

– 327 с.

8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стереотип. – СПб. : Лань, 2004. – 159 с. : ил.

9. Пилосян, Н.А. Формирование и особенности мотивации учебной деятельности у студентов / Н.А. Пилосян, Т.В. Черепанова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 48-50.

10. Шадриков, В.Д. Профессиональные способности : монография / В.Д. Шадриков. – М. : Университетская книга, 2010. – 320 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (2002), *Prospects for modernization of modern educational systems of physical education based on the integration of the national physical culture and sports*, Publishing house RSAPE, Moscow

2. Belotserkovets, E.A. and Karpov, V.Yu. (2008), “Prospects for modernization of modern educational systems of physical education based on the integration of the national physical culture and sports”, *Physical culture, sports, science and practice*, No.3, pp. 51-54.

3. Karpov, V.Yu. (2005), *Raising management of students by means of physical culture and sports*, dissertation, Samara.

4. Karpov, V.Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49-58.

5. Lapina, N.M. (2006), *Formation and development of the discipline "Theory and methodology of physical education"*, dissertation, St. Petersburg.

6. Lapshin, I.E. (2001), *Training teachers of physical training organization modeling*, dissertation, St. Petersburg.

7. Markova, A.K. (1996), *Psychology of professionalism*, Pedagogy, Moscow

8. Matveev L.P. (2004) *Theory and methodology of physical education: textbook for colleges of physical education*, Lan, Moscow

9. Pylosyan, N.A. and Cherepanova, T.V. (2008), “Formation and features of motivation training activities among students”, *Physical culture, sport, science and practice*, No.3, pp. 48-50. Moscow

10. Shadrikov, V.D. (2010), *Professional ability, Monograph*, publishing house “University book”, Moscow.

Контактная информация:vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.11.2015

УДК 796.03

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В КОМПЛЕКСЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ АЭРО-ФИТНЕСА)

Татьяна Евгеньевна Коваль, кандидат геолого-минералогических наук, доцент,

Людмила Вячеславовна Ярчиковская, кандидат педагогических наук, доцент,

Светлана Михайловна Лукина, кандидат педагогических наук, доцент,

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрен опыт использования новой оздоровительной технологии – аэро-фитнеса. Дано краткое описание специфики аэро-фитнеса и его место в структуре комплекса оздоровительных программ на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта СПбГУ. Представлены результаты занятий аэро-фитнесом со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: аэро-фитнес, оздоровительные программы, комбинированный подход, шейпинг.

NEW DIRECTIONS IN FRAMES OF HEALTH PROGRAMS COMPLEX AT THE UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF AERO-FITNESS)

Tatiana Evgenievna Koval, the candidate of geological and mineralogical sciences, senior lecturer, Lyudmila Vyacheslavovna Yarchikovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Svetlana Mikhailovna Lukina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg State University

Annotation

The article considers the experience in using of the new health technologies - aero-fitness. Brief description of the specific characteristics of aero-fitness and its place in the structure of the health programs complex at the Department of physical culture and sports of St. Petersburg state University have been presented. The results of experimental work have been given.

Keywords: aero-fitness, wellness programs, combined approach, shaping.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач в системе образования физической культуры в вузе остаётся задача повышения мотивации студентов к занятиям физической активностью. Высокие требования к эффективности и привлекательности оздоровительных программ для обучающихся в вузах заставляют искать новые формы занятий в рамках разнообразных оздоровительных технологий.

Аэро-фитнес – это уникальное оздоровительное направление, сочетающее в себе статические и динамические позы, направленные на развитие мышечного корсета, используемые в фитнесе, гимнастические упражнения, элементы силовой фитнес-тренировки, в сочетании с расслабляющими положениями тела, выполняемые в специальном гамаке. Все эти упражнения в свою очередь развивают такие физические качества как: выносливость, сила, гибкость и координация, что, несомненно, благотворно влияет на физическое состояние студентов.

Разрабатываемое новое оздоровительное направление аэро-фитнеса значительно отличается от популярных занятий по аэро-йоге (aerial yoga) и воздушным танцам на тканях (aerial dance), тем, что полностью исключает выполнение упражнений в висячем положении.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В Санкт-Петербургском государственном университете на общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта был разработан комплекс оздоровительных программ, составленных по единому алгоритму с использованием комплексного подхода [1].

Расширяя перечень оздоровительных программ, ориентируясь на современные тенденции к обновлению и модернизации форм обучения и методов организации учебного процесса в вузах, в СПбГУ на кафедре физической культуры и спорта было ведено новое направление – аэро-фитнес.

В начале сентября 2015 года была сформирована экспериментальная группа из 15 обучающихся специальной медицинской группы (12 девушек и 3-е юношей), которые дополнительно занимались по новой программе с оздоровительным направлением аэро-фитнес. На протяжении всего периода занятий обучающиеся посещали спортивную площадку, территориально расположенную в танцевальной студии «WOW Dance». Комплекс упражнений аэро-фитнеса выполнялся в основной части занятия, после подготовительной части. Продолжительность основной части занятия составляла 80 (90) минут. В заключительную часть занятия были включены упражнения на растягивание («стретчинг»), релаксацию, и правильное дыхание.

Обучающиеся занимались 4 раза в неделю в течение трёх месяцев.

В качестве критериев оценки изменения функционального состояния были выбраны две функциональные пробы (ортостатическая и клиностатическая проба), которые проводились в начале и в конце эксперимента.

Порядок проведения ортостатической пробы, характеризующей функциональную полноценность рефлекторных механизмов регуляции геодинамики, и дающей оценку возбудимости центров симпатической иннервации проводился следующим образом: у обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лёжа регистрируют частоту сердечных сокращений, затем по команде обследуемый встает [2]. Пульс подсчитывается на 1 и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении. Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса, а полноценность вегетативной регуляции – по времени стабилизации пульса.

При клиностатической пробе, характеризующей признак тренированности организма, выполняется переход из устойчивого положения стоя 5 минут, в положение лёжа плавно, без рывков [2]. Измеряется частота сердечных сокращений. В норме пульс снижается на 4÷10 уд/мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

После 3-х месячного эксперимента результаты были обработаны, данные приведены в таблице 1, 2.

Таблица 1

Динамика показателей ортостатической пробы

Ортостатическая проба	Начальный этап эксперимента (03.09.2015)			Заключительный этап эксперимента (24.11.2015)		
	ЧСС (уд/мин) в положении			ЧСС (уд/мин) в положении		
	Лёжа	Стоя, на 1 мин	Стоя, через 3 мин	Лёжа	Стоя, на 1 мин	Стоя, через 3 мин
Девочки						
Хср	74,2	80,7	77,1	74,0	79,6	76,8
±σ	12,2	19,6	15,4	11,6	11,4	12,2
Мальчики						
Хср	72,8	79,2	76,1	70,0	77,9	74,8
±σ	10,2	12,6	11,8	9,4	11,6	12,8

Таблица 2

Динамика показателей клиностатической пробы

Клиностатическая проба	Начальный этап эксперимента (03.09.2015)		Заключительный этап эксперимента (24.11.2015)	
	ЧСС (уд/мин) в положении		ЧСС (уд/мин) в положении	
	Стоя	Лёжа	Стоя	Лёжа
Девочки				
Хср	77,1	74,7	76,9	74,2
±σ	15,6	18,4	14,2	14,6
Мальчики				
Хср	76,5	73,0	74,9	71,9
±σ	12,1	10,8	8,9	10,4

Результаты опроса занимающихся аэро-фитнесом и анализ субъективных показателей самоконтроля также выявили положительную динамику. Так был установлен факт роста интереса к этому оздоровительному виду. Было выявлено улучшение самочувствия и сна испытуемых. Так же было отмечено, что при незначительной силовой нагрузке и отсутствии сложно координированных движений, обучающиеся ощущали работу всех мышц, включая средние и глубокие слои, которые в обычных занятиях не затрагиваются.

Многие отметили, что у них появилось ощущение пластичности, связывая это с тем, что находясь в воздухе нужно следить за балансом, а это в свою очередь, тренирует вестибулярный аппарат и благотворно воздействует на координацию. Яркость полотен гамаков и музыкальное сопровождение занятий создали положительный психоэмоцио-

нальный фон, снимая стресс и болевые ощущения.

Среди положительных факторов также было отмечено то, что занятия в гамаке отлично расслабляют и успокаивают нервную систему, помогая справиться со стрессом и устраняя депрессию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первые результаты пробных занятий аэро-фитнесом среди обучающихся специальной медицинской группы имели явно выраженный положительный эффект. Совершенствуя содержание занятий и внедряя инновационные подходы в преподавании оздоровительной физической культуры в вузе, необходимо в дальнейшем продолжить исследовательскую работу в этом направлении, изучая влияние аэро-фитнеса на обучающихся специальной медицинской группы с проблемами опорно-двигательного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коваль, Т.Е. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, О.В. Ошина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 98-100.

2. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту / Р.С. Минвалиев, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская [и др.]. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. – 234 с.

REFERENCES

1. Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V and Oshina, O. V (2015), "The use of the combined approach in the design of health programs", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 98-100.

2. Minvaleev, R. S., Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V. and others (2014), *Wellness programs for physical culture and sport*, publishing house of St. Petersburg. University, St. Petersburg.

Контактная информация: tatiana_koval@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.11.2015

УДК 796.011

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КРЫМА

Владимир Иванович Кривошеинский, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); **Наталья Васильевна Орлова**, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь; **Никита Викторович Литвинов**, соискатель, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи Крыма. В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования средств физической подготовки для военно-патриотического воспитания молодежи, респонденты отметили тесную связь эффективности воспитания молодежи с показателями физической готовности, а также наличие недостаточного уровня подготовленности к воинской службе у молодежи Крыма. Основными факторами являются: особенности духовно-нравственных и боевых традиций региона, а также падение интереса к воинской службе у молодежи Крыма. Важно учитывать и такие факторы как наличие равнодушия, эгоизма, цинизма и немотивированной агрессивности у молодежи Крыма, а также размытость понятий у них «достоинство», «совесть» и «Отечество». Важными факторами являются резко упавший престиж воинской