

Иванова Виктория Андреевна

студентка

Ягафарова Татьяна Игоревна

студентка

Иванов Валентин Дмитриевич

студент

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** в статье выявлены проблемы, связанные с недостаточно высоким уровнем культуры здорового образа жизни большинства студентов. Показано, что курс физической культуры в вузах в основном строится на организационных формах, которые в настоящее время не дают необходимого результата. Авторы раскрывают роль фитнеса как системы формирования культуры здорового образа жизни и средства обновления педагогических форм и методов курса «Физическая культура» в вузах.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, здоровый образ жизни, мотивация, оздоровительные технологии, студенты, физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-спортивные технологии, фитнес-культура.*

Всем известно, что без достаточной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может эффективно трудиться и быть здоровым. Как самый естественный и сильный раздражитель, способствующий изменить состояние организма человека, двигательная активность играет важную роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности.

В то же время большинство академических часов вузовских занятий проходит в лекционных аудиториях, что приводит к малоподвижному образу жизни

студентов и, как следствие, ухудшению их здоровья. Результатом неблагоприятного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между освоением студентами знаний, получаемых в вузе, и ухудшением состояния их здоровья. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина указывают, что в настоящее время доля, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе студентов превышает критическим уровень 35% [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 6]. Результаты исследований свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает стабильный характер [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 148]. О.А. Ахвердова, В.А. Магин подчеркивают следующие причины ухудшения здоровья студентов: нервное перенапряжение и умственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима сна и питания, вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркомания, увлечение видеоиграми и интернетом и др.), недостаточная двигательная активность [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 5]. Н.Ф. Герасименко утверждает, что в структуре причин заболеваемости и смертности 55% – это образ жизни, 15% – наследственность, еще по 15% – это окружающая среда и медицина [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В связи со снижением уровня здоровья студентов устоявшиеся методы физического воспитания становятся малоэффективными, они, как правило, приводят к снижению удовлетворенности обучающихся их содержанием. Разрешение вопросов по укреплению здоровья студентов, формированию здорового образа жизни и повышению мотивации приобретает с каждым днем все большую актуальность [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, с. 24]. Появляется нужда в разработке новых эффективных методов оздоровительных тренировок в высших учебных заведениях, совершенствовании теории и методики построения занятий для улучшения состояния здоровья студентов, воспитания здорового образа жизни, развития их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, практической их реализации в учебном процессе.

По мнению В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусевой применяемые в учебном процессе в качестве комплексной инновации физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии личностно-ориентированного содержания более эффективны, чем традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузе. Они позволяют осуществить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на принципах самовоспитания и самосовершенствования [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 52]. За последние годы достигнуты значительные успехи в разработке разнообразных программ физического воспитания, позволяющих студентам заниматься многими видами спорта, которые не только являются эмоционально привлекательными для студентов, но и максимально развивают у них качества, необходимые им в дальнейшей жизнедеятельности [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 27]. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, Т.С. Лисицкая и др. авторы в своих работах предлагают один из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы: введение различных фитнес-программ в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура». По результатам исследований указанных авторов, такой подход обеспечивает поддержание нормального состояния здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки. По их мнению, фитнес обладает такими свойствами, как интегративность и комбинаторность, соединяя в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов новые виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс [Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Термин «фитнес» произошел от английского fitness и состоит из двух частей – «fit» (соответствие, пригодность) и суффикса «-ness» (свойство, состояние). В русском языке другие законы словообразования, поэтому последняя буква отпала за ненадобностью, и написание «фитнесс» в данном случае считается неверным.

Как спортивный термин исследуемое понятие означает хорошую спортивную форму и приспособленность к жизни. Вместе с тем фитнес – довольно широкое понятие, подразумевающее не какой-то отдельный вид спорта, а совокупность тренировок, направленных на улучшение здоровья, физической формы, линий тела. Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес – это способ сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических навыков, достижения эмоциональной уравновешенности. Он включает в себя регулярные фитнес-занятия в фитнес-клубе или спортивном центре, правильное питание, заботу о своем физическом и духовном состоянии и многое другое, что принято называть здоровым образом жизни [Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.; Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Фитнес в системе высшего профессионального образования представлен различными видами (табл. 1).

Таблица 1

Современные фитнес-программы

Фитнес-программы	Направленность и преимущества
Классическая (базовая) и танцевальная аэробика	Позволяют снизить массу тела, повысить уровень общей выносливости, развить координацию движений, способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению эмоционального фона занятий
Шейпинг	Способствуют снижению массы и направленному совершенствованию пропорций тела, силовой и общей выносливости. Возможность сочетания упражнений силовой и аэробной направленности
Степ-аэробика	Содействует снижению массы тела, развитию силовой и общей выносливости, координации, совершенствованию деятельности кардиореспираторной системы. Возможность дозировать нагрузку по объему и интенсивности
Силовые фитнес-программы (атлетическая гимнастика, боди-памп, босу-тренинг, интервальная тренировка, тегга-аэробика, слайд-аэробика)	Способствуют направленному формированию пропорций тела, развитию силовых способностей, коррекции нарушений осанки

Фитнес-программы с элементами единоборств (тэ-бо, ки-бо, капойэро)	Способствуют снижению массы и совершенствованию пропорций тела, развитию координационных и скоростно-силовых способностей, гибкости, скоростной и общей выносливости
Фитбол-аэробика	Способствует формированию правильной осанки, снятию излишней нагрузки с позвоночного столба, развитию функции равновесия одновременно с развитием силы и гибкости. Дает возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц
Фитнес-йога, пилатес, калланетика	Содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости. Возможность сочетания упражнений силовой и аэробной направленности
Стретчинг	Способствует развитию гибкости, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушений осанки
Роуп-скипинг	Положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, содействует развитию координационных и скоростно-силовых способностей, общей ловкости, скоростной и общей выносливости
Упражнения на кардио-тренажерах	Позволяют снизить массу тела, повысить уровень общей выносливости, способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Дают возможность четко дозировать нагрузку по объему и интенсивности
Аквааэробика	Способствует нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливанию, повышению двигательной активности, получению положительных эмоций. Минимальная травмоопасность упражнений
Бодифлекс, различные виды дыхательной гимнастики (С. А. Стрельниковой, К. П. Бутейко и др.)	Способствует нормализации деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Активизирует иммунную систему и защитные свойства организма, способствует преодолению стрессовых состояний, избавлению от избыточного веса и никотиновой зависимости

Указанные виды продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с такими видами искусства, как музыка и танец, разных национальных и культурных традиций, позволяют формировать новый культурный тип – фитнес-культуру студентов.

Нас интересовал вопрос предпочтений студентов 1–3-х курсов ЧелГУ в отношении введения фитнес-программ в учебный процесс по предмету «Физическая культура». В анкетировании приняли 350 студентов 1–3 курса ЧелГУ. Результаты исследования показывают, что студенты высоко оценивают (85%) введение фитнеса в программу дисциплины «Физическая культура». У тех, кто ре-

гулярно посещает фитнес-клуб (35%), наблюдается повышение мотивации и более осознанное отношение к занятиям, улучшение самочувствия, формируется целеустремленность. Число посещающих фитнес-занятия наряду с традиционными спортивными секциями становится значительно больше. Кроме студентов основной группы фитнес-клуб посещают и те, кто имеет незначительные отклонения в здоровье, относящиеся к специальной медицинской группе по заключению врачей. Такие обучающиеся отдают предпочтение ментальным программам (пилатес, фитнес-йога, бодифлекс, стретчинг и т. д.), у них также наблюдается более высокая мотивация к занятиям, осознанное отношение к тренировочному процессу с целью оздоровления. Ранее такие студенты проявляли низкую заинтересованность любыми формами физической нагрузки. Достижение поставленных перед фитнес-программой задач успешно решается в образовательной системе «врач – тренер – студент». На основании показателей здоровья, фитнес-тестирования составляются индивидуальные программы фитнес-тренировок, что повышает качество занятий физической культурой, осознание студентами серьезного подхода к применению мер, укрепляющих здоровье.

В то же время на занятиях по фитнесу обнаруживается недостаточная информированность о теоретическом разделе курса (отмечает более 60% опрошенных), вопросах, связанных с современными подходами в формировании здорового образа жизни и развитии фитнес-культуры. Во время занятий студенты задают вопросы преподавателю, что подтверждает необходимость включения в лекционный раздел указанных тем о современных методах здорового образа жизни и фитнеса. Популярными вопросами, задаваемыми студентами, являются следующие: как правильно питаться; какую программу по фитнесу лучше выбрать с учетом физиологических особенностей организма или уровня здоровья; какую лучше соблюдать диету; с чего начать тренировочный процесс, чтобы не навредить; как безопасно для здоровья снизить вес; как улучшить мышечную структуру с помощью упражнений; какие упражнения или фитнес-программы являются самыми эффективными для коррекции тела (фигуры).

Из вышесказанного вытекает, что современного студента интересуют вопросы здоровья и красоты тела. В настоящее время средства массовой информации насыщены различного рода информацией о способах похудения с помощью диеты, которые не всегда являются безопасными. Самостоятельно студенту трудно разобраться во всех тонкостях этих способов. Чаще всего путем самостоятельного эксперимента над собой они выбирают методы, навязанные средствами массовой информацией, нарушая работу собственного организма, что приводит к ухудшению здоровья.

Таким образом, внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания в вузе значительно дополняет средства для решения поставленных перед высшей школой задач. Студенты, регулярно занимающиеся фитнесом, осознанно улучшают свое здоровье, становятся стрессоустойчивыми за счет расширения резервов адаптации организма, легче справляются с требованиями интенсивной учебной деятельности, повышают творческую активность и работоспособность, у них снижаются риски заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца, в конечном счете улучшается самочувствие в целом.

Список литературы

1. Ахвердова О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Матин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5–7.
2. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО / О.В. Булгакова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №8. – С. 104.
3. Бушев А. Не ждите, когда рак на горе свистнет // В гостях у «СОЮЗа» академик РАМН, депутат Николай Герасименко / А. Бушев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/07/11/gerasimenko.html>
4. Верхорубова О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлеская // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – №(132). – С. 148–150.

5. Волобаева Л.А. Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов / Л.А. Волобаева, С.Р. Гилазиева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 16–19.

6. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. – 227 с.

7. Крюкова О.Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Н. Крюкова. – Елец, 2014. – 20 с.

8. Курмаева Е.В. Фитнес-программы как средство формирования физической культуры личности студентов / Е.В. Курмаева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1. – С. 37–39.

9. Лахина Е.М. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вузов / Е.М. Лахина, А.В. Козлов, Л.Н. Молорошвилло // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №2. – С. 36–39.

10. Лисицкая Т.С. Методы повышения мотивационно-целевой составляющей занятий и коммуникативных связей клиентов в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, Р.М. Саитов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №10. – С. 52.

11. Методические основы фитнеса студенческой молодежи / В.И. Григорьев [и др.]. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. экономического ун-та, 2015. – 60 с.

12. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.М. Популо. – Самара, 2006. – 173 с.

13. Стрелецкая Ю.В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учётом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Стрелецкая. – СПб., 2007. – 178 с.

14. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии / О.П. Панфилов [и др.]. – Тула: Изд-во Тульского гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2014. – 227 с.

15. Филимонова О.С. Содержание занятий оздоровительной физической культурой с использованием средств фитнеса / О.С. Филимонова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО «КГУФКСТ», 2015. – 90 с.

16. Шилько В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №11. – С. 52–53.