

Anti Gravity Suspension Fitness в практике физического воспитания студенток

УДК.378.172:796.413.5

Кандидат педагогических наук, доцент **А.Ю. Осипов**^{1,2,3}

Т.И. Ратманская¹

М.С. Целовальникова¹

Доктор педагогических наук, доцент **Р.С. Наговицын**⁴

¹Сибирский федеральный университет, Красноярск

²Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск

³Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

⁴Глазовский государственный педагогический институт им. В.М. Короленко, Глазов

Информация для связи с автором: gto18@mail.ru

Ключевые слова: Anti Gravity, оздоровительный фитнес, девушки-студентки.

Введение. Ученые рекомендуют использовать в практике физического воспитания студентов, популярные в молодежной среде виды фитнеса. Относительно новый и вызывающий интерес у молодежи вид фитнеса – Anti Gravity Suspension Fitness. Данный вид оздоровительного фитнеса предлагает выполнение различных акробатических упражнений в специальных подвесных гамаках [1]. Специалисты утверждают, что регулярные занятия Anti Gravity Suspension Fitness положительно влияют на развитие мышечной силы, координации и баланса тела, гибкости и скорости реакции у занимающихся.

Цель исследования. Поиск данных об уровне эффективности использования оздоровительного фитнеса – Anti Gravity Suspension Fitness в практике физического воспитания девушек-студенток, практикующих фитнес-аэробику.

Материалы и методы исследования. Участники: относительно здоровые девушки-студентки (n=25), имеющие опыт занятий фитнес-аэробикой и схожие показатели физической подготовленности. Возраст девушек – 19-20 лет. Период исследований – 1 учебный год. В практике физического воспитания одна группа девушек (n=13) практиковала фитнес-аэробику (степ-аэробика). Другая группа (n=12) практиковала AG Suspension Fitness в части каждого занятия степ-аэробикой. Объем нагрузки AG

Suspension Fitness – 55% от общего времени занятия (60-80 мин.). Количество занятий – 2 занятия в неделю. Использовались тестовые испытания: кистевая и станковая динамометрия; сгибания рук в упоре лежа; Фламинго тест; Fukuda test; on-line Reaction Timer test; Sit and reach test. Статистический анализ результатов проведен с помощью Mann – Whitney U-test.

Результаты и обсуждение. Испытания показали достоверные ($P<0.01$) отличия в результатах тестов динамометрии, в пользу девушек-студенток, практиковавших AG Suspension Fitness. Результаты кистевой динамометрии у девушек практиковавших AG Suspension Fitness – $\bar{x}=32.12\pm 2.47$ кг, у девушек практиковавших степ-аэробику – $\bar{x}=29.51\pm 2.26$ кг. Преимущество в результатах станковой динамометрии составило около 3.28 ± 2.17 кг в пользу девушек практиковавших AG Suspension Fitness – $\bar{x}=57.82\pm 5.32$ кг. В тесте сгибания рук в упоре лежа выявлено значимое ($P<0.05$) преимущество девушек из группы практикующей AG Suspension Fitness. Средние значения результатов данной группы – $\bar{x}=18.16\pm 1.22$, у группы, практиковавшей степ-аэробику – $\bar{x}=17.39\pm 1.14$. Результаты испытаний, характеризующих развитие координации и баланса тела (Фламинго тест, Fukuda test) в группах существенно не отличались. Не было обнаружено достоверных отличий в результатах испытаний характеризующих развитие гибкости (Sit and reach test) и скорости двигательной реакции девушек (on-line Reaction Timer test) в исследуемых группах.

Вывод. Выявлена значимая эффективность использования AG Suspension Fitness в практике развития силовых способностей студенток, практикующих различные виды оздоровительного фитнеса. Девушки, использующие AG Suspension Fitness в объеме не менее 60 минут в неделю, демонстрируют более значимый прирост показателей развития мышечной силы, по отношению к девушкам, практикующим фитнес-аэробику.

Литература.

1. Osipov A. Realization of Anti Gravity fitness exercises in physical education practice of female students / A. Osipov, M. Tselovalnikova, N. Klimas, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – №19 (Supplement issue 4). – P.1429–1434. DOI:10.7752/jpes.2019.s4207