

тельной деятельности в группе высококвалифицированных спортсменов-стрелков. Из 12 исследуемых факторов достоверное влияние на результативность оказывают мотивация, потребность в достижении, способность к саморегуляции, смелость и решительность, настойчивость и упорство, сила характера. В группе спортсменов-стрелков массовых разрядов степень переносимости психической нагрузки не оказывает достоверного влияния на результативность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Кочеткова, С. В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро- и микровременных факторов ее формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Кочеткова. — Краснодар, 2000. — 22 с.
2. Кочеткова, С. В. Соотношение результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков-пистолетчиков / С. В. Кочеткова // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 2. — С. 34–35.
3. Заика, В. М. Психологические факторы надёжности стрелка / В. М. Заика // Мир спорта. — 2007. — № 2. — С. 71–74.
4. Грицаенко, М. В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков-винтовочников / М. В. Грицаенко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2002. — № 3. — С. 35–36.
5. Грицаенко, М. В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков спортсменов / М. В. Грицаенко, Е. В. Романина // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. — Воронеж, 2000. — С. 14–16.
6. Заика, В. М. Проблема оптимального состояния в стрелковом спорте / В. М. Заика // Современный олимпийский

спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. — Ч. 1. Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. — Минск, 2007. — С. 111–114.

7. Бабушкин, Г. Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев // Омский научный вестник. — 2013. — № 5 (122). — С. 178–182.
8. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений: моногр. / Б. П. Яковлев. — Сургут : СурГПУ, 2007. — 201 с.
9. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2010. — 327 с.
10. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005. — 128 с.
11. Алексеев, А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. — Ростов-н-Д. : Феникс, 2006. — 352 с.
12. Ильин, Е. П. Психология воли : учеб. пособие / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — 288 с.

СКОРУК Екатерина Александровна, аспирантка кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта.

БАБУШКИН Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор (Россия), заведующий кафедрой теории, методики и истории физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: gena41@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2014 г.

© Е. А. Скорук, Г. Д. Бабушкин

УДК 378.016:796.015.132

С. С. СТОЙЧЕВА
А. Г. ПОЛИВАЕВ

Ишимский государственный
педагогический институт
им. П. П. Ершова

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ В.Е.S.T. FIT КАК НОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

В статье рассматривается новая система упражнений В.Е.S.T. Fit и теоретически обосновывается эффективность данной системы упражнений как средства физического воспитания студенческой молодежи. Авторы рассматривают данную систему упражнений как механизм формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов, а также средства развития физических качеств, необходимых в повседневной жизни человека.

Ключевые слова: система упражнений, В.Е.S.T. Fit, средство физического воспитания, механизм формирования мотивации.

Актуальность исследования. Проблема повышения качества физкультурного образования молодежи весьма актуальна в эпоху развития компьютерных технологий, социальных сетей и т.п. [1–2]. Современные школьники и студенты предпочитают после ежедневных «сидячих» занятий играть в компью-

терные игры, общаться в виртуальном пространстве. Результатом такого времяпрепровождения становятся снижение двигательной активности молодежи, частые заболевания, застойные явления в опорно-двигательном и мышечном аппарате и т.п. В целом мы наблюдаем повышение заболеваемости, снижение

работоспособности, продолжительности и качества жизни населения.

В связи с этим актуальными становятся вопросы поиска новых подходов и систем упражнений [3], способствующих повышению мотивации и желания заниматься физкультурой и спортом [4–6], резервных возможностей организма, эстетическому и физическому воспитанию учащейся молодежи [7–9].

Одной из таких новых систем упражнений, на наш взгляд, является система V.E.S.T. Fit, разработанная американскими инструкторами по фитнесу. Система V.E.S.T. Fit — это функциональная тренировка, которая включает в себя высокоинтенсивную кардионагрузку, силовую йогу и атлетические упражнения.

Целью нашего исследования явилось теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности системы упражнений V.E.S.T. Fit как средства физического воспитания студенток педагогического вуза.

Организация и методы исследования. Эксперимент проводился с сентября 2013 г по апрель 2014 г. на базе ИГПИ им. П. П. Ершова, в котором приняло участие 67 студенток педагогического, историко-филологического, физико-математического и биолого-географического факультетов. 47 девушек (контрольная группа — КГ) занимались по традиционной программе по физической культуре. 20 студенток (экспериментальная группа — ЭГ) занимались по новой программе, в рамках которой вместо занятий по баскетболу (в 1-м семестре), а также лыжной подготовке и волейболу (во втором семестре) были включены занятия по направлению V.E.S.T. Fit (октябрь — апрель). Для достижения цели исследования нами применялись следующие методы исследования: анализ литературы, методы опроса (беседа), педагогическое тестирование, математико-статистические методы.

Описание методики. Особенности системы упражнений V.E.S.T. Fit отражены в каждой из частей занятия. В подготовительной части основной задачей является подготовка организма к последующей работе. В процессе разминки повышается температура тела, разогреваются мышцы спины и конечностей, вызывая при этом ускорение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Занятие начинается с упражнений на дыхание, обычной ходьбы на месте, наклонов. Разминка длится 8–10 минут. Особое значение имеет подготовка опорно-двигательного аппарата. К тому же в этой части осуществляется психологический настрой занимающихся к предстоящей работе. Темп музыки не превышает 136 ударов в минуту. Упражнения, применяемые в разминке, воздействуют на большие группы мышц и суставы, а также упражнения на растягивание

с небольшой амплитудой. Необходимо помнить, что слишком большая интенсивность в разминке может привести к усталости, что негативно скажется на дальнейшей тренировке.

Основная часть занятий V.E.S.T. Fit продолжается около 40 минут. При выполнении первого блока упражнений начинается активное энергообеспечение за счет жирового обмена (температура выполнения упражнений интенсивно увеличивается, учащается пульс, отдыха нет). Темп музыки 160 ударов в минуту. Именно кардиоблоки способствуют улучшению деятельности кардиореспираторной системы.

В основной части выделяют несколько блоков. Первый блок: «аэробный разогрев» — блок, в котором выполняются элементы средней интенсивности (средней сложности упражнения).

Второй блок — «пиковый». Этот блок характеризуется наибольшей кардионагрузкой. Средствами данного блока являются прыжки, удары ногами (руками), бег, выпады и т.п., а именно, упражнения высокой интенсивности.

В завершении занятия включаем блок «табата». «Табата» — это максимальная нагрузка в минимальный период времени, т.е. выполнение упражнений продолжительностью 20 секунд с максимальной интенсивностью и паузами отдыха 10 секунд. Такие циклы повторяются 8 раз подряд и составляют в общей сумме 4 минуты.

Критерии при выборе упражнений для «табата»:

1. В упражнении должно участвовать как можно больше мышц тела одновременно.

2. При этом стараться в каждой мышце задействовать наибольшее число волокон (чаще всего это достигается путем скручивания и максимальной амплитудой действий).

3. Если за 20 секунд сделано не более 8–10 повторений, то упражнение выбрано верно. Это и есть анаэробная нагрузка. Все остальное можно отнести к аэробной интервальной тренировке, хоть и очень интенсивной.

При выполнении «табата» укрепляется сердечно-сосудистая система, что, в свою очередь, увеличивает выносливость. Этот способ положительно влияет и на скоростные данные. Причем, по увеличению аэробных и анаэробных мощностей эти четыре минуты действуют лучше, чем часовая тренировка на выносливость. Подбирать упражнения необходимо так, чтобы после выполнения восьми подходов у студенток практически не оставалось сил сделать хотя бы ещё один подход. Если остались силы после выполнения всех подходов, то это означает, что темп выполнения был небольшим или неправильно подобраны упражнения.

Таблица 1
Сравнение показателей развития физических качеств студенток, занимающихся и не занимающихся Best Fit

Группа	n	Этап	Прыжок в длину с места, см	Наклон сидя, см	Бег 500 м, мин. сек
КГ		сентябрь	165,3±11,2	9,3±2,7	2,06,0±14,3
		апрель	165,9±10,4	9,0±3,3	2,08,2±13,4
		p	+0,6 (p>0,05)	+0,1 (p>0,05)	–2,2 (p>0,05)
ЭГ		сентябрь	163,8±9,4	9,9±2,3	2,07,1±11,4
		апрель	166,9±7,4	6,1±3,1	2,02,0±12,3
		p	+3,1 (p>0,05)	+3,8 (p<0,05)	+5,1 (p<0,05)

Эффективность системы упражнений основывается на том факте, что невозможно делать интенсивные упражнения, просто задержав дыхание. Захваченного воздуха в начале упражнения не хватит до конца его выполнения. Следовательно, занимающийся начинает чаще дышать и обогащать кислородом тело. В свою очередь, кислород начинает окислять подкожный жир, а выделенная в процессе «сжигания» жира энергия и является движущей силой ваших мышц, работающих в интенсивном режиме.

Наибольшее число кислорода поступает в кровь при частом дыхании. Такое дыхание способствует ускорению обмена веществ — метаболизму. Но более того, и после окончания тренировки метаболизм не замедляется. Ещё около 15–20 часов мышцы продолжают интенсивно потреблять энергию, сжигая для этого запасы вашего подкожного жира. Таким образом, В.Е.С.Т. Fit ведет к полной потере подкожного жира в период между тренировками.

В заключительной части продолжительность упражнений составляет 5 минут. В нее необходимо включить упражнения на гибкость. Особое внимание обращается на растягивание мышц, участвовавших в предыдущей работе. Программа строится со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Также применяются упражнения на расслабление, упражнения на восстановление дыхания.

Обсуждение и результаты исследования. Применение системы В.Е.С.Т. Fit на занятиях физической культурой (ФК) в вузе в течение нескольких месяцев позволило получить более высокие результаты физической подготовленности студенток ЭГ в сравнении со студентками КГ. Занимаясь по предлагаемой нами методике, студентки смогли достичь лучшей физической формы, что выразилось в большем приросте показателей общей выносливости, гибкости, прыгучести (табл. 1). Более того, в двух тестах (наклон сидя, бег 500 м) данные прироста оказались статистически достоверными (при $p < 0,05$).

Проведенная беседа с занимающимися системой упражнений В.Е.С.Т. Fit позволяет заключить, что многие из них «приобрели уверенность в собственных физических возможностях», «расширили свой кругозор, получая новую информацию о возможностях совершенствования своих качеств». Большинство респондентов отметили, что занятия «помогли преодолеть страх и стеснительность», «беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку». Специалист по направлению В.Е.С.Т. Fit отметила, что студентки с огромным желанием посещали занятия по В.Е.С.Т. Fit, на которых «они получали массу положительных эмоций». К концу эксперимента численность групп В.Е.С.Т. Fit увеличилась с 20 (в октябре) до 76 студенток (в апреле), что также свидетельствует о повышении интереса и мотивации к занятиям ФК.

Выводы. Предложенная нами программа на основе системы упражнений В.Е.С.Т. Fit позволяет решать одну из основных задач современной физической культуры — сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься физической культурой и спортом, уделяя своему физическому состоянию должное внимание.

Данная программа плавно и равномерно прорабатывают все группы мышц, улучшает работоспособность, осанку и фигуру, приносит максимум удовольствия и поднимает настроение.

Учебные занятия с использованием системы В.Е.С.Т. Fit позволили достичь более высокого уровня физической подготовленности студенток в срав-

нении с традиционной программой по ФК. Так, наблюдается статистически значимый прирост в двух показателях физической подготовленности: в тесте «наклон сидя» на 3,8 см (при $p < 0,05$), в беге на 500 м — на 5,1 с (при $p < 0,05$).

Можно констатировать, что система упражнений В.Е.С.Т. Fit является эффективным средством физического воспитания студенческой молодежи, способствует решению основных задач физического воспитания в вузе. Кроме этого, данная система может рассматриваться как новое содержание учебного процесса по физической культуре в вузе и средство формирования общекультурной компетенции, характеризующей готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Библиографический список

1. Поливаев, А. Г. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры в педагогическом вузе / А. Г. Поливаев // Высшее образование в России. — 2013. — № 11. — С. 134–137.
2. Поливаев, А. Г. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов факультетов физической культуры на эффективность их профессиональной подготовки / А. Г. Поливаев, А. А. Гераськин, И. Н. Григорович // Омский научный вестник. — 2010. — № 6 (92). — С. 179–182.
3. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физического образования / Н. В. Фомичева, А. Г. Поливаев, Н. А. Волохина, А. Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. — 2013. — № 6. — С. 61–64.
4. Гильфанова, Е. К. Применения фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе / Е. К. Гильфанова, В. Ф. Аглеев // Теория и практика физической культуры. — 2009. — № 8. — С. 16–20.
5. Коновалова, Л. А. Фитнес в физическом воспитании студенческой молодежи / Л. А. Коновалова, Г. Я. Барашина // Запад — Россия — Восток. — 2013. — № VII. — С. 261–266.
6. Пьянзин, А. И. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток вуза / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина, В. К. Таланцева // Казанский педагогический журнал. — 2012. — Т. 4. — № 4 (94). — С. 56–61.
7. Осыченко, М. В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 9. — С. 11–14.
8. Стойчева, С. С. Занятия фитнесом в системе физического воспитания студентов / С. С. Стойчева // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2014. — № 26. — С. 117–121.
9. Трофимова, О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Трофимова // Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева. — Чебоксары, 2010. — 24 с.

СТОЙЧЕВА Светлана Сергеевна, ассистент кафедры теории и методики физической культуры.

ПОЛИВАЕВ Алексей Геннадьевич, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры.

Адрес для переписки: palex-77@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.04.2014 г.

© С. С. Стойчева, А. Г. Поливаев