



Министерство спорта
Российской Федерации



Министерство спорта
Республики Татарстан

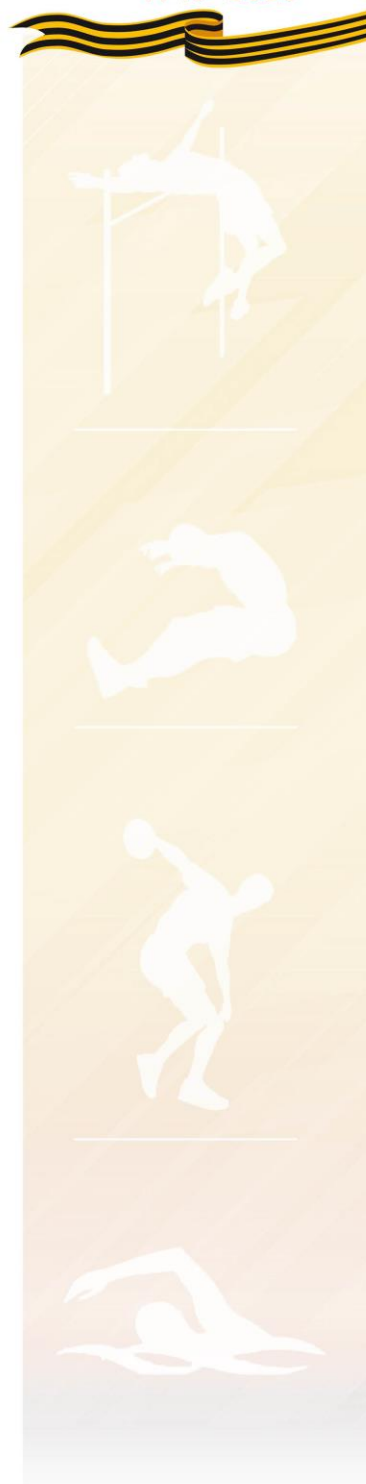


Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

VIII Всероссийская научно-
практическая конференция
молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным участием

**«АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА»,
ПОСВЯЩЕННАЯ 75-летию
ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ
ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ
1941-1945 гг.**

75
ПОБЕДА!
1945–2020



КАЗАНЬ,
24 АПРЕЛЯ 2020 ГОДА



ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.. В 3 т. (24 апреля 2020 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – том 1 – 532 с.

В сборнике представлены материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг., проходившей 24 апреля 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Артеменко Е.П., Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Бровкин, А.П., Бурцева Е.В., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Калимуллина О.А., Камалиева Г.З., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Мугаллимова Н.Н., Мустафина А.А., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Усманова З.Т.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОК В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рычкова Е.С. студентка 9281М гр.
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Научный руководитель – д.п.н., профессор Калимуллина О.А.*

Актуальность. Жизнь современного человека неразрывно связана с влиянием на него неблагоприятных социальных, экологических, профессиональных и эмоциональных факторов. Естественной реакцией человека на такие условия является стресс. Поэтому в условиях ускоряющегося ритма жизни в городах возникает необходимость снижения степени стрессовой нагрузки у населения. Стрессом мы будем называть субъективную реакцию человека на психологическое или физиологическое напряжение, имеющую разрушительную силу. Проблема возникновения, течения стресса и ликвидации его последствий является междисциплинарной и научной, требующая комплексного подхода.

Женский организм в большей степени подвержен стрессам, отчего понижается как физический, так и психологический уровень здоровья. Реакция на стресс занимает длительный промежуток времени [3]. Это оказывает большое влияние на дальнейшую работоспособность женщины и её восприятие окружающей действительности. Это, в свою очередь, отражается и на важнейшей физиологической функции женщины – репродуктивной, что значительно снижает уровень и качество жизни населения в целом.

Студенческий возраст, на наш взгляд, является наиболее значимым для формирования стрессоустойчивости женщин. Именно в период студенчества расширяется диапазон социальных ролей, накладываемых на одного человека, что, соответственно, в несколько раз увеличивает уровень стрессовой нагрузки [1]. Помимо этого, по статистике, одна треть всех браков, заключаемых на территории РФ, заключается в возрасте от 18 до 24 лет. Это вызывает необходимость привлечения новых методов борьбы со стрессом у девушек. Исходя из этого, необходимым является организация тренировочно-оздоровительного процесса для девушек, направленного на повышение выносливости, стрессоустойчивости, работоспособности и общего уровня физической и психологической подготовки женщин.

По исследованию TNS, проведенному по заказу компании «Nike», примерно 50% женщин в возрасте от 16 до 30 лет регулярно самостоятельно занимаются спортом. Фитнес является одним из самых популярных занятий в том числе и в России, что говорит о необходимости совершенствования данной сферы тренировочного процесса.

Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта сегодня обуславливается индивидуальным осознанием необходимости укрепления здоровья, а также желанием иметь хорошую физическую форму [4]. Не всем достаточно для этого посещения уроков по физической культуре и спорту в стенах высших учебных заведений, поэтому часть студентов, помимо обязательных занятий, выбирает для себя занятия физической культурой в системе дополнительного образования. Именно поэтому разработка тренировочно-оздоровительных фитнес-технологий для занятий в рамках дополнительного образования является актуальной.

Целью исследования является показать, как разработанная нами фитнес-технология влияет на стрессоустойчивость студенток.

Известно, что стрессоустойчивость не является врожденным качеством. Её, как и другие черты характера, можно формировать самостоятельно. Это зависит от самого человека, от его желания «защитить» свое физическое и психологическое здоровье, а также от его умения пользоваться уже разработанными способами борьбы со стрессом. Часто студенты из-за незнания факторов снятия стресса используют деструктивные методы борьбы с ним, такие как употребление алкоголя, чрезмерное употребление пищи, нарушение режима

сна. Это усугубляет ситуацию и только усложняет дальнейшее принятие мер по борьбе со стрессом.

Одним из таких способов являются фитнес-технологии. Методики организации занятий строятся в зависимости от состояния здоровья женщины, её образа жизни, сферы трудовой деятельности, а также целей и задач занятий фитнесом. Общим подавляющего большинства фитнес-технологий является не нацеленность на достижение спортивных результатов, а рекреация, реабилитация и образование. Важное место в фитнес-технологиях занимает диагностика состояния женщины, что входит в обязанность фитнес-тренера.

Существующие на сегодняшний день методики организации оздоровительно-тренировочного процесса чаще всего базируются на одной конкретной технологии проведения тренировок [5]. Групповые занятия, как правило, имеют только одну направленность: стретчинг, йога, силовые тренировки, боди-балет, функциональный тренинг и т.д.

Разработанная нами фитнес технология позволяет учитывать индивидуальные состояния женщины в процессе групповых тренировок. В программу тренировок входят не только классические фитнес элементы, но и техники, заимствованные из йоги, бодифлекса, стрейчинга, миофасциального релиза (МФР) и лечебной физической культуры (ЛФК), не противоречащие концепциям фитнес тренировок. Педагогический мониторинг и тестирования в тренировочно-оздоровительном процесса позволяет тренеру быть мобильным и быстро реагировать на изменения состояний женщин.

Неоспоримым является влияние любых физических нагрузок на борьбу со стрессом. Целью нашего исследования не является подтверждение данной гипотезы. Мы утверждаем, что развитие стрессоустойчивости должно проходить комплексно и заключаться не в механическом применении гормонов стресса адреналина и кортизола по назначению (трата энергии и защита от истощения). На наш взгляд, необходимо сначала «высвободить» энергию, нормализуя уровень гормонов стресса в организме, затем расслабить организм на мышечном уровне и только в конце тренировочно-оздоровительного процесса работать с физиологическими и психологическими последствиями стресса.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе нашего исследования мы провели опрос в форме анкетирования среди студенток, в рамках дополнительного образования занимающихся по нашей методике. Выборка составила 40 девушек в возрасте от 18 до 25 лет, которые являются студентками непрофильных специальностей. Более половины респондентов отмечают, что до занятий их физическое состояние было удовлетворительным (66,7%) и лишь пятая часть говорят о хорошем или отличном состоянии физического самочувствия. Спустя месяц тренировок 2 раза в неделю 100% девушек чувствуют себя хорошо или отлично (подавляющее большинство респондентов выбрали вариант «отлично»).

Большая часть респондентов отметили хорошее эмоциональное состояние до занятий. 1/5 девушек говорят об удовлетворительном самочувствии в эмоциональном плане. После месяца физкультурно-оздоровительных тренировок 100% девушек говорят о том, что чувствую себя «отлично».

Большая часть девушек отметили, что занятия положительно влияют на их работоспособность в течение дня и помогает в решении повседневных дел.

Выводы. Таким образом, можно говорить о том, что современный образ жизни женщины, увеличение активности в различных сферах жизни, а также повышенный уровень социальной нагрузки диктует необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительных методик. Эти методики могут быть направлены не только на снятие последствий стресса, но и на его предупреждение и формирование стрессоустойчивости. Предложенная нами методика положительно влияет как на эмоциональный, так и на физический уровень студенток.

Следующим этапом нашего исследования будет дальнейшее проведение функциональных тестирований и проб, показывающих уровень работоспособности и

стрессоустойчивости девушек в динамике (Проба Руфье, Коэффициент выносливости по формуле Кваса.и другие).

Список литературы:

1. Дорофеева Ю.А. Психологические и возрастные особенности студенческого возраста. // Приволжский научный вестник. 2015. №4-2. С.41-43.
2. Женщины и спорт (исследование TNS по заказу NIKE)/ [Электронный ресурс]. URL: <http://danna.gorod.tomsk.ru/index-1279068537.php> (дата обращения: 23.02.2020)
3. Загуровский В.М. Стресс и его последствия (догоспитальный и ранний госпитальный этапы). // Медицина неотложных состояний. 2014. №7. С. 11-23.
4. Закиров Т.Р. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы. // Вестник Казанского технологического университета. 2006. №5. С. 215-217.
5. Практические и методические основы кинезотерапии: учебное пособие / Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.