

Текст: непосредственный // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск: 2021. С. 534-539.

4. Дмитриева, В. А. Применение инновационных педагогических технологий на уроках физической культуры в условиях внедрения ФГОС / В.А. Дмитриева. Текст: непосредственный. Пенза: 2022. С. 40-42.

УДК 378.172

Мосина Н.И., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

e-mail: vo_74@mail.ru, kiryanova99@icloud.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Аннотация: в статье рассматриваются дисциплины комплекса ГТО VI ступени, предназначенные для мужчин и женщин 18-29 лет, и основные средства фитнеса, которые применяются в подготовке студентов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: ВФСК ГТО, фитнес, студенты, тренировка, дисциплина, ВУЗ.

THE USE OF FITNESS TOOLS IN PREPARATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE TRP COMPLEX

Abstract: the article discusses the disciplines of the TRP complex of the VI level, intended for men and women aged 18-29, and the main fitness tools that are used in preparing students for passing the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense".

Keywords: VFSK TRP, fitness, students, training, discipline, university.

В наше время актуальным направлением остается поддержание здоровья населения. Студенты – будущее нашей страны, именно от них напрямую зависит здоровье будущего поколения. Физическая культура в высшем учебном заведении – неотъемлемая часть образовательного процесса. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее также – ВФСК ГТО, ГТО) был внедрен в образовательный процесс для создания эффективной спортивной системы. В высших учебных заведениях на занятиях по физической культуре в настоящее время применяются современные фитнес-технологии при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Как правило, для обучающихся в высших учебных заведениях предназначены нормативы теста ГТО шестой ступени. Для сдачи нормативов ГТО и получения за них «золотого значка» нужно выполнить 9 испытаний, для «серебряного» - 8 и «бронзового» - 7 испытаний.

Дисциплины ГТО можно разделить на аэробные, скоростно-силовые и силовые направления.

К аэробным дисциплинам можно отнести бег на 2000 метров (женщины) и 3000 метров (мужчины).

К скоростно-силовым дисциплинам: челночный бег, поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров.

Силовые дисциплины включают в себя: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание из положения виса на высокой перекладине (юноши), метание спортивного снаряда [1].

Фитнес-аэробика представляет собой одно из эффективных средств физического воспитания молодежи, оказывающее многогранное воздействие на организм и способствующее проявлению интереса к регулярному занятию физической культурой для улучшения качества здоровья, успешной подготовке к нормативам комплекса ВФСК ГТО [4].

При подготовке к аэробным дисциплинам отлично подойдет степ-аэробика, которая является видом кардиотренировки с элементами танцевальных движений, выполняемых с помощью степ-платформы. Степ-аэробика развивает выносливость, происходит общая тренировка мышц, развитие координации. Это направление, как и любые аэробные или кардионагрузки, благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, улучшая выносливость и мышечную силу. У тренированных лиц отмечается выраженное улучшение сократительной способности миокарда, усиление кровообращения, повышение работоспособности, уменьшение ЧСС не только в покое, но и при любой нагрузке, даже максимальной [5].

Для подготовки к силовым дисциплинам, в частности подтягиванию из виса на перекладине и сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа, можно использовать относительно новое направление фитнеса – TRX-петли, с их помощью можно развивать все группы мышц. При этом даже обычные отжимания превращаются в сложнейшее комплексное упражнение, в котором задействуются самые различные группы мышц. TRX-петли используются в качестве способа улучшения силовых качеств, упражнения этого направления прорабатывают глубокие мышцы и связки.

Фитбол так же является направлением фитнеса, с помощью которого можно развить силовые показатели. Положительные стороны этого направления состоят в том, что можно выполнить множество упражнений на силу, при этом нагрузка на опорно-двигательный аппарат будет минимальна. С помощью фитбола выполняются различные тренировки на все группы мышц, а также на связки и сухожилия.

В подготовке к скоростно-силовым дисциплинам можно применить функциональное многоборье (кроссфит). Обычно в кроссфите используются несколько упражнений, отличающихся друг от друга и направленные на комплексное развитие. Тренировочный комплекс составлен таким образом, чтобы быть направленным на всестороннее развитие всех необходимых качеств спортсмена. Выбранные упражнения следует чередовать в соответствии с задействованными в работе мышцами. Использование кроссфита в этом направлении значительно повысит физическое и функциональное состояние организма [2].

Необходимо отметить, что кроссфит является довольно-таки короткой, но интенсивной тренировкой, создающей для мышц состояние стресса [3].

В каждой возрастной категории одной из обязательных дисциплин является тестирование уровня гибкости, что свидетельствует о важности развития уровня гибкости в определении физической подготовленности. Такое направление как стретчинг будет очень эффективным для повышения уровня гибкости. Стретчинг направлен на улучшение гибкости и расслабление мышц. Упражнения из этого направления следует включать в занятие по физической культуре, для повышения эластичности мышц.

Йога – направление фитнеса, которое может помочь в повышении уровня гибкости. Йога позволяет не только хорошо растянуть мышцы, но и укрепляет здоровье, с помощью правильного дыхания можно также нормализовать работу сердечно-сосудистой системы. При помощи упражнений данного направления увеличивается амплитуда выполняемых движений и снимается напряжение в мышцах. Упражнения на растяжку хорошо работают в сочетании с силовыми и расслабляющими упражнениями. Установлено, что совместное применение силовых упражнений и упражнений на расслабление не только увеличивает силу, растяжку и эластичность мышц, производящих это движение, но и увеличивает силу опорно-двигательного аппарата.

При подготовке к сдаче нормативов ГТО можно использовать комбинированные тренировки, направленные на повышение силовых способностей и развитие гибкости, и как раз к таким направлениям можно отнести пилатес. Пилатес позволяет получить более эластичные мышцы, сильную область кора, правильную осанку. Упражнения пилатеса способствуют тонизации мышц, улучшению силовых способностей, улучшению кровообращения, развитию дыхательной системы, а также развитию гибкости и подвижности суставов.

Мы рассмотрели дисциплины шестой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предназначенные для выполнения студентами 18–29 лет, и подготовку к ним с помощью средств фитнеса. Нами были выявлены наиболее эффективные направления фитнеса при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО, такие как фитнес-аэробика, пилатес, степ-аэробика, TRX-петли, фитбол, функциональное многоборье (кроссфит), стретчинг и йога.

Библиографический список:

1. ВФСК ГТО. Текст: электронный / <https://www.gto.ru> (дата обращения: 21.12.2022).
2. Групповые занятия Текст: электронный / <https://hh-club.ru/club-fit/grupповые-zanyatiya> / (дата обращения: 15.12.2022).
3. Кокорев, Д. А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 16–18.
4. Понарина, О. С. Методические рекомендации по построению, содержанию и организации процесса подготовки к сдаче нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования: учебно-методическое пособие / О. С. Понарина, Е. Ю. Пономарева. Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2015.
5. *Степ-аэробика.* Текст: электронный / https://studwood.net/2122457/pedagogika/step_aerobika/ (дата обращения: 15.12.2022).

УДК 796

Мосина Н.И., Бараковских К.Н.

Mosina N.I., Barakovskikh K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university
Yekaterinburg, Russian Federation*

kiryanova99@icloud.com

dekanat-ffk@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация. В данной статье рассматривается особенность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования, представлены особенности реализации здоровьесберегающих технологий среди обучающихся с ОВЗ в общеобразовательных школах Свердловской области, имеющих опыт в реализации инклюзивной практики.

Ключевые слова: инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья, здоровьесбережение, технологии, дети.

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN WITH DISABILITIES