

**Курганова Елена Владимировна**

старший преподаватель

**Черникова Дарья Олеговна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

## **ВНЕДРЕНИЕ БАЗОВЫХ ШАГОВ ФИТНЕСА В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

*Аннотация:* в данной статье представлена оценка эффективности экспериментальной программы по физическому воспитанию для студентов нефизкультурных факультетов на основании внедрения в процесс обучения фитнес шагов. В ходе исследования применялись такие методы, как педагогический эксперимент, статистический анализ и обобщение научно-методической литературы.

*Ключевые слова:* фитнес, базовые фитнес шаги: *шаги march, tambo, V-step, cross, step-touch, double step-touch, step-tap, chasse, step-lift, step-kick, step-curl, step-plies, step-lunge, step-knee, knee-up, grape-wine*, физическая культура.

Все чаще молодежь отрицает устоявшиеся физкультурно-спортивные традиции в вузах, стремиться к новым видам двигательной активности, которые соответствуют их образу жизни, стилю, особенностям ментальности. Необходимо изменить практику физического воспитания студенческой молодежи через свободный выбор содержания занятий физической культурой. В современное время появляются новые различные виды физической активности: фитнес-йога, футбол-аэробика, стретчинг, аквааэробика, степ-аэробика, зумба. Подобные направления являются эффективными системами физических упражнений оздоровительной направленности для студентов.

На базе Кемеровского Государственного университета провели эксперимент на студентах третьего курса факультета филологии и журналистики. В

обычную программу физической культуры добавили основные элементы фитнеса: шаги march, mambo, V-step, cross, step-touch, double step-touch, step-tap, chasse, step-lift, step-kick, step-curl, step-plies, step-lunge, step-knee, knee-up, grape-wine. Для получения результатов были проведены тестирования по нормативам для основной специальной медицинской группы, в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1

Результаты тестирования. Сентябрь 2016 г.

Норматив	Процент студентов, сдавших на высший бал.	Процент студентов, сдавших на средний бал	Процент студентов, сдавших на низший бал.
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув колени (в 1 минуту, ноги закреплены)	35%	40%	25%
Поднимание ног из положения лежа на спине до угла 90 (без времени)	28%	45%	27%
Приседания (в 1 минуту)	33%	49%	18%
Сгибание рук в висе стоя на разновысоких брусьях	24%	36%	40%
Прыжки на скакалке	51%	36%	13%
Наклон (стоя на скамейке)	39%	39%	22%
Поднимание ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке	36%	31%	3%
Комплекс упражнений (необходимо выполнить без ошибок, в одном темпе и в гимнастическом стиле)	28%	33%	39%

Таблица 2

Результаты тестирования. Декабрь 2016 г.

Норматив	Процент студентов, сдавших на высший бал.	Процент студентов, сдавших на средний бал	Процент студентов, сдавших на низший бал.
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув колени (в 1 минуту, ноги закреплены)	42%	50%	8%

Поднимание ног из положения лежа на спине до угла 90 (без времени)	38%	50%	12%
Приседания (в 1 минуту)	43%	53%	4%
Сгибание рук в висе стоя на разновысоких брусьях	30%	41%	29%
Прыжки на скакалке	60%	35%	5%
Наклон (стоя на скамейке)	50%	37%	13%
Поднимание ног до угла 90 в висе на гимнастической стенке	43%	33%	24%
Комплекс упражнений (необходимо выполнить без ошибок, в одном темпе и в гимнастическом стиле)	39%	49%	12%

В результате проведенного эксперимента, уровень физической подготовки студентов вырос по каждому из критериев тестирования в среднем на 5–10%, что говорит об эффективности данного метода обучения. В 2015 году, до проведения данного исследования, процент посещаемости занятий физической культуры составлял 65%. В период эксперимента посещаемость постепенно возросла на 20% и составила 85%.

Можно сделать вывод, что внедрение базовых фитнес шагов положительно влияет на студентов. Данная методика является эффективной моделью привлечения студентов к физической деятельности, пробуждает интерес и вовлеченность студентов в процесс оздоровления и укрепления собственного организма.

### ***Список литературы***

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры.
2. Кудра Т.А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы): Монография. – Владивосток, 2002.
3. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д.Френкс. – Киев, 2000.
4. Понаморев Г.Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? // Вестник Балтийской педагогической академии. –

Вып. 47. – Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. – 2002.

5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>