

Установлено, что проведение занятий АФК по типу оздоровительной тренировки со студентами, имеющими более осложненную форму сколиотической болезни (сколиоз III степени), имеет преимущество перед студентами, имеющими сколиоз II и I степени, но занимающихся АФК по стандартной программе 3 раза в неделю. Большой перерыв между занятиями не даёт большого эффекта.

Индивидуальный подбор физической нагрузки имеет четкую направленность на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков на основе системного подхода.

Таким образом, внедрение разработанных нами оздоровительной тренировки в учебный процесс АФК, позволило улучшить физическое состояние и уровень физической подготовленности студенток, привить навыки самоорганизации двигательной деятельности.

В период каникул, освоить приёмы психорегуляции с помощью аутотренинга, что улучшило результаты консервативного лечения сколиотической болезни.

Полученные результаты позволяют констатировать, что положительные сдвиги в темпах прироста психомоторных показателей обусловлены эффективной организацией учебного процесса по физическому воспитанию. Значительный прирост показателей в экспериментальной группе обусловлен системным подходом организационно-методических мероприятий и внедрения в учебный процесс здоровые берегающих технологий, основанных на дифференцированном подходе к студенту, что позволило существенно улучшить его физическое состояние, повысить психоэмоциональный потенциал и психофизическую дееспособность, о чем подтверждают результаты исследований.

Целенаправленное педагогическое воздействие в процессе оздоровительной тренировки, направленной на двигательную и психическую адаптацию студентов к учебной, трудовой деятельности и социуму, позволили сформировать мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и АФК как одному из критериев улучшения качества жизни.

Физические упражнения способствуют развитию психомоторных способностей, формированию идеомоторных представлений для овладения и управления мышечно-двигательными ощущениями.

Эффект оздоровительной тренировки будет очевиден в том случае, если деятельность будет мотивирована на основе потребности в формировании нужных ценностей, направленных на поддержание собственного здоровья, ведение здорового уровня жизни за счет двигательной деятельности.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ

Люлина Н.В., Ветрова И.В.

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
г. Красноярск

Аннотация: Фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную направленность, так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на высоком уровне.

Ключевые слова: фитнес, программа, подготовленность, обучение, институт, упражнения, тесты.

Abstract: Fitness programs, as a form of physical activity, especially organized within the framework of the group or individual lessons, may be as a trend, and pursue objectives that are associated with the development of the abilities to the decision of the motor and tasks in sports at a high level.

Keywords: fitness, program, training, education, institute, exercises, tests.

Высшее учебное заведение, как правило, является последним звеном в образовании человека. К сожалению, для многих людей это становится завершением физического воспитания.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, что приводит к различным заболеваниям.

Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Возникает актуальная проблема – сохранение и дальнейшее укрепление здоровья нации страны. В связи с этим государством разработано ряд программ, направленных на популяризацию физической культуры среди молодежи, а также проводится большая работа по улучшению физкультурно-оздоровительной работы студентов высших учебных заведений.

Для того чтобы заинтересовать студентов целенаправленно заниматься физической культурой, необходимо идти в ногу со временем. Нужно использовать современные направления физической культуры, применять новые методики ведения занятий и тогда студенты будут развиваться как современные личности.

Для достижения поставленной задачи необходимо применять в учебном процессе различные формы физического воспитания, в том числе программы по аэробике, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая.

Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Урок с такой направленностью может получить наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи.

Целью работы явилось обоснование эффективности использования программ по фитнес-аэробике на занятиях по физической культуре со студентами высшего учебного заведения.

Цель конкретизировалась в следующих задачах:

1. Рассмотреть особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».
2. Обосновать возможность использования различных направлений оздоровительной аэробики для студентов высшего учебного заведения.
3. Оценить эффективность использования фитнес-программ при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Было предположено, что использование фитнес-программ повысит интерес к занятиям по физической культуре, а также улучшит основные показатели их физической подготовленности.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование, педагоги-

ческий эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Фитнес-программы, основанные на видах оздоровительной гимнастики, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей оздоровительного фитнеса – развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятий

Приведенное положение послужило основой для формирования унифицированной методики фитнес-микс, объединяющей возможности различных программ оздоровительной гимнастики.

Для определения уровня развития физических качеств студентов были выбраны основные двигательные способности: координация, гибкость, силовая способность и общая выносливость. Для оценки уровня физической подготовленности в работе использовались тесты.

Эксперимент был проведен на базе Красноярского торгово-экономического института. Участие принимали студентки второго курса основного учебного отделения факультета технологии общественного питания.

Были сформированы две группы по 15 человек. Контрольная группа занималась в соответствии программы по дисциплине «Физическая культура». В экспериментальной группе занятия проводились по различным видам фитнес-программ, исходя из нагрузки и количества часов для данного курса по дисциплине «Физическая культура».

Занятия по аэробике в экспериментальной группе проводились по направлениям: функциональный тренинг – силовой класс, направленный на проработку основных групп мышц, йога, занятия на степ-платформе.

Занятие, независимо от направления, состоит из нескольких частей: разминка – подготовительная часть; основная часть – аэробная, заминка аэробной части, силовая часть; заключительная часть – растяжка (стрейчинг), общая заминка.

Эксперимент проходил в рамках программы физического воспитания студентов, утвержденной Министерством высшего образования РФ, поэтому время, отведенное для занятий физической культурой, было строго ограничено 2 раза в неделю по 2 академических часа в обеих группах. Эксперимент продолжался в течение восьми месяцев. Посещение студентами занятий было 80-100%.

Также было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов красноярского государственного торгово-экономического института, с целью выяснения отношения студентов к занятиям физической культурой.

Цель исследования – изучения мнения о введении фитнес-программ на занятиях по физической культуре как альтернатива спортивным играм.

В исследовании приняло участие 300 человек, ограничения при выборе респондентов – гендерная характеристика (только девушки) и курс обучения (до третьего курса), по причине того, что занятия по физической культуре проводятся у студентов до третьего курса включительно.

При проведении исследования в выборку попали студентки 1, 2 и 3 курса случайным образом.

На рисунке изображено отношение студенток к введению в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» фитнес-программ.

Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс стало очевидным. Почти все респонденты хотят, чтобы на занятиях по физической культуре использовались фитнес-программы.

Таким образом, распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс стало очевидным. Положительный ответ и свое желание заниматься высказали 90% опрошенных, 10% сомневаются (выбрали ответ «скорее да, чем нет») и ни один из респондентов не выбрал ответ «нет».

Очень интересен тот факт, что студентки хотят видеть на занятиях больше разнообразия фитнес-программ. При выборе направлений, которые нравятся, большая часть респондентов выбрали несколько вариантов ответа.

Исходя из анализа анкетных данных, полученных в результате опроса соответствующей категории, сформировать четкое представление по поводу отношения к занятиям физкультуры удалось. Студентки четко выразили свое мнение к занятиям физической культурой.

Несмотря на то, что посещаемость занятий высокая, студенткам, в большей массе, неинтересно, а значит и положительного результата от таких занятий ждать не приходится. Альтернатива таким занятиям есть, и по результатам опроса видно, что респонденты положительно относятся и одобряют введения в учебные занятия фитнес-программ.

Результаты предварительного тестирования. Предварительное тестирование проводилось на 30 испытуемых студентах второго курса основного учебного отделения факультета технологии общественного питания с целью определения показателей в тестах: челночный бег, гибкость, поднятие туловища из положения лежа и 6-минутный бег.

Результаты тестирования в середине учебного года. После экспериментального обоснования разработанной методики с использованием разработанной фитнес-программы на занятиях по физической культуре, проводилось повторное тестирование.

Различие между показателями достигнуто в тестах на координационную и силовую способности, а также гибкость, не достигнуто в тесте на общую выносливость.

Результаты итогового тестирования. Различие между показателями достигнуто в тестах на гибкость, координационную и силовую способности. Не достигнуто в тесте на общую выносливость.

В результате проведенного исследования и двух повторных тестирований были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей по всем проведенным тестам в обеих группах.

Это свидетельствует о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике. Использование фитнес-программ в учебном процессе будет способствовать более эффективному развитию выносливости, гибкости и координационных способностей.

Выводы.

1. Установлено, что учебная дисциплина «Физическая культура», зафиксированная в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом позволит развить социальные функции личности студента, в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенно-

стей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий. Освоить содержание дисциплины «Физическая культура» необходимо за 408 учебных часов, его можно дополнить элективными (по выбору) и факультативными курсами различной направленности, учитывающими индивидуальность студента, его мотивы, интересы, потребности.

2. Выявлено, что для девушек реализация фитнес-программ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» вызывает наибольший интерес, чем занятия, проходящие по традиционной программе физического воспитания, которые включают в себя подвижные игры, настольный теннис и общеразвивающие упражнения. Ведение занятий с использованием фитнес-программ внесет разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, эффективно повысит уровень физической подготовленности студенток высших учебных заведений.

3. Доказано, что применение фитнес-программ достоверно значительно улучшило показатели физической подготовленности студенток, кроме показателя общей выносливости. Также следует отметить, что достоверное различие показателей для контрольной и экспериментальной группы достигнуто во всех тестах к окончанию эксперимента, но итоговый прирост показателей тестов для экспериментальной выше, чем для контрольной.

Это дает возможность утверждать, что занятия с использованием различных фитнес направлений могут быть включены в учебную программу по дисциплине «Физическая культура».

Современная аэробная гимнастика многолика, но объединяющим элементом является одновременный метод проведения занятий с использованием музыкального сопровождения для больших групп занимающихся.

Оздоровительная аэробика основана на интенсивных и динамических упражнениях, предназначенных для повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костно-мышечного аппарата.

Исследования многих авторов подтверждают, что занятия аэробикой повышают настроение, учат управлять эмоциями, помогают снять напряжение, накапливающееся в процессе учебных занятий, делают фигуру более грациозной. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности и двигательной культуры студенческой молодежи.

Литература

1. Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – С-Петербург, 1999. – 258с.
2. Глахан, Л.М. Две стороны одной монеты //Сила и красота. – 2000. – № 10. – С.76 – 80.
3. Зациорский, В.М. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья/ В. М. Зациорский, В.Л. Уткин, В.И. Бондин. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990. – 111с.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». – М.: Издание официальное, 2000. – 34с.
5. Сиднева, Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.:1997. – 48с.