

УДК 796:338.28; 796.078

*Пономарев В. В. , Булгакова О. В., Коноплева Е. Н., Шишкин С. Н.*

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени  
академика М.Ф. Решетнева, Красноярск,  
Сибирский федеральный университет, Красноярск,  
Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,  
Красноярский край, г. Железногорск  
kf.val.i.fk@mail.ru

**ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГА  
ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА  
К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

**Аннотация.** Современный процесс физического воспитания студенток вуза требует определенной коррекции, содержания дисциплины «Физической культуры» это связано с тем что для государства необходимы физически крепкие и профессиональные специалисты. В связи с этим государство проектирует в образовательный процесс студентов вуза по физическому воспитанию нормы «ГТО» на основе которых можно оперативно и продуктивно корректировать физическую подготовленность студенческой молодежи. Применение современных фитнес технологий позволит мотивировать студенток вуза на выполнение норм комплекса ГТО. В данном русле представлена наша работа.

**Ключевые слова:** студентки вуза, нормы ГТО, фитнес технология, физическая подготовка, мотивация.

**Ponomarev V. V., Bulgakova O. V., Konopleva E. N., Shishkin S. N.**

**Siberian state aerospace University named  
after academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk,  
Siberian Federal University, Krasnoyarsk,  
Siberian fire rescue Academy of state fire service  
of EMERCOM of Russia, Zheleznogorsk**

kf.val.i.fk@mail.ru

## **INTEGRATIVE TECHNOLOGY FITNESS TRAINING OF FORMATION OF READINESS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY TO IMPLEMENT THE COMPLEX "TRP"**

**Abstract.** The modern process of physical education students of the University requires a certain correction, the content of discipline "Physical culture" due to the fact that the state is required physically strong and professional experts. In this regard, the state projects into the educational process of high school students in physical education standards "GTO" on the basis of which you can quickly and efficiently adjust the physical preparedness of student young people. The use of fitness technology will help motivate students of the University to implement the rules of the TRP. In this channel you can see our work.

**Keywords:** students of the University, the GTO, fitness technology, physical training, and motivation.

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов. В течение последнего десятилетия, проводились многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья современной молодежи. Снижение у студенческой молодежи, показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, военно-прикладной готовности, и др. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов, технологий и общеприкладных комплексов актуализации и

совершенствования программного и методического содержания физического воспитания современных студентов и особенно девушек.

С 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». В нем говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В связи с данным посылом Президента, проектирование общеприкладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи, актуализация студентов на сдачу норм комплекса «ГТО», является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, военно-прикладной готовности, активизировать патриотическое воспитание, а также укрепить общее состояние здоровья молодых людей и в целом всей нации.

Двенадцать регионов страны включены в пилотажный проект по внедрению комплекса «ГТО» в образовательные учреждения, в том числе и Красноярский край. Для актуализации и мотивации учащейся молодежи на выполнение комплекса «ГТО», возникает необходимость проектировать и интегрировать современные средства, формы и технологии с обще-прикладными комплексами физических упражнений в физическом воспитании студентов вуза.

Достаточно популярными, доступными и эффективными видами двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране, являются фитнес-технологии

[4]. Интеграция обще-прикладных физических упражнений из комплекса «ГТО» с фитнес-технологиями будет способствовать эффективному формированию готовности студенток к выполнению норм комплекса «ГТО» [1, 2, 3]. Таким образом, модернизация содержания фитнес-технологий на основе включения элементов упражнений из раздела комплекса «ГТО» будут способствовать эффективному формированию прикладных навыков выполнения Всероссийского комплекса студентками вуза.

Современные проблемы состояния физического здоровья студенток вуза раскрыты в работах: Е.В. Бондаренко, И.П. Куценко, Н.Л. Пирназаровой, Б.А. Тимошенко, Т.В. Василистовой и др.; актуальные подходы, педагогические технологии и нетрадиционные формы физического воспитания студенток проектируются в физическое воспитание в вузе, такими специалистами как: В.В. Пономарев, В.Г. Шилько, Л.И. Лубышева, Т.В. Василистова, А.Ю. Григорьев, Е.М. Дворкина, С.А. Дорошенко, В.И. Стручков и др.; разрабатывают и культивируют современные фитнес-технологии в физическом воспитании студенток вуза следующие педагоги-практики: Т.В. Василистова, В.А. Селезнева, С.Н. Ключникова, В.А. Чубакова и др.

Вышеуказанные педагогические разработки и подходы активизации современной обще-прикладной практики физического воспитания студенток вуза, направленной на укрепление физического здоровья, повышение физической подготовленности, формирование культуры и потребности в систематических физических упражнениях молодежи. В настоящее время государству необходима разносторонне подготовленная молодежь, которая должна овладеть широким потенциалом физической подготовленности, профессионально-прикладной готовностью, сформированными военно-прикладными навыками, а также быть готовыми к поддержанию физического здоровья в различных экстремальных ситуациях и климато-географических условиях проживания. Все эти ка-

чества способны формировать у молодежи проектируемый в физическом воспитании молодежи Всероссийский комплекс – «ГТО».

Активизация подготовки студенток вуза на выполнение комплекса «ГТО» на основе интеграции с современными фитнес-технологиями и явилось основной идеей нашего педагогического исследования.

В процессе анализа научно-методической литературы были выявлены следующие противоречия:

– заказом государства на подготовку разносторонних молодых специалистов способных к труду, защите страны, физически крепких и недостаточной актуализацией и разработанностью в образовательно-воспитательной среде комплексной общеприкладной системы формирования военно-патриотической и спортивно-прикладной деятельности студенческой молодежи;

– необходимости в разработке современных комплексных военно-патриотических и спортивно-прикладных педагогических направлений и форм для студентов вуза и недостаточной готовностью научно-методического потенциала вузовской школы для решения данной проблемы;

– внедрение комплекса «ГТО» в образовательный процесс физического воспитания студенток вуза и необходимостью разработки программно-методического обеспечения данного процесса.

На основе вышеуказанных противоречий была обозначена проблема исследования, которая заключается в актуализации и разработке учебно-методического обеспечения подготовки студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» на основе проектирования интегративной технологии фитнес-тренинга в физическом воспитании.

Данная проблема и обозначила тему исследования: «Интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО».

В свете решения вышеуказанной педагогической проблемы были разработаны следующие организационно – педагогические положения:

Современный процесс физического воспитания студентов вуза, требует новых модернизированных подходов и интегративных технологий, которые более комплексно и разностороннее готовили молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности. Таким комплексным потенциалом обладает проектируемый в образовательном процессе физического воспитания студентов вуза возрожденный комплекс «ГТО» для всех возрастов населения.

Для эффективного внедрения комплекса «ГТО» в процесс физического воспитания студенток вуза необходимы следующие организационно-педагогические условия:

– интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в следующей поэтапной последовательности: 1- этап – обще–подготовительный (сентябрь–октябрь), 2 этап - базово–формирующий (ноябрь–декабрь), 3 этап – специально-технический (январь–март) и 4 этап – контрольно результативный (апрель–май).

– программно – методическое обеспечение интегративной технологии фитнес-тренинга, включающее блоки упражнений из комплекса «ГТО» и фитнес – технологий, которые дифференцированы в годичном цикле согласно следующим учебно–практическим задачам: общеподготовительные, базово-формирующие, специально-технические и контрольно-результативные.

– педагогическая диагностика результативности формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в годичном цикле, где на первом этапе оценивается состояние общей выносливости (тест Купера, 12 минутный бег), на втором этапе оцениваются скоростно-силовые и силовые показатели (прыжок в длину с места, сгибание и раз-

гибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и челночный бег 5х20 метров), на третьем этапе оценивается формирование техники метания легкоатлетических снарядов (метание набивного и малого мячей), и на четвертом этапе итоговом - оценивается общая готовность студенток к выполнению комплекса «ГТО» VI ступени – «Физическое совершенство».

Выполнение вышеуказанных организационно-педагогических положений позволит эффективно и результативно готовить студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» – VI ступени.

### **Список литературы**

1. Булгакова О. В., Минченков К. А., Шубин Д. А., Пономарев В. В. Фитнес–технологии, как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 104.

2. Булгакова О. В., Шубин Д. А. Динамика физического развития и функциональных показателей студенток, занимающихся фитнесом на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 82-84.

3. Пономарев В. В., Брюховских Т. В., Пономарев В. В. ГТО, как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно педагогический аспект) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 69-72.

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.