

Шепель Светлана Петровна

канд. пед. наук, доцент

Моторин Игорь Николаевич

старший преподаватель

Шакирова Юлия Валерьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: представленный теоретический и методический материал показывает высокую потребность в модернизации физического воспитания студентов, в необходимости расширения средств оздоровительной гимнастики и фитнес-технологий на фоне тенденций ухудшения состояния здоровья студентов. Анализ научных исследований за последние десять лет свидетельствует о том, что специалисты по физическому воспитанию студентов все чаще разрабатывают и применяют оздоровительные методики на основе фитнеса; разрабатывают программы физического воспитания для студентов специальных медицинских групп, учитывая основное заболевание студентов. Значительное число научных исследований посвящено эффективности оздоровительной аэробики, ее влиянию на соматическое здоровье, культуру движений, физическую подготовленность.

Ключевые слова: фитнес, оздоровительная гимнастика, студенты, физическое воспитание, анализ диссертационных работ.

В настоящее время в процессе физического воспитания студентов необходимо расширить применение фитнес технологий (Т.Н. Шутова, 2016), инновационных методик повышения физической подготовленности, способствующих перерастанию физического воспитания в процесс самопознания, самовоспитания и

самореализации личности, формирования фитнес-культуры, становления компетенций по физической культуре [5; 6].

Процесс преобразования физического воспитания должен учитывать значительное снижение уровня абсолютно здоровых студентов (В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова, Е.Г. Михальченко, 2015) [1], стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, изменение структуры хронической патологии, характеризующейся увеличением доли болезней органов пищеварения, зрения, опорно-двигательного аппарата (сколиозов, остеохондрозов, осложненных форм плоскостопия), болезней почек и мочевыводящих путей. Кроме этого падает уровень физической подготовленности к 4-му курсу у 65% студентов, снижается посещаемость спортивных секций, пропадает желание участвовать в соревнованиях.

Так на сегодняшний день отмечается тенденция активного применения средств оздоровительной гимнастики и ее компонента фитнеса в процессе физического воспитания студентов. В исследовании А.Г. Лукьяненко применяется оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа; в работе Т.В. Василюковой проектируются фитнес технологии для студентов северных регионов; в диссертации Э.В. Егорычевой предлагается технология применения средств оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов специального отделения; в работе Е.А. Поньрко осуществляется коррекция осанки средствами оздоровительных видов гимнастики (табл. 1).

В целом понятие фитнес, как отмечает Е.Г. Сайкина (2012), это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической работоспособности [4]. Фитнес технологии – это совокупность научно обоснованных способов, фитнес программ и методических приемов, комплексной или узкой направленности, включающих в себя от одного до нескольких направлений фитнеса в повышении функционального и физического состояния, общего оздоровления организма [2; 3; 7].

Основные компоненты фитнеса: атлетическая гимнастика, ходьба и бег, аэробика, восточные оздоровительные системы, элементы единоборств, плавание, спортивные игры, пилатес, футбол гимнастика, кроссфит, аквааэробика, йога [1–4]. Система фитнеса гарантирует разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья и «фитнес-профиль» юношей и девушек.

На занятиях формируется положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, интересные и доступные упражнения); расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп и их выполнении в домашних условиях; происходит приобщение к соревновательным формам фитнеса (силовое троеборье, армреслинг, кроссфит, русский жим); формируются основы оздоровления (виды фитнес тренировок, гидратация, анализ двигательной активности, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента) [7].

Анализ научных исследований по фитнесу и его компоненту атлетической гимнастике показал значительное ее расширение в физическом воспитании студентов [2; 5], так разработаны программы рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов в работе И.Г. Виноградова; особенности проведения занятий со студентами 1 курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики в диссертации Ю.И. Винокурова; система базовой атлетической подготовки студентов в исследовании О.Ю. Давыдова; физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений в диссертации С.В. Титова (табл. 1); силовой фитнес – тренинг для студентов в исследовании Р.Н. Испуловой; формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой в работе М.В. Бутенко; повышение физической работоспособности студентов на основе оздоровительных занятий с отягощениями в работе А.А. Коники.

Также следует отметить, что значительное число исследований посвящено эффективности физического воспитания на основе оздоровительной аэробики, ее комплексному влиянию на культуру движений, укрепление соматического здоровья (табл. 1). Также заслуживают высокого интереса оздоровительные методики для студентов специальных медицинских групп, так в исследовании Х.М. Ляшенко (2013) представлен дифференцированный подход физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями; в диссертации И.Ю. Зыкова (2013) адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам (табл. 1).

Также следует отметить, что в научных исследованиях по физическому воспитанию все чаще изучается влияние оздоровительных видов гимнастики, так в работе М.А. Овсянниковой (2015) предложена методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток; в исследовании Е.А. Поньрко (2013) предложены пути коррекции осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики; Е.Н. Карасевой (2012) обосновано физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем (табл. 1).

Таблица 1

Научные исследования по оздоровительной гимнастике,
фитнес-технологиям в физическом воспитании студентов

Автор	Тема	Год
Е.В. Бондаренко	Формирование культуры движений студенток средствами аэробики	2008
Ю.П. Журавлева	Хронофизиологические особенности показателей кардиореспираторной системы у студенток занимающихся оздоровительной аэробикой	2008
Е.А. Штих	Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ аэробики	2009
Н.В. Красникова	Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой	2009
М.М. Пивнева	Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп	2013

О.В. Солодянников	Методика занятий степ-аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов	2009
Л.Г. Стамова	Комплексное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек	2010
Е.В. Бурьгина	Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника.	2003
Л.А. Кочурова	Теоретические и методические основы коррекции латеральных двигательных предпочтений у девушек 17–20 лет средствами оздоровительной аэробики	2013
Т.В. Богданова	Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений	2012
С.В. Титов	Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе комплексного применения силовых упражнений	2013
И.Г. Виноградов	Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов	2008
Ю.А. Люташин	Методика комплексного развития силовых способностей студентов вузов средствами атлетической гимнастикой	2010
О.Ю. Давыдов Е.В. Головихин	Влияние занятий атлетической гимнастики на умственную и физическую работоспособность и функциональное состояние студентов	2008
Е.А. Космина	Развитие силовых способностей юношей методами «до отказа» и субмаксимальных усилий на начальном этапе занятий атлетизмом	2012
О.Ю. Давыдов	Система базовой атлетической подготовки студентов	2012
О.Л. Смирнова	Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза	2006
Е.А. Поньрко	Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики.	2013
Ж.Г. Аникиенко	Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств	2013
М.И. Евстигнеева	Формирование телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза	2013
В.П. Шибкова	Организация комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе на основе взаимодействия преподавателя и студентов	2012
Е.Н. Карасева	Физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем	2012
Х.М. Ляшенко	Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями	2013
И.Ю. Зыков	Адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учетом типа адаптации к физическим нагрузкам	2013
Н.В. Оляшев	Дифференцированное физическое воспитание студентов на основе типов гемодинамики	2015
М.А. Овсянникова	Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток	2015

Э.В. Егорычева	Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения	2014
----------------	--	------

Проведенный анализ научных исследований свидетельствует о том, что специалисты по физическому воспитанию студентов все чаще разрабатывают и применяют оздоровительные методики, на основе фитнеса; разрабатывают программы физического воспитания для студентов специальных медицинских групп, учитывая основное заболевание студентов. Вместе с тем, проблема низкого уровня физической подготовленности студентов, недостаточного уровня двигательной активности, отсутствия программ для коррекции телосложения, нарушений осанки и зрения остается не решенной, требующей дальнейшей интеграции традиционных видов спорта, фитнеса, общей физической подготовки, диагностических и мониторинговых исследований.

Список литературы

1. Жихорева В.А. Аквааэробика в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы / В.А. Жихорева, Ю.В. Шакирова, Е.Г. Михальченко // Педагогический опыт: Теория, методика, практика: Материалы V международ. науч.-практ. конференции. – 2015. – №4 (5). – С. 484–487.
2. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV международ. науч.-практ. заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 504–511.
3. Рыбакова Е.О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №3. – С. 58–62.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – С. 890–894.

5. Шутова Т.Н. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: Учеб. пособ. / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков [и др.]. – М., 2016. – 108 с.

6. Шутова Т.Н. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов / Т.Н. Шутова, И.М. Бодров, О.В. Везеницын, Н.А. Сидоренко // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Материалы IV Междунар. науч.-практ. заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 595–600.

7. Шутова Т.Н. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 55–57.