

С.Л. Володкович, канд. пед. наук, **Е.Н. Ярчак**

УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого»

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС–ПРОГРАММ В ПРАКТИКЕ

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

На современном этапе успехи высшей школы в области физического воспитания зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре как к учебной дисциплине, к своему здоровью.

В нашем анкетировании приняли участие 80 студентов (девушек и юношей) очного отделения, 1 - 2 курсов Гомельского государственного технического университета им. П.О. Сухого.

Согласно полученным данным, хорошим свое здоровье считают 17,5%, 67,5% оценивают его как удовлетворительное, 12,5% - как плохое (слабое), 2,5% затруднились ответить.

Также участникам анкетирования было предложено оценить изменения в состоянии здоровья за последние 1-2 года. 47,5% студентов предпочли вариант ответа "состояние здоровья заметно ухудшилось", 45% предпочли вариант "значительных изменений в состоянии здоровья не произошло". 7,5% - выбрали ответ "состояние здоровья заметно улучшилось".

Основные причины невнимания к собственному здоровью обучающиеся видят в "нехватке времени", "нехватке средств", единичные ответы - "лень", "отсутствие силы воли", "неумение организовать режим дня".

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре 23,7% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 35% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 41,3%.

Таким образом, следует отметить, что реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. В связи с тем, что учебная нагрузка студента высока, у большинства из них отмечается дефицит движений в режиме дня. Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма студента, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [1,5,7].

Традиционные средства и методы физического воспитания не всегда оказываются достаточными для совершенствования функциональных возможностей организма и оздоровления занимающихся. Это сказывается на потере интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья.

Основными недостатками системы физического воспитания, снижающих интерес к занятиям является консервативность и авторитарность уроков, низкая моторная плотность, однородность используемых физических упражнений, отсутствие необходимого тренировочного эффекта, а также положительных эмоций и музыкального сопровождения [2,5,7].

Поэтому все более актуальной становится проблема поиска идей обновления, модернизации занятий по физической культуре в вузе. Одним из путей решения этой проблемы на наш взгляд и, по мнению специалистов [3,6,7,8], является внедрение фитнес-программ в систему физического воспитания вуза. Фитнес-программы обладают комплексным развитием и оказывают положительное влияние на организм занимающихся, соответствуют современному образу, темпу и качеству жизни общества, что, по нашему предположению, должно способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой, улучшению состояния здоровья и повышению уровня физической подготовленности студентов, приобщению их к здоровому образу жизни.

К очевидным плюсам занятий данной направленности можно отнести широкий выбор разнообразных направлений которые можно условно разделить на три группы.

В первую входят виды, включающие танцевальные движения: ритмическая гимнастика, женская гимнастика, аэробика и другие, которые содержат в названии конкретный танцевальный стиль (джаз-гимнастика, диско-гимнастика, модерн-гимнастика). При этом аэробика разделяется на аэробику спортивную и оздоровительную, оздоровительная же аэробика подразделяется на виды по признаку различной степени интенсивности: 1 – супераэробика (аэробика высокой интенсивности продолжительностью до 1,5 часа); 2 – аэробика высокой интенсивности (аэробика с активным использованием бега и прыжков); 3 – аэробика низкой интенсивности (прыжки и бег исключаются, а преимущество отдается упражнениям в ходьбе и пружинистым движениям в полуприседах). Отдельно стоит степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, резист-А-бол-аэробика (Фитбол). К танцевальной аэробике относятся фанк-аэробика (Funk-Aerobic), сити-джэм (City-Jam), хип-хоп (Hip-Hop), латин-аэробика (Latin-Aerobic), афро-аэробика (Afro-Aerobic), кардио-фанк (Cardie-Funk), самба-аэробика (Samba-Aerobic) и др. Во вторую группу входят виды, предназначенные для целенаправленного развития форм тела или преимущественного развития определенных функций организма: атлетическая гимнастика, калланетика, шейпинг, стретчинг. В третью группу объединяются виды гимнастики, образовавшиеся на основе восточных философских систем, важнейшей частью которых всегда было совершенствование тела посредством специальных гимнастических упражнений: йога, тайчициуань, цигун и т.д. [4,9].

Практический опыт работы показывает, что даже в рамках обязательного физкультурного образования интерес сохраняется только к занятиям, удовлетворяющим конкретные потребности занимающихся. В связи с этим на протяжении нескольких лет в УО «ГГТУ им. П.О. Сухого» на занятиях по физической культуре мы успешно применяем различные виды фитнес-программ.

Как показали наши исследования реализация фитнес-программ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» вызывает наибольший интерес, чем занятия, проходящие по традиционной программе. Ведение занятий с использованием фитнес-программ вносит разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья. Перспективность работы в этом направлении открывает возможности преподавателям для совершенствования методики организации урочной формы занятий в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов.

Литература

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.

2. [Зациорский В.М. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В.М. Зациорский, В.Л. Уткин, В.И. Бондин.](#) - Ростовна-Дону: Ростовский университет, 1990. - 111с.
3. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. К.: НАУ, 2011. – 152 с.
4. [Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий /](#) Е.С. Крючек. - С-Петербург, 1999. - 258с.
5. Переверзева И.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе / И.В. Переверзева. Ульяновск: Ул. ГТУ, 2011. – 225 с.
6. Попова Е. Как выбрать гимнастику // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. 2000. № 2. С. 21—22.
7. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч. – теор. журнал. 2011. – 08. – С. 6-10.
8. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьника: Монография. – Санкт-Петербург: Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012 – 297с.
9. [Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева.](#) - М.:1997. - 48с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ