

УДК 378.147

КОМПЛЕКСНОЕ СОЧЕТАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Глазунова С.И., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово,

e-mail: sophglnova@mail.ru, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru

В статье рассматриваются фитнес-технологии как средство проведения занятий по физической культуре. Раскрывается понятие фитнес-технологии. Показана необходимость включения фитнес-технологий в занятия по физической культуре. Рассматриваются цели занятий по физической культуре в вузе. Так, физическая культура имеет множество целей, которые очень разнообразны и отличаются друг от друга. Кроме того, проводится статистический анализ развития рынка фитнес-технологий. Во время эпидемии стали популярны различные виды спорта с использованием технологий, такие как услуги тренеров на основе подписки, онлайн-курсы, виртуальные спортивные сообщества и т.д. Определена целесообразность использования спортивных и фитнес-технологий в преподавании физической культуры в университетах: повышение интереса студентов к спорту и фитнесу; расширение спортивных и фитнес-площадок; это способствует тому, что студенты университета узнают больше о спорте и фитнесе; помогает студентам университета улучшить свои коммуникативные навыки. Также проводится социологическое исследование на предмет наиболее актуальных и популярных фитнес-технологий среди студентов высших учебных заведений. В жизни университета курсы физического воспитания являются обязательными, поэтому использование спортивных и фитнес-технологий на курсах физического воспитания может не только помочь преподавателям в проведении учебной деятельности, но и обеспечить больше удобства для студентов университета. Поэтому каждый университет может использовать спортивные и фитнес-технологии научно и рационально, что может эффективно улучшить всестороннее качество обучения студентов университета.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-технологии, методика, инновация, здоровье студентов

A COMPREHENSIVE COMBINATION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Glazunova S.I., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.

Kemerovo State University, Kemerovo,

e-mail: sophglnova@mail.ru, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru

The article discusses fitness technologies as a means of conducting physical education classes. The concept of fitness technology is revealed. The necessity of including fitness technologies in physical education classes is shown. The objectives of physical education classes at the university are considered. So, physical culture has many goals, which are very diverse and different from each other. In addition, a statistical analysis of the development of the fitness technology market is carried out. During the epidemic, various sports using technology became popular, such as subscription-based coaching services, online courses, virtual sports communities, etc. The expediency of using sports and fitness technologies in teaching physical culture at universities has been determined: increasing students' interest in sports and fitness; expanding sports and fitness grounds; this contributes to the fact that university students learn more about sports and fitness; helping university students improve their communication skills. A sociological study is also being conducted on the subject of the most relevant and popular fitness technologies among students of higher educational institutions. In the life of the university, physical education courses are mandatory courses, so the use of sports and fitness technologies in physical education courses can not only help teachers in conducting educational activities, but also provide more convenience for university students. Therefore, only every university can use sports and fitness technology scientifically and rationally, which can effectively improve the comprehensive quality of university students' education.

Keywords: physical culture, fitness technologies, methodology, innovation, students' health

В первую очередь следует отметить, что занятия физической культурой направлены на развитие физического здоровья и навыков человека. Физическая культура основана на идее, что людям нужна физическая подготовка. Имеет место утверждение о том, что введение физической культуры как учебной дисциплины в процесс становления и развития современных студентов позволяет им держать в тонусе свое физическое и психическое здоровье, что является одним из важных компонентов достижения успеха как в умственной, так и физической деятельности в рамках обучения в универ-

ситете. Сегодня во всех странах физическая культура входит в программу занятий, в том числе и в вузах России. В связи с этим обретает актуальность исследование вопросов сочетания фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе.

Материалы и методы исследования

Сочетание фитнес-технологий относится к энергичной сфере образования, которая позволяет людям расти, развиваться. Физическая культура – это совокупность движений, которые можно предпринять для развития как физического, так и пси-

хического здоровья людей. В свою очередь фитнес-технологии – это совокупность физических нагрузок, выполняемых людьми, которые придерживаются формальных правил и конкурируют друг с другом. Анализ литературных источников выявил, что одной из популярных современных фитнес-технологий являются занятия скандинавской ходьбой.

Целью исследования является раскрытие вопросов комплексного сочетания фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе.

Использование фитнес-технологий имеет множество целей, которые очень разнообразны и отличаются друг от друга. Эти цели могут быть классифицированы таким образом:

1. Обеспечить приобретение основных знаний, талантов, манер и привычек, связанных со спортом.
2. Приобретение навыков и привычек, обеспечивающих социальное развитие.
3. Содействие укреплению и улучшению систем организма.
4. Содействие улучшению координации нервов, суставов и мышц [1, с. 310].

Основная польза физкультуры и спорта заключается в том, чтобы помочь людям улучшить свое физическое и психическое здоровье и укрепить волю. Физическая культура формировалась с целью физической подготовки молодого поколения к труду. С течением времени, благодаря интенсивному развитию, физическая культура стала базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки [2].

Если раскрывать вопросы развития фитнес-технологий, то в отчете исследовательского института «Research and Markets» о мировом рынке фитнес-технологий за 2021 г. отмечается, что, несмотря на последствия эпидемии, объем мирового спортивного рынка по-прежнему вырастет на 13,5% в 2021 г., с 338,28 млрд долл. США в 2020 г. до 440,77 млрд долл. США в этом году. Основная движущая сила заключается в том, что отрасли, связанные со спортом, активно корректируют свое направление и стремятся оправиться от эпидемии. Ожидается, что к 2025 г. объем мирового производства в области фитнес-технологий приблизится к 6600 млрд долл. США при совокупном годовом темпе роста в 8%.

Большинство студентов университетов в настоящее время не в состоянии выполнять некоторые физические упражнения ввиду определенных причин, возникших вследствие развивающегося устройства мира и повышения современных общественных запросов. Как следствие, из-за от-

сутствия желания и мотивации к формированию здоровых привычек, преобладания в их жизни пассивного отдыха, а также увеличения занятости во время учебной деятельности здоровье современной студенческой молодежи находится за гранью приемлемого. Поэтому можно полагать, что на данный момент всесторонняя физическая подготовка многих студентов относительно слаба.

Преподавание физической культуры в университете является одним из важных способов развития спорта и физической подготовки студентов. Следует обратить внимание на то, что занятия спортом и физической подготовкой студентов университета могут не только помочь им улучшить свои всесторонние качества, но и заложить хорошую основу для будущей учебы и жизни. В то же время студенты университетов больше всего полагаются на некоторые электронные продукты, поэтому внедрение спортивных и фитнес-технологий в определенной степени оказало поддержку университетам в проведении занятий спортом, фитнесом и физкультурой [3, с. 56].

Кроме того, преподаватели физической культуры также могут использовать удобство спортивных и фитнес-технологий чтобы проводить занятия по физическому воспитанию и эффективно контролировать спортивные и фитнес-результаты студентов университета. Основная цель применения фитнес-технологий состоит в формировании у занимающихся набора основных компетенций, представляемых им на занятиях по физической культуре. В их число входит выработка ответственного отношения к внедрению оздоровительных занятий, закалки, твердой уверенности, умения преодолевать препятствия, способность выдержать комплекс физических нагрузок, необходимых для осуществления здорового образа жизни и его дальнейшего прогресса в жизни студента.

Также необходимо отметить, что формирование комплекса фитнес-технологий на занятиях по физической культуре позволяет действительно перекрыть определенные проблемные аспекты, время от времени возникающие у преподавателя в его профессиональной деятельности, обозначим их:

- 1) вопрос мотивации студентов, вместе с этим умение заинтересовать и сплотить группу обучающихся с разной степенью подготовки, пришедших на занятие ввиду обязательств, а не для личных целей;
- 2) ограниченность времени, выделяемого в рамках одного занятия; отсутствие надлежащей материально-технической базы и т.п. [4, с. 18].

Таким образом, использование спортивных и фитнес-технологий в преподавании физической культуры в университетах неразрывно связано с качеством преподавания. Поэтому, будь то вуз, преподаватель или студент, они должны эффективно использовать продукты, созданные технологиями, и рационально использовать спортивные и фитнес-технологии для того, чтобы заложить основу всестороннего качественного обучения.

Говоря о целесообразности использования спортивных и фитнес-технологий в преподавании физической культуры в университетах, необходимо обозначить следующие компоненты:

1. Повышение интереса студентов к спорту и фитнесу

В настоящее время мобильные телефоны, как продукт технологий, неразрывно связаны со студентами университетов. Поэтому использование спортивных и фитнес-технологий в преподавании физической культуры для студентов университетов может не только повысить интерес к спорту и фитнесу, но также позволит студентам развивать сильный интерес к новым методам обучения. Нельзя игнорировать роль спортивных и фитнес-технологий в спорте и фитнесе студентов университета. Только разумное и научное использование спортивных и фитнес-технологий может эффективно улучшить качество преподавания физической культуры для студентов университета и обеспечить интерес студентов университета к спорту и фитнесу [5].

2. Расширение спортивных и фитнес-площадок

В настоящее время большинство университетов полагаются только на игровые площадки или часть спортзала при проведении спортивных и фитнес-проектов, что привело к ограничениям на спортивные и фитнес-площадки, которые могут использовать студенты университетов. Как спортивные сооружения, так и спортивное оборудование не могут удовлетворить основные потребности студентов университета в спорте и физической культуре, что приводит к снижению качества обучения. Этот негативный аспект сказывается на тренировочном эффекте. Таким образом, использование спортивных и фитнес-технологий в определенной степени расширило возможности для занятий спортом и фитнесом, доступные студентам университетов. Рациональное использование технологий эффективно расширило ресурсы спорта и фитнеса студентов университета и создало хорошую атмосферу для занятий по физической культуре [6].

3. Это способствует тому, что студенты университета узнают больше о спорте и фитнесе. Основной целью использования комплексного сочетания фитнес-технологий на занятиях по физической культуре является повышение всестороннего качества обучения студентов. Кроме того, неизбежно, что студенты университета будут испытывать некоторые повреждения мышц или некоторые физические травмы, вызванные неправильными методами упражнений во время упражнений и фитнеса. Студенты могут вовремя узнать о решении, используя приложение для упражнений и фитнеса.

4. Помочь студентам университета улучшить свои коммуникативные навыки.

Студенты университета также могут делиться и обмениваться своим спортивным и фитнес-опытом и находить друзей со схожими интересами в разрезе выполняемых фитнес-технологий. Таким образом, использование спортивных и фитнес-технологий может не только помочь студентам повысить эффективность занятий физической культурой, но также в определенной степени улучшает навыки межличностного общения студентов.

Нами было проведено анкетирование более 50 студентов вузов. Была составлена анкета из 8 вопросов, позволяющих выявить представление у студентов о занятиях в тренажерном зале, о положительном влиянии физических упражнений силового характера на коррекцию физического развития.

Результаты исследования и их обсуждение

Представим результаты анкетирования:

1. Посещаете ли Вы в свободное время какую-либо спортивную секцию? Ответы представлены на рис. 1.

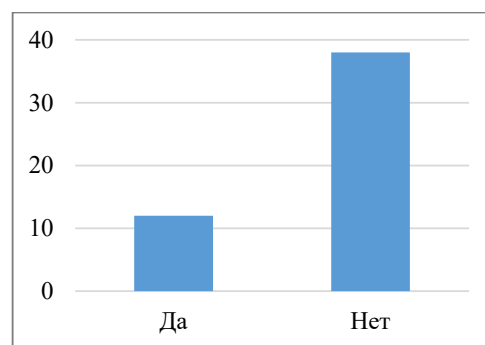


Рис. 1. Результаты ответов респондентов на первый вопрос, чел.

Второй вопрос (рис. 2): «Занимались или занимаетесь сейчас Вы физическими упражнениями в тренажерном зале?»



Рис. 2. Результаты ответов респондентов на второй вопрос, чел.

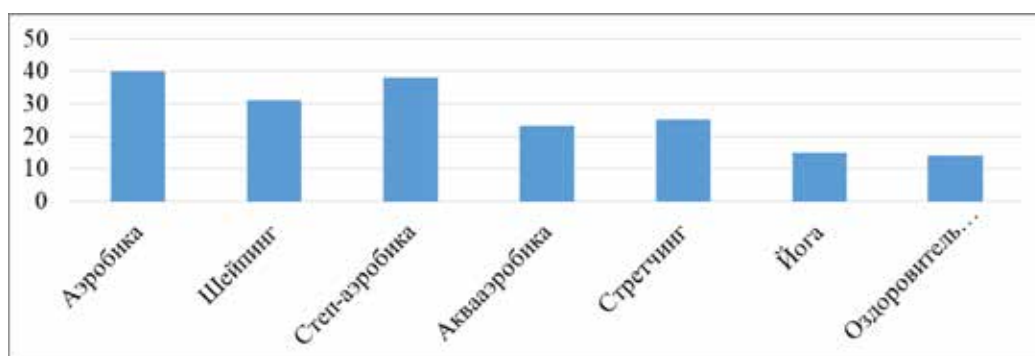


Рис. 3. Результаты ответов респондентов на третий вопрос, чел.

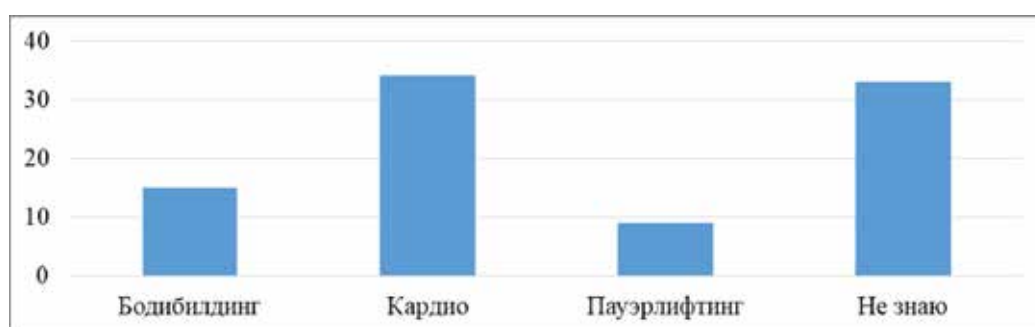


Рис. 4. Результаты ответов респондентов на четвертый вопрос, чел.

Также важно было определить, с какими фитнес-технологиями знакомы студенты (рис. 3).

Важно было определить, с какими силовыми программами фитнеса знакомы студенты (рис. 4).

Кроме того, был определен эффект от занятий в тренажерном зале комплексно с другими фитнес-технологиями. Результат был отрицательный (рис. 5).

Низкое количество положительных ответов на первый (рис. 1) и второй (рис. 2) вопросы очевидно по причине высокой загруженности учебной деятельностью студентов, нехватки свободного времени, уве-

личения времени на бытовую деятельность студентов, проживающих в общежитии.

Отвечая на третий вопрос (рис. 3), респонденты больше ориентировались на собственный опыт и знания, полученный преимущественно из журналов, ресурсов интернета.

Таким образом, в настоящее время имеется значительное количество фитнес-технологий, которые могут использоваться комплексно, включая аэробику, кардио-технологии, степ-аэробику и др. Многие студенты недооценивают занятия в тренажерном зале, которые также тяжело сочетать с другими видами физической нагрузки [7].

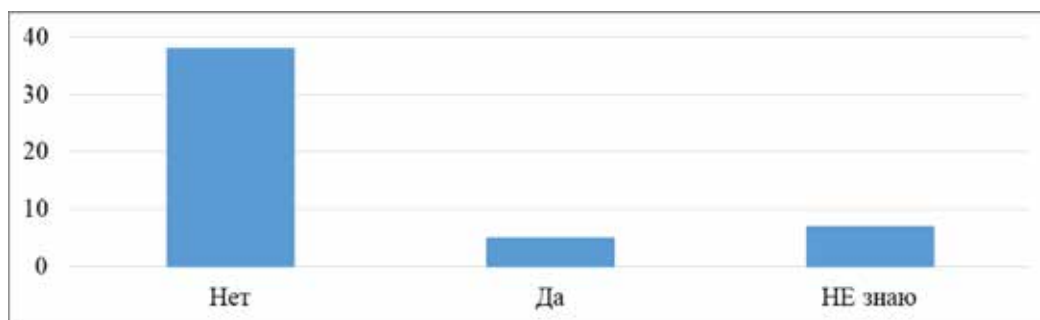


Рис. 5. Результаты ответов респондентов на пятый вопрос, чел.

Заключение

В жизни университета курсы физического воспитания являются обязательными, поэтому использование спортивных и фитнес-технологий в комплексном их сочетании не только помогает в проведении учебной деятельности, но и обеспечивает больший эффект в процессе образовательной деятельности. Комплексное сочетание фитнес-технологий может использоваться несколькими людьми для одновременного выполнения круговых или выборочных упражнений. Подавляющее большинство студентов высказалось в пользу занятий не одним, а одновременно несколькими видами фитнес-технологий. Идею реализации фитнес-программ поддержали и преподаватели физического воспитания, мотивируя это тем, что аэробика и фитнес позволят сделать физкультурные занятия более разнообразными, эмоционально насыщенными, способствующими эффективному решению задачи гармоничного развития (как телесной, так и духовной составляющих) личности.

Список литературы

1. Татарова С.Ю., Сафонов А.Н., Татаров В.Б., Козина О.П. Принципы использования психолого-педагогического тренинга в работе со студентами // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 311–315.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. М.: Аспект Пресс, 2005. 127 с.
3. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография. М.: Научный консультант, 2015. 204 с.
4. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 17–21.
5. Feito Y., Heinrich K.M., Butcher S.J., Poston W.S.C. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness. Sports (Basel). 2018. URL: <https://www.mdpi.com/2075-4663/6Z3/76> (date of access: 10.06.2022).
6. Cardozo D.C., Salles B.F., Mannarino P. et al. The Effect of Exercise Order in Circuit Training on Muscular Strength and Functional Fitness in Older Women. Int J Exerc Sci, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6533091> (date of access: 10.06.2022).
7. McGlory C, Devries MC, Phillips SM. Skeletal muscle and resistance exercise training; the role of protein synthesis in recovery and remodeling. J Appl Physiol. 2017. DOI: 10.1152/jappphysiol.00613.2016.