

3. Калдариков, Э.Н. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся школьного возраста / Э.Н. Калдариков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 62–66.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Казань : Форт-Диалог, 2000. – 76 с.
5. Обухов, С.М. Мониторинг физической подготовленности школьников / С.М. Обухов, А.Ю. Барабанщиков // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 4. – С. 52–55.
6. ANTHRO. Software for calculating pediatric anthropometry : ver. 3.2.2. – 2012. – URL : <http://www.who.int/childgrowth/software/ru/> (дата обращения: 01.11.2019).
7. Glantz, S.A. Primer of Biostatistics Seventh Edition / S.A. Glantz. – NY, USA : The McGraw-Hill Companies, Inc. 2012. – 320 p. – ISBN-10 0071781501.

#### REFERENCES

1. Burlykov, V.D. (2014), *Physical education of pupils of comprehensive schools of Republic Kalmykia on the basis of monitoring of their physical development and physical preparedness*, Publishing house of Kalmyk University, Elista, Russian Federation, ISBN 978-5-91458-146-3.
2. Izaak, S. I. (2005), *Monitoring of physical development and physical fitness: theory and practice*, Publishing house Soviet sport, Moscow.
3. Kaldarikov, E.N. (2014), “Monitoring of physical development and physical training of pupils of school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 117, No. 11, pp. 62-66.
4. Landa, B.K. (2000), *Method for integrated assessment of physical development and physical fitness: tutorial*, publishing house “FORT-DIALOG”, Kazan, Russian Federation.
5. Obukhov, S.M. and Barabanshchikov, A. Yu. (2003), “Monitoring physical fitness of school-children”, *Theory and Practice of Physical culture*, No 4, pp. 52–55
6. ANTHRO (2012), *Software for calculating pediatric anthropometry: ver. 3.2.2.*, available at: <http://www.who.int/childgrowth/software/ru/> (accessed 7 October 2019).
7. Glantz S. A. (2012), *Primer of Biostatistics Seventh Edition*, The McGraw-Hill Companies, Inc., NY, USA.

**Контактная информация:** burlykob@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 18.11.2019*

**УДК 796.011.3**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТКАМИ ОТДЕЛЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

*Ольга Борисовна Бырина, доцент, Елена Юрьевна Балашова, доцент, Наталья Ильинична Кузина, доцент, Ирина Владимировна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный областной университет, г. Мытищи*

#### **Аннотация**

В данной статье предлагается обоснование целесообразности использования на учебных занятиях по физкультуре таких разновидностей современных фитнес-тренировок, как Пилатес и йога Айенгара. Разработан комплекс упражнений, который позволяет студенткам (занимающимся в отделе художественной гимнастики) успешнее освоить данную дисциплину и сдать специальные контрольные тесты.

**Ключевые слова:** пилатес, хатха-йога по методу Айенгара, отделение художественной гимнастики, физическая культура в вузе.

#### **USE OF ELEMENTS OF MODERN TRENDS OF FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE DEPARTMENT “RHYTHMIC GYMNASTICS”**

*Olga Borisovna Byrina, the senior lecturer, Elena Yuryevna Balashova, the senior lecturer, Natalya Ilyinichna Kuzina, the senior lecturer, Irina Vladimirovna Borisova, the candidate of*

### **Annotation**

This article proposes the rationale for the use of the modern fitness training such as Pilates and Ayengara yoga during the physical education classes. A complex of exercises has been developed, which allows students (engaged in rhythmic gymnastics department) to successfully master this discipline and pass the special control tests.

**Keywords:** Pilates, Hatha yoga by Iyengar method, department of artistic gymnastics, physical education at the University.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время как в повседневной жизни студентов, так и в их учебной деятельности много времени занимает информационное пространство и среда, существует и проблема интернет зависимости, что в совокупности не способствует здоровому образу жизни. Даже при регулярном посещении дисциплины «физическая культура» в вузе объем двигательной активности недостаточен при существующих психологических нагрузках, что негативно сказывается на умственных способностях обучающихся. В ходе многолетних наблюдений заметно и снижение мотивации студентов к занятиям физической культурой в выбранной ими специализации.

В МГОУ на протяжении 30 с лишним лет существует специализация по художественной гимнастике, куда отбираются студентки, изъявившие желание попробовать себя в данном виде спорта и имеющих необходимые для этого физические качества, в частности, гибкость, выносливость. Многие из них занимались в школе танцами, ритмической гимнастикой или фитнес-аэробикой.

Так как наши занятия предусматривают заучивание связок и комбинаций без предмета и с предметами, мы предположили, что, во-первых, введение элементов из системы Пилатес и хатха-йоги, которые кажутся простыми на первый взгляд, могут оказать мощное оздоровительное воздействие на организм. Данные упражнения улучшают осанку, увеличивают гибкость и подвижность суставов, способствуют развитию хорошего мышечного корсета, улучшают состояние позвоночного столба. И, во-вторых, они вносят разнообразие, повышают интерес к тренировкам и помочь снять физическое и эмоционально-психологическое напряжение в заключительной части занятия.

Занятия йогой органично вписываются в жизнь, благотворно отражаясь на всех ее сторонах. Путем практики асан приобретает гибкость, подвижность в суставах, ловкость, равновесие, выносливость. При выполнении асаны снимается усталость, приобретает способность противостоять стрессам.

Деловым людям йога подарит способность противостоять стрессам. У спортсменов разовьет целеустремленность и волю к победе. Женщинам поможет улучшить осанку и выработать грациозность [2].

Пилатес – это система оздоровления организма, основанная на динамическом выполнении упражнений, которые выполняются в медленно м темпе, определенной последовательности и технике выполнения. Как результат занятий пилатесом – развитие гибкости, улучшение состояния суставов и позвоночника, а следовательно, осанки и координации движений.

Целью нашей работы являлось доказать эффективность и обоснованность использования на учебных занятиях упражнений и элементов из таких современных направлений фитнеса, как хатха-йога и пилатес.

Основное направление настоящей работы заключалось в исследовании эффекта воздействия системы упражнений Пилатес и хатха-йоги на организм занимающихся. В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Изучить влияние упражнений из современных фитнес-систем как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой у студенток отделения художественной гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений системы Пилатес и асан хатха-йоги для самостоятельных занятий студенток отделения художественной гимнастики.
3. Исследовать влияние упражнений системы Пилатес и асан хатха-йоги на изменение показателей физической подготовленности.

## **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Эксперимент проводился на базе Московского государственного областного университета в январе-ноябре 2019 г. в отделениях "художественной гимнастики" со студентками I курса

нефизкультурных факультетов. В исследовании приняло участие 30 человек: 15 человек в контрольной группе (КГ) и 15 человек – в экспериментальной группе (ЭГ).








В начале эксперимента была проведена оценка уровня физической подготовленности. В качестве тестов, определяющих физическое развитие, нами были выбраны такие упражнения, как "Гимнастический мост" и тест на гибкость.

Обе группы занимались согласно расписанию учебных занятий 2 раза в неделю. В экспериментальной группе в заключительной части занятия чередовался разработанный нами примерный комплекс упражнений по системе Пилатес и набор асан из хатха-йоги. Было проведено краткое анкетирование для выявления отношения студенток к введению подобранного комплекса упражнений.

Данная методика, по нашему мнению, должна была способствовать увеличению гибкости во всех отделах позвоночника, развитию координационных способностей и точности движений, которые являются основополагающими качествами для занимающихся художественной гимнастикой. Все вышеперечисленное в совокупности было призвано помочь студенткам подготовиться к итоговому межфакультетским соревнованиям, которые проходят на 2 году обучения.

Примерный набор асан из хатха-йоги для учебных занятий со студентками

- Утанасана – "Наклон вперед";
- Триканасана – "Поза треугольника"
- Вирабадрасана I
- Вирабадрасана II
- Паршваттанасана – «Интенсивное вытяжение»
- Адхо мукха шванасана – «Собака мордой вниз»

Название упражнения, цель	Рисунок	Методические указания
Arm Arcs Упражнение учит двигать руками, не двигая туловищем	<p>Тянитесь руками к потолку</p>  <p>Чередуйте руки</p> 	На вдохе тянитесь руками к потолку. На выдохе вытяните руки за голову. Чередуйте руки. Сохраняйте нейтраль на протяжении всего движения.
Bug Упражнение обучает двигать ногами, не меняя положение туловища	<p>Одной ногой Двигайте ноги</p> 	На вдохе удлините туловище и заднюю сторону шеи. На выдохе поднимите ногу в положение 90/90. На вдохе опустите ногу на мат.
Bridging Улучшает подвижность позвоночника, осознанность тела, укрепляет мышцы задней поверхности бедра	<p>оперя Bridging</p> 	На выдохе поднимите тело от мата. Сделайте вдох в длинной диагонали, затем на выдохе раскручивайтесь в ИП
Quadruped series Улучшает осознанность, подвижность позвоночника, стабильность туловища и силу плеч	<p>Quadruped Поднимайте руки и ноги</p> 	а) На выдохе поднимите 1 руку вперед, не меняя положения туловища. б) На выдохе вытяните ногу назад, в) на выдохе вытяните руку и разноименную ногу.
Single Leg Stretch Улучшает координацию, силу мышц живота, подвижность бедра	<p>Single Leg Stretch. Полное упражнение</p> 	На выдохе скрутитесь. Выдыхать, подтягивая колено к груди
Prone Press Up Улучшает подвижность грудного отдела, силу центра в разгибании	<p>Prone Press Up Полное движение</p> 	На вдохе удлините туловище и поднимите голову над матом. На выдохе – тянитесь локтями назад и начинайте "отклеиваться от мата". Разгибайте груд. отдел, не отрывая нижние ребра от мата.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате анкетирования нами было установлено, что среди ответивших в экспериментальной группе 10 человек (67%) научились лучше владеть своим телом, 8 человек (53%) отметили улучшение осанки, 13 студенток (87%) указали на то, что лучше

познакомились с современными направлениями фитнес-систем. Также 67% ответивших продолжали выполнять комплекс изученных упражнений в свободное от учебных занятий время дома. Как следует из таблицы 2, в экспериментальной группе в результате занятий по приведенной методике наблюдается заметное увеличение гибкости: на 17% по степени наклона туловища вперед; у контрольной группы прирост данного показателя практически не изменился (3%). Среднеарифметический показатель в тесте "Гимнастический мост" для экспериментальной группы равен 37,2 см, в то время как для контрольной – 39,5.

Во время проведения контрольного упражнения "Гимнастический мост" выявились индивидуальные особенности функционального состояния различных отделов позвоночника у студенток: у некоторых наблюдалась недостаточная гибкость в поясничном или грудном отделе, что не всем позволяло технически правильно выполнить данное задание.

Таблица 2 – Результаты тестов оценки физической подготовленности

Показатели	n	Группа, начало и конец исследования	X±m	Прирост (%)
Гибкость, см	15	КГ (начало)	22,9±1,5	3
		КГ (конец)	23,5±1,2	
		ЭГ (начало)	17,5±1,5	17
		ЭГ (конец)	20,5±1,7	
Гимнастический мост (расстояние м/у пяткой и кончиками пальцев), см	15	КГ (начало)	41,3	
		КГ (конец)	39,5	
		ЭГ (начало)	42,9	
		ЭГ (конец)	37,2	

Условные обозначения: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа

## ВЫВОДЫ

1. Из различных современных фитнес-направлений, на наш взгляд, именно Пилатес и хатха-йога наиболее подходят для женских гимнастических групп. Регулярные занятия улучшают баланс и осознание положения своего тела в пространстве, что особенно важно для студенток, занимающихся в отделении «Художественная гимнастика».

2. Регулярное выполнение комплексов упражнений из системы Пилатес и асан хатха-йоги развивают, в первую очередь, такое необходимое физическое качество, как гибкость. Попутно развиваются и силовые способности, выносливость.

3. При проведении контрольного теста "Гимнастический мост" наметились направления для индивидуальной работы со студентками путем подбора упражнений для самостоятельных занятий дома в свободное время для улучшения состояния различных отделов позвоночного столба.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Болдов, А.С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук / Болдов А.С. – Москва, 2006. – 179 с.
2. Кристенсен, Э. Йога – оздоровительная тренировка для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 192 с.

## REFERENCES

1. Boldov, A.S. (2006), *Formation of interest in sports activity among students of special medical groups*, dissertation, Moscow.
2. Christensen, E. (2001), *Yoga – wellness training for all: the way to health*, Eksmo-Press, Moscow.

**Контактная информация:** byrina@list.ru

*Статья поступила в редакцию 12.11.2019*