

4. Космина Е.А. Развитие силовых способностей юношей методами «до отказа» и субмаксимальных усилий на начальном этапе занятий атлетизмом: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Космина Елена Алексеевна. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
5. Литус Р.И. Место и роль атлетической гимнастики на уроках физической культуры для учащихся старшего школьного возраста // Инновационные образовательные технологии. – 2015. – № 3 (43). – С. 25–28.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2012. – 237 с.
7. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 167–172.
8. Шиндина И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с.

REFERENCES

1. Boyko, E.D. et al. (2021), *Athletic gymnastics in the physical education of cadets*, handbook, Minsk.
2. Vinogradov, G.P. (2009), *Athleticism: theory and methodology of training*, textbook, Soviet sport, Moscow.
3. Gladenko, B.Yu. (2000), “General physical training and athleticism in the classroom in grades X-XI”, *Physical culture at school*, No. 3, pp. 14–17.
4. Kosmina, E.A. (2012), *Development of strength abilities of young men by methods of "to failure" and submaximal efforts at the initial stage of athleticism classes*, dissertation, St. Petersburg.
5. Litus, R.I. (2015), “The place and role of athletic gymnastics in physical education lessons for high school students”, *Innovative educational technologies*, No. 3 (43), pp. 25–28.
6. Lyakh, V.I. (2012), *Physical culture, textbook for students of 10-11 grades*, Prosveshchenie, Moscow.
7. Matveev, A.P., Karpov, V.Yu. and Sibgatulina, F.R. et al. (2017), “Development of strength abilities of senior schoolchildren by means of athletic gymnastics at physical culture lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 167–172.
8. Shindina, I.V. and Shunyaeva, E.A. (2015), *Theory and methodology of physical culture and sports*, textbook, MGPI named after M.E. Evsevieva, Saransk.

Контактная информация: uspehnatalja@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.11.2023

УДК 796.11.3

ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Элеонора Хамидуллаевна Мажитова, старший лаборант, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; **Наталья Владимировна Ермолина**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Астраханский государственный университет им. Н.В. Татищева, Астрахань; **Мадина Джамбулатовна Нажмудинова**, студент, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образования обучающихся в высших учебных заведениях. Качество организации и проведения занятий влияет на уровень подготовленности студентов, общее состояние организма, а также содействует всестороннему и гармоничному развитию личности. Целью исследования явилось изучение возможного использования фитнес-технологий для повышения эффективности физического воспитания, а также для формирования интереса обучающихся на занятиях физической культуры. Исследование проведено на занятиях по физической культуре с применением фитнес-технологии – шейпинг. Полученные результаты свидетельствуют о

том, что использование фитнес-тренировок на занятиях по физической культуре способствовало значительному повышению интереса студентов к двигательной активности. Установлено, что наиболее популярными видами оздоровительных занятий были названы фитнес и, в целом, нетрадиционные виды гимнастики.

Ключевые слова: фитнес-тренировка, физическая подготовленность, двигательная активность, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p240-244

FITNESS TRAINING IN THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Eleonora Khamidullaevna Mazhitova, senior laboratory assistant, Astrakhan State Medical University; Natalya Vladimirovna Ermolina, candidate of pedagogical sciences, docent, head of department, Astrakhan State University. N.V. Tatishchev; Madina Dzhambulatovna Nazhmudinova, student, Astrakhan State Medical University

Abstract

Physical education is an integral part of the education of students in higher educational institutions. The quality of organization and conduct of classes affects the level of preparedness of students, the general condition of the body, and also promotes the comprehensive and harmonious development of the individual. The purpose of the study was to study the possible use of fitness technologies to increase the effectiveness of physical education, as well as to generate students' interest in physical education classes. The study was conducted in physical education classes using fitness technology – shaping. The results obtained indicate that the use of fitness training in physical education classes contributed to a significant increase in students' interest in physical activity. It was found that the most popular types of recreational activities were fitness and, in general, non-traditional types of gymnastics.

Keywords: fitness training, physical fitness, physical activity, students.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образования обучающихся в высших учебных заведениях. Качество организации и проведения занятий влияет на уровень подготовленности студентов, общее состояние организма, а также содействует всестороннему и гармоничному развитию личности [1]. Анализ современного состояния физического воспитания российских студентов оказывается далеко не эффективным и заключается в несоответствии принципов построения педагогических технологий, а также подходов к анализу педагогического знания о процессе физического воспитания [2].

Необходимость поиска новых инновационных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе на сегодняшний день приобретает особую актуальность. Современные инновации в сфере образования помогают создать условия, а также открывают новые возможности для системной работы по созданию здоровьесберегающей среды и формированию культуры здоровья с помощью фитнес-тренировок [3]. Фитнес – это разнообразные эффективные физические нагрузки, направленные на повышение уровня физической подготовки студентов, а также на сохранение и укрепление здоровья и поддержание оптимального веса. Сегодня, фитнес-тренировки – это не просто оздоровительная гимнастика или модный способ поддерживать спортивную форму, а новый вид спорта, позволяющий избежать негативное воздействие возрастных заболеваний, связанных с потерей физической формы [4, 5].

Цель исследования – изучение возможного использования фитнес-технологий для повышения эффективности физического воспитания, а также для формирования интереса обучающихся на занятиях физической культуры.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проведено на занятиях по физической культуре с участием 120 студентов Астраханского ГМУ с применением фитнес-технологии – шейпинг. Шейпинг-система включает в себя комплекс оздоровительно-развивающих физических упражнений

гимнастического характера, избирательно воздействующих на отдельные части тела и функции организма. Были сформированы группы: контрольная группа (КГ), посещающая занятия по типовой программе ФГОС ВО (3++); экспериментальная (ЭГ), у которых были включены занятия с элементами шейпинга. Занятия проводились по графику с октября 2022 по май 2023 учебного года два раза в неделю по 1,5 часа.

Экспериментальные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики с определением среднего арифметического (M), и ошибки среднего арифметического (m). Определяли достоверность различий между средними величинами показателей физического развития исследуемого контингента до и после проведения эксперимента. Статистически значимыми различия считали при $p \leq 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

До начала учебного эксперимента достоверных различий между студентами обеих групп по уровню физической подготовленности не выявлено. Анализ состояния физической подготовленности студенток КГ и ЭГ до начала эксперимента не показал существенных различий по результатам проведенных процедур. Среднегрупповая ЧСС находилась в пределах $137,0 \pm 148,0$ уд/мин, что свидетельствует об аэробном воздействии фитнес-тренировок на организм студента. Студентки ЭГ выполнили комплекс физкультурно-тренировочных упражнений с применением степ-платформы, гимнастических резинок GymVand и гантелей, избирательно воздействующих на отдельные части тела и функции организма.

Динамика и интенсивность нагрузки в целом соответствуют классическим требованиям к занятиям по физической культуре, а именно в постепенной разминке в начале занятия, поэтапному изменению интенсивности тренировочных воздействий для достижения максимальных показателей. Изучение межгрупповых различий в конце эксперимента показывает, что у студенток ЭГ наблюдались более выраженные значимые положительные изменения по трем показателям физической подготовленности (таблица 1).

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток Астраханского ГМУ по окончании образовательного эксперимента, $M \pm m$

№	Показатели	КГ	ЭГ
1	Бег на 100 м (сек)	$16,2 \pm 1,3$	$19,5 \pm 1,5$
2	Прыжок в длину с места (см)	$160,0 \pm 13,8$	$180,0 \pm 13,5$
3	Приседания за 1 мин.	$35 \pm 3,1$	$40 \pm 3,6$
4	Челночный бег 4х9 м (сек)	$13,2 \pm 0,9$	$9,0 \pm 0,6^*$
5	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	$16 \pm 1,3$	$21 \pm 1,6^*$
6	Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине	$14 \pm 1,1$	$18 \pm 1,5^*$

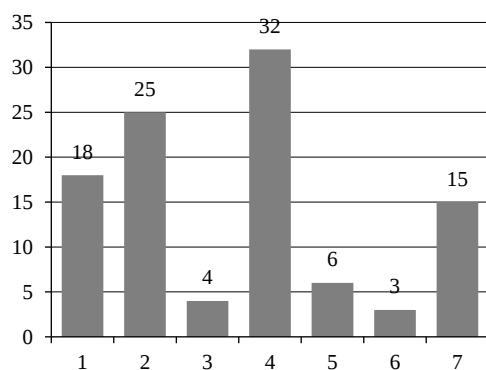
Примечание: * – $p < 0,05$ – относительно контрольной группы.

Следует отметить, что по итогам эксперимента студентки ЭГ значительно опередили своих сокурсниц КГ в тесте «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами» ($p < 0,05$). Кроме того, ЭГ имела преимущество по уровню развития силовой выносливости (приседаний за 1 мин), однако статистически значимым данный показатель не являлся ($p > 0,05$). С высокой степенью достоверности обучающиеся ЭГ превосходили КГ по посещаемости занятий, что свидетельствует о повышенном интересе студенток к нетрадиционным видам гимнастики. Студентки КГ имели преимущество перед сокурсницами ЭГ только по одному показателю – результатам в беге на 100 м. Это закономерно, так как на уроках физического воспитания по вузовской программе преобладают спортивные игры, в том числе бег с изменением направления.

По антропометрическим показателям физической подготовленности значимых различий между обучающимися КГ и ЭГ не было выявлено ($p > 0,05$). Кроме того, регулярные занятия фитнесом помогли студенткам снизить массу тела, улучшить осанку, походку, движения стали более гармоничными и эстетичными.

Наряду с экспериментом, во всех группах было проведено анкетирование с целью выявления интереса к видам двигательной активности на занятиях физической культуры

(рисунок).



Примечание: 1 – плавание, 2 – гимнастика, 3 – шахматы, 4 – фитнес, 5 – легкая атлетика, 6 – верховая езда, 7 – фитнес-йога.

Рисунок – Интерес обучающихся к видам двигательной активности, %

Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование фитнес-тренировок на занятиях по физической культуре способствовало значительному повышению интереса студенток к двигательной активности. Установлено, что наиболее популярными видами оздоровительных занятий были названы фитнес и, в целом, гимнастика. На последующих местах по популярности находятся такие виды спорта, как плавание и фитнес-йога, выполнение которых также требует проявления силы и гибкости. Системный и структурно-функциональный подходы и применение нетрадиционных упражнений заложили методическую основу для проектирования модельного процесса на занятиях физической культуры, способствующего

улучшению физической подготовленности обучающихся, а также улучшению общего состояния организма [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для широкого применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры должны быть разработаны учебные программы, полностью соответствующие нормативным требованиям по продолжительности и содержанию занятий, дополненные скоростно-силовыми упражнениями и упражнениями на общую выносливость. Немаловажным условием в реализации вариативных физкультурно-оздоровительных форм обучения является наличие соответствующей инструментальной составляющей данной технологии (залы, спортивные площадки, материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение). Таким образом, фитнес-тренировки положительно влияют на развитие силовых качеств и гибкости обучающихся, значительно повышая уровень их положительной мотивационной сферы, что обеспечит значительный рост посещаемости занятий и существенное снижение заболеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лахтин А.Ю. Шейпинг в системе физического воспитания / А.Ю. Лахтин, Ю.В. Лахтина // Теория и практика современной науки. – 2017. – № 12 (30). – С. 889–891.
2. Шайхулова А.Ж. Эффективность проведения внеурочных занятий по шейпингу / А.Ж. Шайхулова, Ю.В. Коричко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник трудов конференции. – Нижневартовск, 2018. – С. 593–595.
3. Агапова Г.В. Шейпинг-терапия как средство физической реабилитации студентов в вузе / Г.В. Агапова, Л.А. Трубицкая // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития : материалы I Международной научно-практической конференции. – Нур-султан, Республика Казахстан, 2019. – С. 151–155.
4. Попов С.Ю. Оценка факторов риска здоровью женщин в процессе подготовки к соревнованиям по фитнесу / С.Ю. Попов, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 339–343.
5. Казакова Н.В. Влияние занятий шейпингом на развитие физических качеств студентов вуза / Н.В. Казакова // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XXIV Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2019. – С. 124–126.
6. Методические особенности планирования уровня физической нагрузки при занятиях функциональным фитнесом / А.В. Доронцев, Л.Н. Порубайко, Н.А. Зинчук, Н.В. Ермолина, О.В.

REFERENCES

1. Lakhtin, A.Yu. and Lakhtina, Yu.V. (2017), “Shaping in the system of physical education”, *Theory and practice of modern science*, No. 12 (30), pp. 889–891.
2. Shaykhulova, A.Zh. and Korichko, Yu.V. (2018), “Effectiveness of extracurricular shaping classes”, *Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism*, collection of conference proceedings, Nizhnevartovsk, pp. 593–595.
3. Agapova, G.V. and Trubitskaya, L.A. (2019), “Shaping therapy as a means of physical rehabilitation of university students”, *Adaptive physical culture and sport: current state and development prospects*, materials of the I International Scientific and Practical Conference, Nur-Sultan, Republic of Kazakhstan, pp. 151–155.
4. Popov, S.Yu., Dorontsev, A.V. (2022), “Assessment of risk factors for women's health in the process of preparing for fitness competitions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 339–343.
5. Kazakova N.V. (2019), “The influence of shaping classes on the development of physical qualities of university students”, *Modern education: current issues, achievements and innovations*, collection of articles of the XXIV International Scientific and Practical Conference, Penza pp. 124–126.
6. Dorontsev, A.V., Porubaiko, L.N., Zinchuk, N.A., Ermolina, N.V. and Morozova, O.V. (2022), “Methodological features of planning the level of physical activity during functional fitness classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 130–135.

Контактная информация: eleonora23rufat01@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2023

УДК 796.83

ШАХБОКС КАК ВИД СПОРТА И СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Алексей Анатольевич Марьин, профессор, Галина Владимировна Сытник, кандидат психологических наук, заведующая сектором, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Василий Петрович Сорокин, доктор педагогических наук, профессор, Николай Сергеевич Федюк, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Вячеславович Бородин преподаватель, Алексей Владимирович Сорока, преподаватель, Дмитрий Викторович Радин, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Военная академия связи, Санкт-Петербург

Аннотация

В поле зрения внимания авторов настоящей статьи – поиск путей формирования и развития физических и интеллектуальных способностей у спортсменов, занимающихся различными единоборствами посредством шахбокса, который уникальным образом сочетает шахматы и бокс. За последние годы шахбoks стал популярным спортивным направлением, как у любителей шахмат, так и у боксеров, борцов, рукопашников. В статье приведены аргументы и исследования, подтверждающие положительное влияние шахбокса на развитие у спортсменов физических способностей, а также на улучшение их когнитивных навыков, таких как стратегическое мышление, принятие оптимальных и быстрых решений. В заключении авторский коллектив отмечает важность интеграции интеллектуальных и физических способностей у единоборцев для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: шахматы, бокс, единоборства, интеллектуальная и физическая работоспособность, стратегия.