



ФОРМИРОВАНИЕ ФИТНЕС-КОМПЕТЕНЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ AVL

А.А.Шилова, студентка,

e-mail: alex_shilova@inbox.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический
университет»

Н.А. Сибирцева, старший преподаватель,

e-mail: nataliya.sibirtseva@klgtu.ru

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический
университет»

В статье рассматривается получение фитнес-компетенции тренировок AVL в спортивном зале на занятиях физической культурой. Написанная работа знакомит с AVL-тренировками в целом, а также возможностью их самостоятельного применения после полученной компетенции. Автором были проведены исследования, показывающие возможность применения упражнений в домашних условиях. Делается вывод о доступности, понятности и эффективности предложенных упражнений, а также возможности замены тренировок в зале на домашние.

***Ключевые слова:** тренировка, спортзал, компетенция, фитнес, упражнения*

ВВЕДЕНИЕ

AVL (Abdominal, Buttocks, Legs) – в переводе с английского «живот, ягодицы, ноги» – это силовой, многофункциональный тренинг, направленный на целевую проработку отдельных проблемных зон [1]. Тренировка проходит под ритмичную музыку и состоит из упражнений, которые являются простыми, но эффективными. Комплекс состоит из нескольких блоков, нагрузка достигается за счет многократного повторения, смены скорости выполнения, амплитуды выполнения, смены режима активной работы и интервалов отдыха [2, 3].

В фитнес-клубе занятия подразумевают использование тренажеров, разного рода утяжелителей. Обладая фитнес-компетенцией, тренировку в домашних условиях можно выстроить, имея только фитнес-резинку, гантели и вес собственного тела [4, 5].

В среднем тренировка длится 40–50 минут, состоит из трех частей:

1. Первый этап – это разминка, целью которой является разогреть мышцы и размять суставы (общие развивающие упражнения).
2. Второй этап – основной блок упражнений; блок включает в себя приседания разных видов, выпады и наклоны для проработки бедер и ягодиц, упражнения в планке, скручивания для прокачки пресса.
3. Третий этап – растяжка, чтобы расслабить мышцы [6].

Для чего могут быть полезны AVL-тренировки:

- сжигание жира и уменьшение веса;
- укрепление мышц ног и живота;
- улучшение выносливости [7].

Не все могут позволить себе занятия с личным тренером и иметь полный комплект спортивного инвентаря, но, имея навыки и умения, полученные на занятиях физической

культурой и спортом в рамках образовательной программы в университете, способны построить комплекс упражнений для применения их в домашних условиях. В связи с этим проводимое исследование является актуальным.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования в данной работе являются занятия физической культурой для формирования фитнес-компетенции. Предметом исследования является методика AVL.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования стало изучение возможности применения методики тренировки AVL в самостоятельных занятиях студентов.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить потребности студентов в формировании фитнес-компетенции.
2. Определить основные навыки, необходимые для выполнения тренировки AVL в домашних условиях.
3. Выявить эффективность применения методики тренировки AVL в самостоятельных занятиях студентов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для анализа эффективности тренировок AVL была разработана анкета, позволяющая провести одномоментный поперечный анализ данных студентов КГТУ. Анкетирование было проведено с использованием программы Google Формы. Обработку данных производили в приложении MS Excel.

Для демонстрации тренировки AVL были предложены несколько упражнений с последующим анализом их эффективности.

На первом этапе были показаны и изучены упражнения, которые мы можем выполнять в домашних условиях, используя подручные средства. В качестве так называемых подручных средств можно использовать фитнес-резинку. Также заменой для утяжелителей может послужить наполненная водой или песком бутылка.

Второй этап: участники эксперимента после полученной на первом этапе компетенции должны были на протяжении недели выполнять тренировки дома и следить за результатом.

На третьем этапе студентки ответили на ряд вопросов для того, чтобы можно было провести анализ эффективности тренировок AVL в домашних условиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В эксперименте участвовали 25 девушек-студенток.

На рисунке 1 представлена информация, позволяющая понять, на сколько баллов опрашиваемые студенты оценили доступность и понятность выполнения предложенных упражнений.

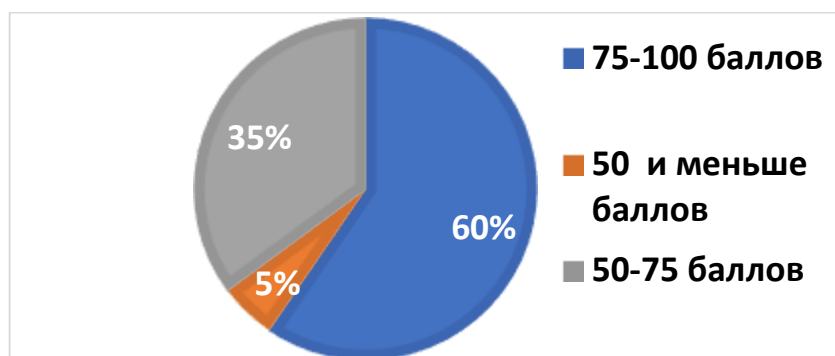


Рисунок 1 – Доступность и понятность выполнения предложенных упражнений, %

Анализируя данные, можно сделать вывод о том, что больше половины (60 %) респондентов оценили доступность упражнений на 75–100 баллов. Почти треть (35 %) оценили на 50–75 баллов. И всего 5 % от числа опрашиваемых указали на непонятность выполнения предложенных им упражнений (50 баллов и ниже).

На рисунке 2 указана информация о том, что думают по поводу сложности выполнения в домашних условиях предложенных упражнений респонденты.

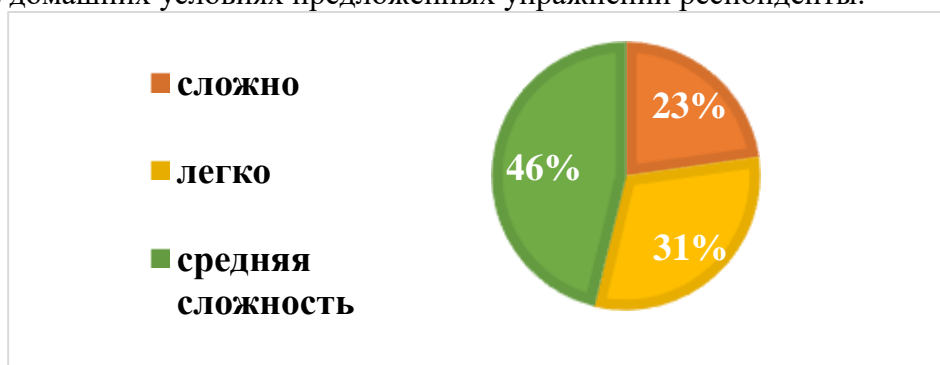


Рисунок 2 – Сложность выполнения упражнений, %

Анализируя данные, показанные на рисунке 2, можно заметить, что почти половина опрашиваемых (46 %) отметили среднюю сложность выполнения предложенных упражнений. Также 31 % респондентов считают, что упражнения выполнять легко. И 23 % студентов указали, что им тяжело выполнять упражнения.

На рисунке 1 представлены данные, позволяющие понять, насколько эффективны, по мнению опрашиваемых, предложенные упражнения.

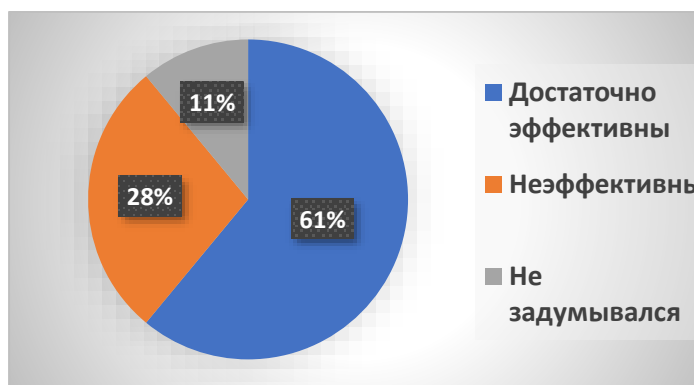


Рисунок 3 – Эффективность упражнений, %

Из рисунка 3 можно сделать вывод о том, что большинство участников эксперимента (61 %) считают предложенные для выполнения в домашних условиях упражнения достаточно эффективными. Не задумывались об этом 11 % от числа опрашиваемых, и 28 % считают упражнения неэффективными.

На рисунке 4 представлена информация о полученной нагрузке при выполнении упражнений с резинкой.



Рисунок 4 – Получение нагрузки от фитнес-резинки, %

Анализируя данные, представленные на рисунке 4, можно сказать, что во время выполнения упражнений с фитнес-резинкой 46 % участников эксперимента получали сильную нагрузку, 31 % – среднюю нагрузку. Также 23 % от числа опрашиваемых указали на то, что резинка не влияет на нагрузку.

На рисунке 5 указана информация о том, будут ли участники эксперимента выполнять в дальнейшем упражнения, показанные на первом этапе проведения эксперимента.

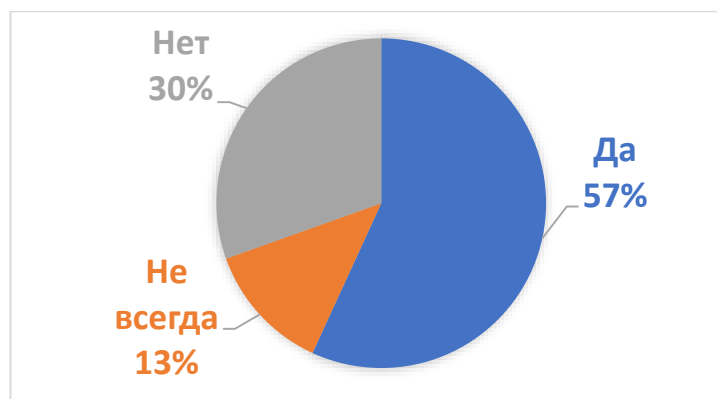


Рисунок 5 – Будущее выполнение упражнений участниками эксперимента, %

Анализируя информацию, можно сказать, что больше половины (57 %) опрашиваемых отметили свою заинтересованность в выполнении в домашних условиях предложенных упражнений, 30 % участников эксперимента дали отрицательный ответ. Также 13 % респондентов готовы выполнять данные упражнения, но не всегда, возможно, иногда чередуя их с другими практиками.

На рисунке 6 представлены данные, позволяющие понять, готовы ли участники эксперимента заменить зал на домашние тренировки с резинкой после полученной компетенции.

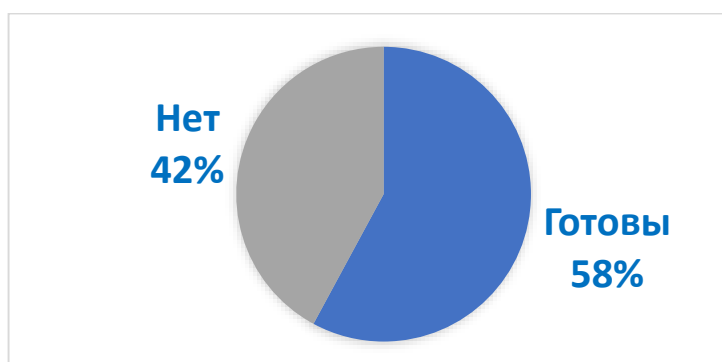


Рисунок 6 – Готовность замены зала домашними тренировками, %

Из рисунка 6 видно, что больше половины опрошиваемых (58 %) готовы заменить тренировки в спортивном зале на домашние. Однако 42 % дали отрицательный ответ, что абсолютно оправдано, ведь каждый выбирает такой вид тренировки, какой больше ему подходит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Установлено, что полученная участниками эксперимента фитнес-компетенция AVL оказалась полезной и нужной для них.
2. Показано, что более 50 % опрошиваемых готовы заменить спортивный зал на тренировки AVL в домашних условиях.
3. Предложенные упражнения оказались доступными и понятными в выполнении для участников исследования (оценка в 100–75 баллов у 60 % опрошиваемых).
4. Определено, что около 60 % респондентов указали, что будут выполнять предложенные им упражнения дома в дальнейшем (т. е. после окончания эксперимента).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Венгерова, Н. Н. Классификация фитнес-программ / Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / Н. Н. Венгерова. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 23–32.
2. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Лакейкина И. А., Бегметова М. Х. Фитнес технологии как средство оздоровления студенток технического вуза / И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 4. – С. 90–93.
4. Аникиенко, Ж. Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 11–15.
5. Лаврухина, Г. М. Фитнес: учеб.-метод. пособие / Г. М. Лаврухина. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. – 43 с.
6. Ахтемзянова, Н. М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 25–29.
7. Garcia-Fernandez, J. Analysis of existing literature on management and marketing of the fitness centre industry South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation / J. Garcia-Fernandez, A. Bernal-Garcia, J. Fernandez-Gavira, L. Velez-Colon. – 2014. – 36 (3), 75–91. – URL: <https://www.researchgate.net> publication.

FORMATION OF FITNESS COMPETENCE IN ABL CLASSES

A. A. Shilova, student,
e-mail: alex_shilova@inbox.ru

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kaliningrad State
Technical University»

N. A. Sibirtseva, Senior Lecturer
e-mail: nataliya.sibirtseva@klgtu.ru

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kaliningrad State
Technical University»

The article deals with obtaining the fitness competence of ABL training in the gym during physical education classes. The written work introduces ABL training in general, as well as the possibility of their independent application after the acquired competence. The author conducted studies showing the possibility of using exercises at home. The conclusion is made about the availability, understandability and effectiveness of the proposed exercises, as well as the possibility of replacing the hall with training at home.

Keywords: *training, gym, competence, fitness, exercises*