

Научная статья

УДК 796.011.3

Применение фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза

Кониболоцкая Елена Игоревна^{1,2}, Колосова Татьяна Игоревна^{1,3},
Трифанов Евгений Юрьевич^{1,4}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирск, Россия, konibolo@yandex.ru

³Новосибирск, Россия, kolosovanew@yandex.ru

⁴Новосибирск, Россия, amik81@mail.ru

Аннотация. *Введение.* В статье речь идет об использовании современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов, методических приемах использования новых фитнес-программ для формирования представлений о здоровом образе жизни и для сохранения здоровья студентов. *Методология.* Рассмотрены возможности фитнес-программ как эффективной формы оздоровления, физического и психического развития студентов, выявлены условия повышения уровня функциональной подготовленности занимающихся, а также совершенствования мотивации к занятиям физическими упражнениями в учебном процессе средствами фитнес-программ. *Заключение.* Ориентируясь на нормативно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры молодежи, педагогам следует уделять особое внимание разработке фитнес-программ, в которых реализуются принципы оздоровительной направленности физического воспитания студентов. Внедрение фитнес-программ в учебный процесс по физической культуре и физкультурно-спортивная деятельность способствуют повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулируют студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу, удовлетворяют потребности в новизне, что позволяет повысить плотность занятия. Фитнес в вузе может использоваться наряду с базовыми видами спорта, а также быть полноценным разделом программы по физическому воспитанию.

Ключевые слова: психофизическое самосовершенствование, фитнес-программа, личностно-ориентированное образование, педагогические технологии, молодежный социум

Для цитирования: Кониболоцкая Е. И., Колосова Т. И., Трифанов Е. Ю. Применение фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 175–181.

The use of fitness programs in the physical education of students at the University

Konibolotskaya Elena Igorevna^{1,2}, Kolosova Tatyana Igorevna^{1,3},
Trifanov Evgeny Yurievich^{1,4}

¹*Novosibirsk State Pedagogical University*

²*Novosibirsk, Russia, konibolo@yandex.ru*

³*Novosibirsk, Russia, kolosovanew@yandex.ru*

⁴*Novosibirsk, Russia, amik81@mail.ru*

Abstract. *Introduction.* The use of modern fitness technologies in the physical education of students, methodological methods of using new fitness programs to form ideas about a healthy lifestyle and to preserve the health of students. *Methodology.* The possibilities of fitness programs as effective forms of recovery, physical and mental development of students are considered, the conditions for increasing the level of functional readiness of those involved, as well as improving motivation to engage in physical exercises in the educational process by means of fitness programs are revealed. *Conclusion.* Focusing on the normative and value system of priorities of the fitness culture of young people, teachers need to pay special attention to the development of fitness programs that implement the principles of the health orientation of physical education of students. The introduction of fitness programs in the educational process of physical culture and physical culture and sports activities helps to increase interest, the desire to take part in training sessions and receive positive emotions, stimulates students to independent fitness classes, satisfies the need for novelty, which allows to increase the density of classes. Fitness at the university can be used along with basic sports, as well as be a full-fledged section of the physical education program.

Keywords: motor activity, psychophysical self-improvement, fitness program, student-centered education, pedagogical technologies, youth society

For citation: Konibolotskaya E. I., Kolosova T. I., Trifanov E. Yu. The use of fitness programs in the physical education of students at the University. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 175–181.

Введение. Здоровье общества, в особенности подрастающего поколения, является одной из актуальных проблем современности. Исходя из этого, возникает необходимость в популяризации и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий в физическом воспитании студентов с целью заинтересовать наибольшую массу студенческой молодежи в здоровом образе жизни, улучшении уровня их двигательной активности и общего физического состояния. Фактор сохранения и укрепления здоровья, самосовершенствования личности играет определяющую роль образования в современном мире, это связано с усовершенствованием физической культуры личности, которая является предпосылкой результативной учебно-профессиональной деятельности, показателем профессиональной культуры будущего специалиста, его саморазвития [7].

Современная учебная деятельность студентов носит интенсивный характер. В настоящее время отмечается стремительный рост объема научных знаний, которые необходимо усвоить. В связи с этим умственная деятельность студентов осуществляется при больших информационных нагрузках в условиях дефицита време-

ни. Известно, что ежедневные многочасовые учебные и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. Это приводит к колоссальным психофизическим перегрузкам, ухудшается усвоение учебного материала, нарушается оптимальное состояние физической работоспособности, а также при нездоровом образе жизни может привести к переутомлению, хроническому утомлению и неврозам [2].

Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Требования и запросы в сфере физической культуры определяют развитие и распространение инноваций. Это в свою очередь ведет к поиску и применению на занятиях по физической культуре новых форм и методик физического самосовершенствования [9].

Для повышения интереса студентов вузов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать виды двигательной активности, наиболее привлекательные и распространенные среди молодежи [1]. Практическим применением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов являются разноплановые фитнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

Сегодня в молодежной среде популярны такие направления фитнеса, как аэробика, слайд-аэробика, джембори, кардиофанк, кангу джампс, сайкл-тренировка, пилатес и др. На наш взгляд, все эти направления с успехом могут быть использованы в организации занятий физической культурой со студентами вуза.

Многие авторы отмечают, что при внедрении в привычные занятия физической культурой направлений фитнеса происходит прирост интереса студентов к занятиям по физической культуре [8; 10].

В пространстве современного молодежного социума понятие «фитнес» сегодня завоевывает статус общественно-значимого явления, формирующего личность на основе нормативно-ценностной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной подготовки и адаптации к учебной и профессиональной деятельности [6].

Фитнес-программа – это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно оздоровительной или спортивной направленности, отличающаяся инновационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся [3]. Эффективная адаптация во многом формирует мотивацию, направленность и характер учебной деятельности студента, психологический комфорт, моральную удовлетворенность собой и обучением в вузе. Применение фитнес-программ на занятиях по физической культуре очень хорошо использовать с целью повышения положительной мотивации студентов. В свою очередь мотивацией являются сохранение и укрепление здоровья, формирование, поддержание и сохранение правильной осанки, улучшение и совершенствование фигуры и, что очень актуально для девушек студенческого возраста, снятие напряжения и стресса от учебной деятельности и в жизни, получение положительных эмоций [2; 5].

Методология. Применение различных фитнес-программ способствует разнообразию средств в проведении подготовительной, основной и заключительной частей урока в зависимости от решаемых главных и частных задач. Их элементы способствуют оживлению урока, заинтересованности занимающихся, придают новую эмоциональную окраску. Также немаловажную роль в занятиях играет ритмичная

музыка. Она помогает выполнять упражнения и поддерживать одинаковый темп всего занятия [4; 6]. В подготовительной части уроков рекомендуется включать упражнения классической аэробики с различными перемещениями, приставными, скрестными шагами, выпадами, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке. Также используются упражнения для подвижности суставов (стретчинг). Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (кардиофанк, кангу джампс, пилатес, слайд-аэробика, сайкл-тренировка и др.), в зале можно проводить упражнения силовой аэробики: с гантелями, эспандерами, с медболами, упражнения степ-аэробики на скамейках (если нет степ-досок). В заключительной части занятия для восстановления и снятия напряжения применяются фитнес-программы: стретчинг, калланетика, бодифлекс, йога под спокойную релаксирующую музыку.

Обсуждение. Реализовывать фитнес-программы в вузе можно через физкультурно-оздоровительную деятельность: во время учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов в форме занятий в режиме учебного дня, в спортивных секциях и группах общей физической подготовки, как формы самостоятельной работы.

На базе НГПУ уже больше 10 лет существует фитнес-центр «GREEN FITNESS» с огромным выбором различных направлений тренировок. Широта и многообразность трендов фитнеса предоставляют студентам свободу выбора индивидуально-ориентированных форм занятий.

В рамках федерального проекта «Региональная фитнес-школа» были созданы хорошо оснащенные современные залы групповых занятий и тренажерные залы для студентов, сотрудников, преподавателей, где установлено большое количество тренажеров известных мировых производителей.

Для студентов разработана «Дополнительная общеразвивающая программа», целями которой является оптимизация физического развития у студентов, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием эстетических качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и профессиональной деятельности.

Для социально-активных студентов на базе фитнес-центра проведены учебно-методические семинары «Классическая аэробика», «Степ-аэробика», мастер-классы по разнообразным направлениям фитнеса. После прохождения учебно-методического семинара и приобретения новых знаний, умений и навыков студенты получили сертификат участника, который приносит им бонусы в их профессиональное портфолио при поступлении в магистратуру.

Реализация фитнес-программы создает эффективное условие для ориентированно-личностного развития и профессионального становления студента. В ходе внедрения программы для студентов в педагогический процесс решаются следующие задачи и результаты:

- расширение диапазона знаний в образовательной, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- формирование навыков определения перспектив собственного профессионального развития;
- осуществление условий для формирования у обучающихся навыков в применении средств фитнеса для укрепления и сохранения физического и психического здоровья;

– реализация ценностных ориентаций оздоровительной направленности физического воспитания студентов;

– активизация студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу.

Заключение. Таким образом, фитнес как современное модное общественно-значимое явление студенческого социума требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения новых педагогических технологий, которые рассматриваются в широком смысле как совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные образовательные цели. Инновационная педагогическая технология, являясь основной частью системы образования, связанной с дидактическими процессами, средствами и организационными формами обучения, отвечает на традиционный вопрос «Как учить» с одним существенным дополнением: «Как учить современно и результативно». Ориентируясь на нормативно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры молодежи, педагогам необходимо уделять особое внимание разработке фитнес-программ, в которых реализуются ценностные ориентации оздоровительной направленности физического воспитания студентов. Внедрение фитнес-программ в педагогический процесс по физической культуре и физкультурно-спортивную деятельность способствуют повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, активизируют студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу, удовлетворяют потребности в новизне, что позволяет повысить плотность занятия. Фитнес в вузе может использоваться наряду с базовыми видами спорта, а также быть полноценным разделом программы по физическому воспитанию.

Список источников

1. *Аристова А. В., Лебедихина Т. М.* Использование фитнес-программ как мотивирующего фактора к занятиям физической культурой в вузе // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы: материалы всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием (г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г.): в 2 т. Т. 1 / отв. ред. Л. К. Тропина, Т. Н. Карфидова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – С. 29–31.
2. *Горелов А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н.* Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография. – Белгород: Политерра, 2011. – 101 с.
3. *Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В.* Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.
4. *Диско Л. Г.* Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах: на примере занятий фитнесом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2009. – 19 с.
5. *Зинченко В. Б., Усачов Ю. О.* Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. – Киев: НАУ, 2011. – 152 с.
6. *Зотин В. В., Мельничук А. А., Щукина В. В.* Применение фитнес-технологий в вузах // Аллея науки. – 2017. – Т. 2, № 8. – С. 90–93.
7. *Потапченко М. А., Мандриков В. Б., Мицулина М. П.* Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики // Физическое воспитание и спорт. Тренировка. – 2011. – № 1. – С. 134–136.
8. *Семенов Д. А.* Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия. Филология, педагогика, психология. – 2016. – № 4. – С. 96–102.

9. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / Е. М. Лахина, А. В. Козлов, Л. Н. Малоросовило // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 36–39.
10. Шутова Т. Н., Тимошина А. Ю. Значение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов // Физическая культура, спорт, туризм. Научно-методическое сопровождение: всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Пермь, 17–19 мая 2017 г.). – Пермь, 2017. – С. 8–11.

References

1. Aristova A. V., Lebedikhina T. M. Use of fitness programs as a motivating factor to classes of physical culture in the university. *Youth of the XXI century: potential, tendencies and perspectives: materials of the All-Russian scientific and practical conference with the international community participation (Yekaterinburg, November 19–20, 2013): in 2 vols. Vol. 1. Ed. by L. K. Tropin, T. N. Karfidova. Yekaterinburg: Publ. house of Ural. University, 2014, pp. 29–31. (In Russian)*
2. Gorelov A. A., Kondakov V. L., Usatov A. N. *Intellectual activity, physical performance, motor activity and health of student youth: a monograph. Belgorod: Politerra Publ., 2011, 101 p. (In Russian)*
3. Grigoriev V. I., Davidenko D. N., Malinina S. V. *Fitness culture of students: theory and practice: study guide. St. Petersburg: Publ. House of SPb. GU-EF, 2010, 228 p. (In Russian)*
4. Disco L. G. *Organizational and pedagogical conditions of physical education of women living in the northern regions: on the example of fitness classes: abstract dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Krasnoyarsk, 2009, 19 p. (In Russian)*
5. Zinchenko V. B., Usachov Y. O. *Fitness technologies in physical education: study guide. Kyiv: NAU, 2011, 152 p. (In Russian)*
6. Zotin V. V., Melnichuk A. A., Shchukina V. V. Application of fitness-technologies in universities. *Alley of Science*, 2017, vol. 2, no. 8, pp. 90–93. (In Russian)
7. Potapchenko M. A., Mandrikov V. B., Mitsulina M. P. Increasing the motivation of students to engage in physical culture in universities through recreational fitness and fitness-aerobics. *Physical Education and Sportsmanship. Training*, 2011, no. 1, pp. 134–136. (In Russian)
8. Semeniv D. A. Modern approaches to the use of fitness programs in physical education of university students. *Bulletin of Baltiysk Federal I. Kant University. Serios. Philology, Pedagogy, Psychology*, 2016, no. 4, pp. 96–102. (In Russian)
9. Fitness technologies as a component of physical education of university students. E. M. Lakhina, A. V. Kozlov, L. N. Maloroshevilov. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2012, no. 2, pp. 36–39. (In Russian)
10. Shutova T. N., Timoshina A. Y. The importance of fitness technologies in the physical education of students. *Physical culture, sport, tourism. Scientific and methodical support: All-Russian scientific and practical conference with international participation (Perm, May 17–19, 2017). Perm', 2017, pp. 8–11.*

Информация об авторах

Е. И. Кониболоцкая, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Т. И. Колосова, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Е. Ю. Трифанов, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

E. I. Konibolotskaya, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

T. I. Kolosova, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

E. Yu. Tryfanov, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022