

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы III Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 октября 2023 года



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием**

Казань, 27 октября 2023 года

Казань 2023

УДК 796.4+373.5
ББК 75
С 66

С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 октября 2023 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 425 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 27 октября 2023 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

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

Материалы представлены в авторской редакции.

Главный редактор:

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Редакционная коллегия:

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики.

Вельдяев С.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Заячук Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 796.078

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Воложанина А.С.

студент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье отображаются результаты проведенного опроса среди девушек-учащихся 10-11 лет, направленного на определение отношения учащихся к урокам физической культуры в рамках школьной программы. Также в статье представлены результаты итогового опроса, который проводился после внедрения комплекса упражнений.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, мотивационно-ценностное отношение

Актуальность. На сегодняшний день вопросы, связанные с повышением уровня здоровья населения, поднимаются все чаще и распространяются на все сферы жизни. Действительно, ведь будущее благополучие страны зависит от уровня здоровья подрастающего поколения. Для реализации этих задач организуется множество мероприятий, направленных на повышение уровня физической подготовленности и повышение двигательной активности у детей и молодежи. Однако время активного развития технологий накладывает на молодежь свой след – двигательной активности становится крайне мало, а существующие традиционные подходы к организации уже недостаточно эффективны. Это показывает, что необходимо не только искать новые методы для увеличения двигательной активности, но и устранить проблемы с поиском мотивации [1]. На данный момент среди девушек лидирующие позиции занимают такие виды активности, как танцы и фитнес. Известно, что занятия фитнесом оказывают оздоровительное влияние на физическое состояние организма [4].

Фитнес-технологии оздоровительной направленности обеспечивают необходимую двигательную активность и соответствующую нагрузку, а также является достаточно интересным и эффективным средством организованной физической активности. Целью фитнес-тренировки является не достижение максимального результата (как в спорте), а гармоничное всестороннее развитие человека. Такая тренировка может помочь скорректировать фигуру, улучшить физические показатели, улучшить психоэмоциональное состояние [2].

Существует множество фитнес-программ, и условно их можно поделить на 3 категории:

1) упражнения, направленные на аэробную выносливость, с использованием степ-платформы, прыжков на скакалке, танцевальных элементов;

2) упражнения, направленные на силовую выносливость, используются гантели, амортизаторы, мини-штанги, мячики;

3) упражнения, направленные на координационные способности, используются танцевальные элементы, йога, аквафитнес и другие [3].

Цель исследования: выявить эффективность применения средств фитнеса для повышения интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы №2 города Елабуги. В исследовании приняли участие 18 девушек 16-17 лет, не занимающиеся профессиональным спортом. В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Занятия проводились во внеучебное время, 3 раза в неделю, длительность 60 минут. Фитнес-программа включала в себя упражнения аэробной направленности, с использованием степ-платформы под музыкальное сопровождение.

Результаты исследований и их обсуждение. Было проведено исследование мотивации девушек к занятиям физической культурой. Основным методом сбора информации был выбран опрос. В опросе участвовало 58 человек, среди которых 55% (32 человека) девушки, 45% (26 человек) юноши. По результатам опроса выяснилось, что основная цель занятий физической культурой для девушек – коррекция фигуры (72%), тогда как для юношей важно развитие физических качеств (84%). 24% исследуемых ответили, что занимаются физической культурой “за компанию”, а 18% респондентов занимаются профессиональным спортом. 86% опрошенных считают, что сегодня заниматься спортом – это модно; однако 64% заявили, что на данный момент дополнительные занятия в секциях и фитнес-клубах достаточно дорогие для бюджета. 20% опрошенных выполняют физические упражнения каждый день, 18% выполняют упражнения 3-4 раза в неделю; 62% занимаются в хаотичном порядке, не соблюдая принципы постепенности и непрерывности физических нагрузок. На вопрос о том, устраивают ли их организация и методы ведения уроков физической культуры в школе, 85% ответили, что занятия не реализуют их потребности, “просто тратят время” и являются бесполезными; 10% ходят на уроки физической культуры, чтобы развеяться от других предметов школьной программы, а 5% посещают занятия только потому, что это нужно для получения положительных оценок и высокой посещаемости. Для решения этой проблемы опрошиваемым школьникам было предложено найти способы повышения интереса к занятиям на уроках физической культуры. Наиболее частными предложениями были: увеличить количество инвентаря и/или его качество, улучшить условия спортивного зала, использование игр/эстафет/соревнований, музыкального сопровождения. После был проведен эксперимент: во внеурочное время были организованы занятия по фитнесу, с использованием степ-платформ и музыкальным сопровождением. Занятия

проводились 3 раза в день по 60 минут, с разминкой, основной частью и заминкой. Дополнительные занятия проводились в течение 3 месяцев: март, апрель и май 2023 года. После внедрения комплекса было проведено тестирование, направленное на определение отношения к проведенным занятиям фитнеса. По результатам опроса было выявлено, что для всех участников эксперимента (100%) занятия были интересны и эффективны. Также все девушки были бы рады не только продолжить занятия, но и внедрить их в школьную программу, на уроки физической культуры. 84% девушек отметили, что у них улучшились физические показатели, 12% заметили положительную динамику в снижении веса. У 72% девушек были замечены положительные изменения в психоэмоциональном состоянии.

Заключение. Проведенный опрос среди школьников показал, что на данный момент есть проблемы в организации уроков физической культуры в школе, также есть проблемы с системой мотивации школьников. Это показывает важность поиска и внедрения современных методов и средств преподавания, с учетом индивидуальных запросов школьников. Внедрение фитнес-программ позволит не только заинтересовать молодежь, но и повысить их физическую подготовленность, уровень здоровья, и самое главное-желание продолжать заниматься физической культурой.

Список литературы

1. Антипова, Е.М. Современные фитнес-технологии как эффективное средство оздоровительных занятий молодежи / Е.М. Антипова, А.С. Сулим// Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – №1. – С.57-60.
2. Коновалова, Л. А. Использование комплексных форм занятий в физическом воспитании студенческой молодежи / Л. А. Коновалова, О. Н. Кувшинов // Вестник Самарского муниципального института управления. – 2011. – № 1(16). – С. 205-213.
3. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Е.Г. Сайкина// Вестник спортивной науки. – 2016. – №1. – С.50-53.
4. Kutuev, R.A. Educational projects for students intellectual competences formation: the imperative goal of the educational process of the university / R.A. Kutuev, A.N. Kudyasheva, N.V. Buldakova, N.S. Aleksandrova, A.S. Vasilenko. – International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – Т.11. – N14. – P. 7206-7214.

СОДЕРЖАНИЕ

Аминова И.Ф. СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	3
Амосова В.Е. ПОКАЗАТЕЛИ ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
Антоновская Я.И. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛОСТНОЙ ВОЛНЫ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	10
Арсланова Г.Р., Коновалова Л.А. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК 18-20 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	16
Бариева А.И. ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ГИМНАСТОК	19
Батманова А.О. АНАЛИЗ ОПЫТА ТРЕНЕРОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ДВОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ПРОГРАММЕ МС В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ	22
Босенко Ю.М., Распопова А.С. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПАМЯТЬ КАК УСЛОВИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	27
Ботова Л.Н., Белуженков И.Н., Петрова Е.Д. АНАЛИЗ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОФИЛИРУЮЩЕГО ЭЛЕМЕНТА САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	30
Ботова Л.Н., Захарчева Д.В., Ковалева У.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТКАМИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА НАЗАД НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ	34
Ботова Л.Н., Иванова Е.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭЛЕМЕНТА «САНЖИРОВКА» НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ, ОСВАИВАЕМОМ ГИМНАСТКАМИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	38

Буркацкая С.А. ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ОБУЧЕНИЯ КУВЫРКУ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО РАВНОВЕСИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	42
Быстрицкая Е.Д. СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВОЛН И ВЗМАХОВ В СТИЛЕ ДЖАЗОВОЙ И КОНТЕМП-ХОРЕОГРАФИИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	47
Валишина П.С., Левенков А.Е. ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	51
Вельдяев С.В., Тураев В.М. СЛУЖЕБНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ В МУЖСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	57
Воложанина А.С. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	60
Волоцкая Е.А., Хафизов Р.К. МОДУЛЬНЫЙ ПРИНЦИП ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ «ПРИВОЛЖАНКА» Г.КАЗАНИ	63
Гильмутдинова М.М. ВОСПИТАНИЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА	69
Гирфанова А.И. ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИСПЕРСИОННОГО АНАЛИЗА СТАБИЛОГРАММЫ.....	72
Гурбанова Д., Маджекова М.С., Нурмухаммедов С.А. ПРИНЦИПЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	77
Дарданова Н.А., Бендарская Е.В. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ 8-9 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.....	82
Дарданова Н.А., Горелова О.Ю., Борзых П.Д. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК СРЕДСТВАМИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	86
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК	91