

УДК 378.147:796

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова», Кемерово, e-mail: borisova.mv@kemerovorea.ru, musohranov.ay@kemerovorea.ru, novikov.sa@kemerovorea.ru, andreev.ma@kemerovorea.ru

В статье рассматриваются различные стороны использования «фитнес-технологий» в ходе реализации программ физической культуры для выяснения их соответствия современным требованиям, а также возможности элементов данных технологий по мотивированию студентов к самостоятельному сохранению здоровья и развитию в плане физической культуры. Также в рамках статьи были сформированы позиции по возможному внедрению отдельных элементов фитнес-программ в учебный процесс. В процессе проведения исследований было выяснено что культура здоровья студентов находится на достаточно низком уровне, что выражено в пренебрежительном отношении как к своему здоровью, так и к подавляющему большинству видов физической активности, что в свою очередь говорит об отсутствии должной мотивировочной основы. В качестве материалов были использованы результаты проведенных тестирований и опросов, статистические данные, для оценки физического состояния студентов были использованы данные мониторинга здоровья. В качестве методов применялись: анализ и обобщение научно-методической литературы, статистическая обработка данных, тестирование, опрос. Было проведено объединение и расширение ранее произведенных в вузе исследований в рамках заявленной темы. Результаты, полученные в ходе работ, показывают повышение мотивации студентов не только к плановому, но и к самостоятельному совершенствованию в области физической культуры.

Ключевые слова: здоровье, студенты ВО, физическое воспитание, фитнес, мотивация

NECESSITY TO USE FITNESS TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Borisova M.V., Musokhranov A.Yu., Novikov S.A., Andreev M.A.

Kemerovo Institute (branch) of the Russian University of Economics G.V. Plekhanov, Kemerovo, e-mail: borisova.mv@kemerovorea.ru, musohranov.ay@kemerovorea.ru, novikov.sa@kemerovorea.ru, andreev.ma@kemerovorea.ru

The article discusses the various aspects of the use of «fitness technologies» in the implementation of physical education programs to determine their compliance with current requirements, as well as the possibility of elements of these technologies to motivate students to independently maintain their health and develop in terms of physical education. In addition, within the framework of the article, positions were formed on the possible implementation of certain elements of fitness programs in the educational process. In the process of research, it was found that the culture of students' health is at a fairly low level, which is expressed in a neglect of both their health and the vast majority of types of physical activity, which in turn indicates, first of all, the lack of a proper motivational basis. The materials used were the results of tests and surveys, statistical data, and health monitoring data were used to assess students' physical condition. As the methods used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, statistical data processing, testing, survey. The consolidation and expansion of research previously conducted at the university was carried out within the framework of the stated topic. The results obtained during the work show an increase in students' motivation not only to planned, but also to self-improvement in the field of physical education.

Keywords: health, higher education students, physical education, fitness, motivation

Актуальность данной статьи объясняется тем, что, несмотря на то, что процесс воспитания учащихся посредством физической культуры с ориентацией на повышение уровня их здоровья, работоспособности и физической подготовки является одним из основных направлений формирования и поддержания здоровья нации, интерес самой учащейся молодежи в большинстве случаев находится в совершенно иных плоскостях, в связи со все возрастающей ролью интеллекта в формировании трудового потенциала человека. Для преодоления данных затруднений государство посредством обра-

зовательных программ уже предусмотрело достаточно обширные возможности выбора подходящих средств для формирования методик рациональной интенсивности и разумной физической нагрузки. Тем не менее нельзя не заметить, что данная приоритетная задача – поддержание уровня здоровья населения на должном уровне посредством спорта и физической культуры, не имеет столь необходимого ей инструмента контроля и измерения, фактически принесенной данными средствами пользы [1–3].

В связи с чем проглядывается необходимость дальнейшего развития данной об-

ласти, для чего вполне можно использовать и фитнес-технологии. Фитнес-технологии – это в первую очередь совокупность различных научных приемов и способов по обеспечению результативности, на данный момент лишь занятий фитнесом, но данную практику вполне возможно перенять. Будучи правильно подобранными в подходящий требующемуся результату алгоритм действий, они способны значительно повысить эффективность процесса оздоровления организма и поддержать приемлемый уровень результата, при том, что они основываются на свободном выборе занятий физической культуры с использованием различного инвентаря и оборудования, методов его применения и самих форм занятий. Таким образом, мы можем увидеть, что при грамотном и постепенном внедрении элементов фитнес-технологий в оздоровительные занятия физической культурой и даже в программы физкультурного образования высших учебных заведений способно как привнести множество функциональных элементов, позволяющих значительно увеличить фактическую пользу занятий, так и закрепить, и приумножить уже имеющиеся на данный момент успехи. Внешним импульсом для проведения подобных изменений является постепенное меняющаяся социальная ситуация, выдвигая на передний план потребность общества в людях с высокой культурой здоровья. Подобная потребность, поддерживаемая изменяющейся ценностной ориентацией самих членов нашего общества, вызывает необходимость в появлении инновационных техник и программ во всех видах физкультурной деятельности [4–6].

При этом занятия учащейся молодежи по программам непрерывного физкультурного образования, как и ранее, остаются наиболее важным и объемным элементом в их физическом воспитании. Однако в значительной степени эффективность проведения данных занятий, обуславливающая уровень физической подготовки, получаемый студентами в их процесс, зависит от содержания и формы, которые могут варьироваться в достаточно широких рамках – от слабозффективных до чрезмерных. Однако не менее важным должно стать и то, чтобы помимо непосредственно самой физической подготовки на данных занятиях формировалась мотивация на дальнейшую самостоятельную работу вне обязательной программы образования, так как рано или поздно, но молодой человек окончит свое обучение и требования учебной программы к нему более не будут иметь прежней силы, однако необходимость поддержания своего здоровья и физической подготовки на долж-

ном уровне не исчезнут, став лишь менее явно выраженными [7–9].

Цель: проверить на практических примерах возможности элементов фитнеса по созданию мотивации учащихся к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, развития как теоретических, так и практических знаний и навыков в области фитнеса, которые облегчат их дальнейшее самообучение с использованием различных инструменты, предоставляемые фитнесом для укрепления и поддержания здоровья человека. Создание нового подхода к физическому воспитанию, основанного на идее модернизации образовательного процесса с использованием новых тенденций моды в области физического воспитания.

Задачи:

В соответствии с поставленной целью, задачи и компетенции, сформулированные в процессе реализации программы, сформулированы:

- формирование знаний о фитнес-технологиях, отражающих его социокультурные, психологические, педагогические и биомедицинские основы;

- формирование навыков и умений при реализации индивидуальных фитнес-элементов различной педагогической направленности, связанных с профилактикой проблем со здоровьем, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культуры движения;

- формирование практических навыков, необходимых при организации и проведении самостоятельных занятий;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- воспитание нравственных и волевых качеств;

- формирование музыкальных и двигательных навыков.

Основные задачи занятий:

- поддерживать устойчивый интерес к предмету;

- сформировать потребность и способность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять для повышения работоспособности и улучшения здоровья;

- сформировать адекватную самооценку своего состояния здоровья;

- улучшить функциональность основных систем организма; развивать двигательные способности;

- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, психических процессов и личностных качеств;

– овладение нетрадиционными системами физического воспитания, использование новых танцевальных стилей, разновидностей аэробики;

– внедрение самоконтроля – системы мониторинга здоровья учащегося, ведения тетрадей, дневников самоконтроля.

Материалы и методы исследования

Проведен анализ научно-методической литературы и результатов исследований по теории и методике физического воспитания, а также физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, который показал, что за последние десять лет эффективность традиционных занятий физкультурой снижалась каждый год, что в свою очередь не только снижает уровень физической подготовки учащихся, но и влияет на снижение уровня интереса к этому виду деятельности [10–12].

Тем временем ситуация с состоянием здоровья студентов становится все хуже и хуже год от года. Так, количество студентов, которые из-за состояния здоровья были освобождены от занятий по предмету «Физическая культура», увеличилось почти в четыре раза с 12% до 47%, что нами было выяснено посредством рассмотрения данных медицинского осмотра учащихся первого, второго и третьего курсов, проведенного в 2016–2017 учебном году, и полученная динамика позволяет говорить о сохранении подобной тенденции среди студентов Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова.

При этом весьма символичным является ответ большинства студентов на вопрос одного из проведенных опросов: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» почти абсолютное большинство студентов – а именно 84% всех опрошиваемых – ответили, что считают себя полностью здоровыми. Однако даже на основании уже имеющихся фактов можно сказать, что эти студенты, более вероятно просто не имеют сколь-нибудь достоверной информации о своем здоровье, а тем временем среди опрошенных весьма широко распространены различные заболевания. Так, например, самыми массовыми среди студентов 1–3 курса оказались заболевания опорно-двигательного аппарата (3,16%), хронический пиелонефрит (4,89%), миопия (16%), вегетососудистая дистония (68%). Соответственно, мы можем сделать вывод что большая часть студентов безответственно относятся как к своему здоровью в целом, так и к физической подготовке в частности. В целом данные факты говорят нам о снижении уровня здоровья, и соответственно, физической подготовленности учащихся [13, с. 213–215].

Ещё одним немаловажным фактом являлась возможность замены обычных занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на аналогичные, но с включением элементов фитнеса, что проводилось для студентов из специально-медицинских групп. «Выявлена эффективность использования различных программ и стилей фитнеса на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья и зачисленными в подготовительную и специальную медицинскую группу» [14, с. 7].

Из опыта проведения данных занятий мы можем сделать вывод о значительном снижении интереса студентов ВО к традиционным формам и системам физического воспитания, в изрядной степени совпадающий с возрастающим вниманием к всевозможным фитнес-программам которые предоставляются различными спортивными секциями, а также спортивными, тренажерными и фитнес залами.

Результаты исследования и их обсуждение

Относительно проведенных занятий: для отнесенных в специальную медицинскую группу студентов была создана отдельная программа, включающая в себя отдельные элементы фитнеса, например, подобные упражнения – бег трусцой, скандинавская ходьба использование кардиотренажеров, а также элементы аэробики; фитнес-аэробики; упражнения в виде спортивных игр таких, например, как «лапта» и другие; упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата; элементы йоги; упражнения с фитнес-оборудованием.

Согласно результатам проводимых опросов подобного рода занятия имеют крайне положительный эффект не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние студентов, демонстрируя свою эффективность не только как оздоровительного средства и весьма полезного воспитательного инструмента, способствующего ко всему прочему и повышению плодотворности умственной деятельности учащихся, но и как действенный метод мотивации к дальнейшей самостоятельной работы над своим здоровьем и физической подготовкой.

Во время занятий при музыкальном сопровождении вы можете изменить темп упражнений и увеличить их интенсивность. Результат проделанной работы намного больше, когда выполнение упражнений поддерживается эмоциональной, позитивно действующей музыкой. Танцевальная худо-

жественная гимнастика, различные виды аэробики, растяжки отражаются в том или ином направлении физической культуры: легкая атлетика, гимнастика, игры и т.д., они способствуют разнообразию инструментов, используемых в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Включение элементов фитнеса в занятие любой подготовительной ориентации должно, прежде всего, соответствовать требованиям, предъявляемым к упражнениям этой конкретной ориентации, и помогать в выполнении не только общей физической подготовки, но и в развитии индивидуальных двигательных способностей в зависимости от плановой направленности упражнений [15].

В подготовительную часть урока легкоатлетического характера включены упражнения по аэробике, близкие к технике бега, прыжков и бросков. Упражнения для подвижности суставов облегчают джаз-аэробика, фанк и т.д.

На занятиях по гимнастике можно использовать степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.

На занятиях с игровой ориентацией в 3 части, в зависимости от задач урока, используется классическая аэробика с различными движениями приставными, поперечными шагами, с внезапными остановками, прыжками, степ-аэробикой на гимнастической скамье.

При необходимости лыжной тренировки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в спортзале могут проводиться силовые занятия аэробикой: с резиновыми бинтами под музыку, терра-аэробика, с набитыми мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, скип-аэробика, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части урока используются специально разработанные комплексы упражнений из различных областей фитнеса (силовые, танцевальные, высокоинтенсивная аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части фитнес-технологии используются для снятия напряжения и повышения эмоционального состояния: растяжки, йога-аэробика.

Помимо этого, фитнес-технологии достаточно часто применяются при проведении разнообразных видов оздоровительных работ. В соответствии с практикой применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры, можно увидеть по-

вышенный интерес и большую мотивацию к занятию. Так, например, выполнение силовых упражнений под музыку вызывает значительный интерес среди студентов. Внедрение различных элементов фитнеса в занятия является как простой адаптацией самих занятий под требования времени, так и фактором, повышающим его плотность.

Соответственно, мы можем сказать, что фитнес-технологии в значительной степени сглаживают отрицательные отношения студентов к физкультуре, что не может обойтись без поддержания и даже улучшения здоровья студентов. Фитнес-технологии способны весомо увеличить уровень физической активности.

Содержание инновационных физкультурно-спортивных методик. Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.). Применение элементов фитнес-технологий способствует оживлению занятия, придает ему новую эмоциональную окраску.

Заключение

По результату проведенных работ было выяснено эффективность использования различных элементов фитнес-технологий при проведении занятий по физической культуре со студентами. Выявлена возможность совмещения традиционных занятий с различными упражнениями и методиками, привнесенными из фитнеса, как, например, степ-аэробика, скип-аэробика, шейпинг или же упражнения с различным фитнес-оборудованием при занятиях ориентированных на гимнастическую направленности; весьма универсальными себя показывают многообразные упражнения по укреплению связок опорно-двигательного аппарата. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что благодаря своим возможностям по приспособлению к каждой частной ситуации и по слиянию различных техник со значительным ростом их эффективности, фитнес является крайне многофункциональным и способен оказать весомое воздействие на различные сферы жизни общества. Это не может способствовать его внедрению во всевозможные виды физической подготовки, что сказывается и на процессе физкультурного образования

студентов вуза. Соответственно, как мы можем увидеть из вышесказанного, в данный момент весьма эффективно будет введение в физкультурную программу различных элементов фитнес-технологий, которые будут содержать оздоровительные, воспитательные и обучающие практики. Основой при этом является необходимость не останавливаться на достигнутом, более глубоко исследовать и шире применять передовые методики и виды проведения занятий в высших образовательных учреждениях, для накопления опыта применения не только занятий традиционных форм и содержания, но и инновационных, ведь обладая исключительно теоретическими выкладками, весьма затруднительно прийти к должным результатам, в то время как опытным путем можно из всего многообразия выбрать наиболее эффективные программы, которые, опять же благодаря своему плюрализму, будут покрывать значительное количество направлений и будут в достаточной же мере специализированы, что максимизирует их полезность. Уже на сегодняшний день в системе физической культуры реализуется огромное количество новых решений, методик и программ. Все это способствует скорейшему появлению как в теории, так и в практике физической культуры новых терминов, отражающих прогресс в данной сфере жизни нашего общества: «инновационные технологии», «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии».

Список литературы

1. Сидорова Н.А., Борисова М.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм студенток // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 255–258.
2. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.
3. Романов В.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы

по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=8584> (дата обращения: 30.11.2020).

4. Базилевич М.В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 27.
5. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сб. матер. Всерос. научно-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 23–31.
6. Полишкейне Й. Перспектива развития инновационных фитнес-технологий в учебной программе в высших учебных заведениях // Альманах мировой науки. 2017. № 2–2. С. 167–168.
7. Пономорев Н.Г., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 55–60.
8. Осокина Е.А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение // Наука и школа. 2011. С. 102–104.
9. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Вестник института социологии. 2013. № 6. С. 100–111.
10. Степанова О.Н. Современное состояние и проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации // Научные труды МПГУ. Серия: естественные науки. М.: Прометей, 2004. С. 449–456.
11. Черняев В.В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 2004. 47 с.
12. Сидорова Н.А., Борисова М.В. Проведение методико-практических занятий по физической культуре со студентами института // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 282–286.
13. Новиков С.А., Мелешкова Н.А. Мониторинг здоровья студентов в вузе и пути его формирования // ЛУЧШАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ СТАТЬЯ – 2018: сборник статей XVI Международного научно-исследовательского конкурса: в 2 ч. 2018. С. 212–216.
14. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре и их психоматическое влияние на студенток отнесенных к специальной медицинской группе // Современный ученый. 2018. № 1. С. 6–8.
15. Молодцова И.И., Брусник Т.А. Оздоровительный фитнес в системе физвоспитания вуза // Вестник Шадринского Государственного педагогического института. 2015. № 3. С. 56–58.