

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Гаркуша Сергей, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Институт высшего образования Национальной академии педагогических наук, Киев, Украина

Редько Татьяна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Черниговский национальный университет им.Т.Г.Шевченко, Чернигов, Украина

Носко Юлия, старший преподаватель, Черниговский национальный университет им.Т.Г.Шевченко, Чернигов, Украина

Keywords: *fitness, technology, motor training.*

Abstract. *The article contains a theoretical analysis of the use of modern materials science fitness technology in the motor preparation of students of higher education. Reasonably approximate the structure of the motor preparation of students using fitness technologies.*

Введение. На рубеже тысячелетий в связи с информационным и техническим прогрессом изменилась роль и место системы физического воспитания в обществе. Если раньше целью физического воспитания было формирование физически совершенного человека, готового к труду и обороне, то на сегодняшний день приоритетной является его оздоровительная направленность, поскольку здоровый человек – основа здоровой нации [2].

На сегодняшний день значительно актуализируется решение проблемы сохранения здоровья и обеспечения гармоничного развития личности в высших учебных заведениях, где физическое воспитание рассматривается как одно из ведущих средств улучшения здоровья студентов, а оптимальные параметры физических нагрузок в различных формах занятий, их количество и систематичность использования – как первоочередные факторы достижения положительного результата [6].

Одно из направлений современной концепции физического воспитания состоит в том, чтобы достичь более высоких результатов двигательной подготовленности на основе реализации принципиально новых подходов, средств, технологий, где главной составляющей является сложная и хлопотная работа, которая способствует эффективному формированию у студентов

грамотного отношения к себе, своему телу, а также способствует формированию потребностно-мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования [1].

Противоречия, возникающие между старыми формами и методами физического воспитания, передовой практикой и новейшими технологиями, создают предпосылки для кардинальных изменений состояния физического воспитания студенческой молодежи, которому принадлежит особенно важная роль в подготовке современного специалиста [6].

В связи с этим, решения данной проблемы становятся весьма актуальной. Перед физическим воспитанием как основой обеспечения укрепления здоровья студентов выдвигаются новые задачи, которые требуют поиска, разработки и применения новых, более эффективных современных технологий. Практическим проявлением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются многообразные фитнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

Цель работы – научное обоснование использования современных фитнес-технологий в двигательной подготовке студентов.

Изложение основного материала исследования. Фитнес-технологии это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [5].

В наше время на рынке фитнес-индустрии появилось более 100 различных фитнес-программ. Классификация этих фитнес-программ затруднена из-за их разнообразия, различной целевой направленности, средств, которые используются, характера музыкального сопровождения и других факторов [1].

Физическое воспитание студентов вузов требует коррекции с учетом научно-методических компонентов, предусматривая расширение диапазона знаний и умений по различным видам популярных оздоровительных программ занятий физическими упражнениями. Таким образом, в курс физического воспитания студентов необходимо включать разнообразные фитнес-технологии, к которым относятся:

Базовые виды аэробики, а именно: *Лоу-Импакт (низкоударная) аэробика* – танцевально-ориентированное направление с упражнениями повышенной координационной сложности при отсутствии ударных нагрузок. *Хай-Импакт (высокоударная) аэробика*: прыжковые упражнения, интенсивность занятия очень высокая. Хай-лоу-импакт – смешанное занятие.

Танцевальные виды (хип-хоп, аэроденс, сальса, латина, сити-джем, афробик, рок-н-

рол и др.) основанные на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логически и последовательно объединенных с элементами современной хореографии и упражнениями спортивного характера.

Применение на занятиях танцевально-гимнастических упражнений и отдельных технических приёмов и элементов, которые используют в боксе, кикбоксинге, карате, тхэквондо способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, координации, повышают эмоциональность занятий.

Аэробика с элементами боевых искусств – Тай-Бо, ки-бо, Бокс-Аэробика – вид аэробики, основанный на восточных единоборствах, боксе, кикбоксинге. *Карате-Аэробика* – применяется в среднеинтенсивных занятиях характерных для карате приемов: йоко-гери, мае-гери. *Кик-Аэробика* – синтез движений боксера и каратиста.

Интервальная аэробика. Чередование аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые бывают пассивными и активными.

Сегодня все чаще применяются комплексные подходы к построению аэробных программ. Популярным есть построение *степ-аэробики* с танцевальными формами и с отягощениями в виде гантелей и бодиардов, штанг; *классическая аэробика*, которая включает силовую часть с гантелями, резиновыми амортизаторами; *кор-аэробика* с резиновыми амортизаторами и медицинскими или набивными мячами, *слайд-аэробика* с гантелями и бодибардами.

Программы без ударной нагрузки (релакс-программы) – Йога-Аэробика – сочетание статических и динамических асан, дыхательных упражнений, релаксаций и стретчинга. *Флекс* – занятия, направленные на развитие гибкости и соединение со средствами психоэмоциональной регуляции. *Пилатес* – безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные группы мышц. Развивает гибкость в суставах, эластичность связок,

силу, координацию, силовую выносливость и психологические качества.

Силовые фитнес-программы – Супер-Стронг – силовая аэробика, основанная на упражнениях с отягощением. *Памп-Аэробика* – направление силовой аэробики, с использованием тяжёлых снарядов (пампы, мини-штанги, гантели). Занятие носит ступенчатый характер. Также применяется степ-платформы. Используют жимы, приседания, наклоны, которые требуют включения в работу разных групп мышц. *Фитбол-аэробика* – представляет собой комплекс разнообразных движений и статических поз с опорой о специальный мяч из поливинилхлорида.

Новейшими фитнес-технологиями, которые также могут быть включены в двигательную подготовку студентов, являются такие:

Технология “Роуп-скиппинг” включает комбинирование прыжков, акробатических и танцевальных элементов со скакалкой. Наряду с повышением силовой выносливости позволяет развивать ловкость и способствует поддержанию оптимального психофизического состояния занимающихся. В занятиях проявляется связь ритмотемпового, силового и вегетативного компонентов двигательной активности. Достигается координация фаз дыхания и силовых акцентов в двигательном цикле. Одним из подразделений этой программы является дабл-датч, в котором используют две длинные поочередно вращающиеся скакалки [4].

Калланетика – система физических упражнений, направленная на коррекцию основных “проблемных” зон телосложения путем дифференцированного применения статодинамических упражнений и стретчинга. Популярными в студенческой среде являются такие микс-программы как слим-джим, бодистайлинг, бодиформинг, объединяющие элементы аэробики, калланетики, хореографии и бодибилдинга [6].

Шейпинг – вариант кондиционной

тренировки, направленный на достижение гармонично развитых форм тела. Содержание занятий предусматривает оптимальное сочетание ритмопластических силовых направлений гимнастики, обеспечивающие положительную динамику целого комплекса важнейших морфофункциональных параметров организма студентов. *Аэрофитнес* является одним из вариантов шейпинга, в содержание занятий которых входят элементы аэробики, калланетики, стретчинга, бодибилдинга.

Аквафитнес представляет собой один из видов фитнеса, где используются свойства водной среды. Занятие на воде не только усиливают энергозатратность выполняемых упражнений, но и предупреждают травматические воздействия на опорно-двигательный аппарат студентов.

Популярными разновидностями аквафитнеса являются акваданс, акваджоггинг, аквастеп и др. Комплексы упражнений, которые используют, это сочетание различных вариантов аэробных и силовых нагрузок, которые обеспечивают работу крупных мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса. В комплексных программах объединяются различные виды спортивно-прикладных способов плавания и подвижных игр (рекреативно-развлекательных мероприятий) в воде [3].

Спиннинг – использование стационарных велосипедов, для высокоинтенсивной тренировки, с визуальным видео- или аудиосопровождением для создания эффекта велопрогулки на природе.

Стретчинг – включает в себя разнообразные упражнения на растягивания и расслабление мышц на фоне определенной дыхательной последовательности.

Пилатесс мэт – используется для улучшения координационных качеств студентов, гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание уделяется поясничному отделу, в сочетании с дыхательными упражнениями.

Порт де бра – основан на балетной хореографии в сочетании с силовой

подготовкой.

Гоу-гоу – современное танцевальное направление с яркими движениями в сочетании с нагрузкой аэробной направленности, развивающая координацию и выносливость.

Джукари – смесь аэробики и цирковых элементов с применением оборудования – аналог цирковой трапеции. Позволяет развивать силовые и координационные качества, а также гибкость и ловкость.

Технология Босу – выполнение упражнений на тренажере-платформе в виде полусферы высотой около 30 см.

Кенгуджампинг – упражнение с использованием специальной обуви, к которой прикреплены пластины-пружины в виде полусфер, что снижает ударную нагрузку на суставы [6].

Вельнес-технологии – новый комплексный подход к стилю жизни, где доминирует здоровье, прекрасное самочувствие и ухоженный внешний вид.

Обобщая данные специальной литературы можно уверенно утверждать, что фитнес-технологии позволяют решить одну из основных задач физического воспитания – повышение двигательной подготовленности студентов. При подборе и конструировании фитнес-технологий в двигательной подготовке студентов необходимо соблюдать общие закономерности обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Процесс двигательной подготовки студентов с использованием фитнес-технологий можно представить в виде блок-схемы, структура которой включает такие компоненты (Рисунок 1):

- конкретно поставленные задачи;
- построение модельных показателей двигательных качеств: для того, что бы подготовка была эффективной, целенаправленной, ее планируют. В основе

плана лежит модель желаемого результата, целевым компонентом которого является целевая двигательная подготовленность студентов;

- *принципы*: общепедагогические, специфические;

- обоснованный подбор *средств* и *методов* фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированный по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, зависящий от приоритетной направленности занятий; комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы, гибкости и координации;

- *систему педагогических воздействий*: двигательная подготовка студентов должна предполагать комплексную систему организации педагогических воздействий, внедрение которых, в зависимости от методов и форм организации, позволяет развивать двигательные качества, повышать уровень физического здоровья и обеспечивать разностороннее развитие личности;

- обеспечение регулярного медико-педагогического *контроля* за развитием двигательных качеств на основе использования современных диагностических методик;

- ожидаемый *результат* заключается в достижении высокого уровня двигательной подготовленности студентов на основе соответствия их двигательных качеств модельным показателям. Они имеют оздоровительно-кондиционную направленность для снижения риска развития заболеваний, достижения и поддержания должного уровня физического состояния, способствовать развитию двигательных способностей юношей и девушек.



Рисунок 1. Структура двигательной подготовки студентов с использованием фитнес-технологий

Создание современных и эффективных фитнес-технологий, грамотное и целенаправленное их внедрение в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физическим воспитанием для

оздоровления, развития и воспитания студентов, является в настоящее время одной из основных задач, которые требуют дальнейших решений.

Литература:

1. Кибальник А.Я. Фитнес-технологии для повышения двигательной активности и физической подготовленности подростков: Дис ... канд. наук. Львовский государственный университет физической культуры. Львов, 2008. 233 с.
2. Лицук В.А. Основы здоровья: обзор / В.А.Лицук, Е.В.Мосткова. Москва: РАМН, 1994. 133 с.

3. Лоуренс Д. *Аквааэробика. Упражнение в воде. Пер. с англ. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000, с. 105 – 110.*
4. Попова Е.В. *Организация и содержание занятий степ-аэробикой со студентками в системе неспециального физкультурного образования: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. Санкт-Петербург, 2003. 22 с.*
5. Сайкина Е.Г. *Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры, 2011, № 8, с. 6–10.*
6. Старостина Е.В. *Использование современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов. В: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы 2-ой международной научно-практической конференции. ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». Екатеринбург, 2013, с. 439 – 443.*