

# СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Глазина Т.А., Анплева Т.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В настоящее время необходимость разработки физкультурно-оздоровительных технологий обусловлена тенденциями значительного ухудшения состояния здоровья нации. Проблема студенческой молодежи связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Поэтому организация модели оздоровления, внедрения физкультурно-оздоровительных технологий для студентов вуза является актуальной и социально востребованной.

В решении указанных проблем фитнес является многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, решающим оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания студентов.

На практических занятиях создается положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, инновационные упражнения); расширяются знания о правильном питании, формируются основы оздоровления (средства повышения физической подготовленности, гидратация, анализ двигательной активности в течение дня, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента, коррекция осанки).

Актуальность работы заключается в следующем: мы рассматриваем современный фитнес как совокупность физических упражнений, который влияет на гармоничное развитие всех функций организма, повышает физическую подготовленность.

Современные фитнес-технологии следует отнести как к оздоровительно-развивающим, спортивным, так и к образовательным инновационным технологиям. При этом фитнес-культура в вузе становится одним из компонентов формирования общей и профессиональной культуры личности современного студента.

Вместе с тем на сегодняшний день в физическом воспитании студентов выявлены следующие противоречия: с одной стороны, наблюдаются повышенный интерес к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме, с другой – недостаточно моделей организации данного процесса в урочное и внеурочное время, содержания дифференцированных занятий для девушек и юношей, для студентов специальных медицинских групп.

Современный фитнес предполагает разнообразные тренировочные программы, благодаря которым можно сформировать ряд продуктивных занятий, нацеленных на усовершенствование состояния студента, т.е. на развитие разума, духа и тела. Имеются разные направления фитнес-программ: аэробика, танцевальные виды аэробики, силовые виды фитнеса, фитнес-йога, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика и т.д.

На базе Оренбургского государственного университета расположен

тренажерный зал, оборудованный необходимым инвентарем для практически х занятий силовыми видами фитнеса. Занятия проводятся как в учебное, так и во внеучебное время.

Студенты с большим увлечением посещают занятия, на которых они получают много позитивных эмоций.

Современные фитнес-технологии позволяют:

– справиться с требованиями напряженной учебной деятельности без избыточного напряжения, благодаря расширению запасов адаптации организма к стресс-факторам;

– нормализовать эмоциональный тонус и благополучно преодолеть физическое напряжение и стрессовые ситуации, что в итоге, увеличивает творческую активность студентов, их работоспособность и благоприятно влияют на результативность учебных занятий, а также развивают и улучшают физические качества и необходимые умения и навыки;

– увеличивать трату энергии, возмещая избыток питания, что помогает осуществлять контроль над весом и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Анализируя возникновение современных фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре, модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных направлениях физической культуры, где они с успехом применяются (рис. 1).

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех направлениях физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение современных фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования учащейся молодежи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ средних профессиональных и высших учебных заведений.

Нами был проведен опрос студентов третьего курса Оренбургского государственного университета в виде анкетирования, который показал, что исследуемые на высоком уровне оценивают эффективность занятий современными видами фитнеса.



Рисунок 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

Так уровень самочувствия изменился от 5,5 баллов до 7,1 баллов, у 30 % снизилась одышка и затрудненное дыхание, субъективная оценка физической работоспособности повысилась на 25 %, при этом студенты почувствовали снижение массы тела, повышенный тонус мышц. Субъективная оценка состояния здоровья студентов по 10-балльной системе изменилась от 5,2 балла до 7,3 балла.

В исследовании зафиксированы особенности функционального и физического состояния студентов, выявлено достоверное влияние дополнительных занятий физической культурой на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, их адаптационные способности. Следовательно, доказана эффективность современных физкультурно-оздоровительных технологий в укреплении состояния здоровья студентов вуза на примере Оренбургского государственного университета.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволил выделить ряд их общих признаков, характерных для современных научно-обоснованных технологий по фитнесу:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

- мобильность (быстрая реакция: на спрос молодежи на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; н

а изменение внешних условий);

- адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
- эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);
- эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);
- мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);
- результативность, удовлетворённость от занятий.

Проведённые нами исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, результаты анкетирования) позволили определить эффективность применения современных фитнес-технологий с различным контингентом учащихся на занятиях по физической культуре.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

#### *Список литературы*

1. Боброва Г.В., Глазина Т.А., Валетов М.Р. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи / Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 3 (109) – 2014. С. 25-28. (4с/1,3с) ISSN 1994-4683

2. Витун В.Г., Витун Е.В., Глазина Т.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Инновации и инвестиции. – 2014. -№ 9. - С. 91-94. (4с/1,3с) ISSN 2307-180X

3. Кабышева М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. №2. С. 60 -65.

4. Кабышева М.И., Коломонова А.П. Системный подход при организации процесса физического воспитания в университете / М.И. Кабышева, А.П. Коломонова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - 2014. - С. 3967-3969.

5. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С.

6. Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Витько С.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. 2016 – № 5.

