8	19,6 ± 0,5	12,4 ± 0,2	13,3 ± 0,3

В результате занятий по фитнес-программам показатели уровня физической подготовленности студенток значительно возросли по сравнению с занимающимися по традиционной образовательной программе. При этом по ряду физических показателей более чем в 1,5 раза (таблица).

Анализ динамики функциональных показателей у студенток позволил установить различия при разных методах и формах организации занятий физической культурой. В результате занятий по фитнес-программам (I группа) показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у студенток снизились с $121/83 \pm 4,4$ до $119/82 \pm 4,1$ мм. рт. ст. и с $75,3 \pm 1,8$ до $71,5 \pm 0,9$ уд/мин. соответственно, тогда как по основной программе (II группа) – практически остались без изменений.

Во время проведения исследования нами было выявлено, что систематические занятия в течение учебного года аэробикой и йогой обладают разными возможностями влияния на функциональное состояние организма и физические качества студенток. Содержание и построение этих фитнес-программ имеют традиционную форму. Основным отличием в содержании занятий аэробикой и йогой является различный объем упражнений, а также интенсивность их выполнения [1, 5]. Так, занятия йогой, состоящие из разнообразных комплексов упражнений (асан), способствовали развитию гибкости и укреплению мышц, связок и сухожилий, а также улучшили характеристики функционального состояния дыхательной системы и вестибулярного аппарата. Выявлена достоверная положительная динамика показателей функциональных проб: Ромберга (время устойчивости в позе – от $26,2 \pm 1,6$ до $36,6 \pm 2,2$), Штанге (задержка дыхания на вдохе – от $38,1 \pm 2,2$ до $45,3 \pm 1,2$) и Генчи (задержка дыхания на выдохе $22,1 \pm 1,2$ и $29,1 \pm 0,9$ соответственно). На субъективном уровне занимающиеся тоже отмечают улучшение своего физического состояния. В результате проведения опроса было выявлено, что эффект занятий йогой выражался в хорошем самочувствии и настроении у 78,3% студенток, в оптимизме, активности и уверенности в будущем у 85,9% участниц исследования.

У студенток, физическое воспитание которых основывалось на комплексах оздоровительной аэробики, было отмечено достоверное снижение массы (до исследования $65,3 \pm 0,8$, после $58,4 \pm 0,3$). Классическая и силовая аэробика положительно повлияла на силовую выносливость мышц верхних конечностей и брюшного пресса, улучшила работоспособность сердечно-сосудистой системы в соответствии с пробой Руфье (до

исследования $10,4 \pm 0,4$ – удовлетворительная, после $7,4 \pm 0,4$ – хорошая). Полученные результаты показывают, что предложенная система занятий оздоровительной аэробикой для коррекции избыточной массы тела помогла добиться существенных результатов. Благодаря применению данных комплексов упражнений, с одной стороны, решаются личностно-значимые проблемы студенток, с другой – происходит общее оздоровление, повышение уровня физических кондиций и нормализация деятельности основных систем организма.

Выводы

1. Результаты исследования позволяют утверждать о высоком оздоровительно-тренировочном эффекте фитнес-программ: целенаправленного развития физических качеств, положительного воздействия на функциональное состояние систем организма, психоэмоциональное состояние студенток.

2. Средства фитнеса целесообразности включать в образовательный процесс по физической культуре в медицинском вузе как отдельно, так и в комплексе в зависимости от форм проведения физкультурно-оздоровительных занятий и от решаемых задач.

Список литературы

1. Афонская А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: дис... канд. пед. наук. – Тула. 2004. – 139 с.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Журавская Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 49-52.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.
5. Люйк Л.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: учебно-методическое пособие / Л.В. Люйк, Р.Г. Айзатуллова, О.В. Соколяникова; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2009. – 49 с.
6. Мануйленко Э.В. Индивидуальные программы формирования у студентов здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 44-46.
7. Сидова Н.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 64.
8. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182-190.
9. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. гос.ун-та экономики и финансов. – 228 с.