

Хохлов И.Д., Домахина А.В., Терешкин А.Ф.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация. Укрепление и сохранение здоровья студентов имеет большое общественное и социально-экономическое значение, так как у данной социальной группы имеется высокий потенциал для профессиональной деятельности и представляет ценность для развития страны. В связи с этим особое внимание обращает на себя статистика увеличения количества не здоровых учащихся, несоответствие их нормам уровня физического, функционального и двигательного развития.

Ключевые слова: фитнес, студенты, вуз, здоровье, инновационные подходы.

Решение проблемы оздоровления студентов может быть обусловлено возможностью применения инновационных подходов к учебному процессу по физической культуре. В настоящее время высокую популярность приобрели занятия фитнесом и его отличительными особенностями, такими как динамичность и разнообразие направлений, видов программ, а также соблюдение принципов рационального питания.

Внедрение фитнес-технологий в условиях высшего учебного заведения – одно из важных направлений в здоровье сбережении учащихся, направленное укрепление и сохранение здоровья. Потребность в организации инновационных подходов в вузе показывает актуальность данной темы.

Адаптация студентов младших курсов в учебном заведении к процессу обучения является сложным социальным и физиологическим процессом, от которого зависит дальнейшая профессиональная деятельность будущих специалистов. Физическая культура является обязательным компонентом высшего образования, воздействует на физиологическую природу человека, на его духовную сферу, способствует формированию личности и играет важную роль в адаптации студентов к условиям обучения. Неудовлетворенность относительно большей части обучающихся

традиционными планами организации образовательного процесса по физической культуре обуславливает необходимость внедрения новых, инновационных и вариативных методов проведения спортивных занятий.

В работах отечественных и зарубежных исследователей представлены примеры использования фитнес-технологий, которые направлены развитие основных физических качеств. Программы имеют классификацию целевым признакам, технической оснащенности, функциональному воздействию. Интенсивные программы по функциональному воздействию – кроссфит, сайкл, функциональный тренинг, беговые программы, фитнес-аэробика, степ-аэробика. Обязательно нужно отметить, что в условиях учебного заведения преподаватели сталкиваются с проблемой отсутствия необходимого инвентаря и оборудования для фитнеса. Поэтому для всех залов будут приемлемы программы: на степ платформе, бод-бар тренировки, гантельная гимнастика, интервальная и круговые тренировки, кроссфит, фитнес-йога, пилатес, комплексы с фит-болом, набивными мячами.

Фитнес-программы отличаются инновационностью, модификационностью, вариативностью, интегративностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, оздоровительной эффективностью и целесообразностью. Классификация фитнес-программ определяется как силовые, аэробные, танцевальные, смешанные с элементами восточных единоборств, аквафитнес, единоборства. Существует пять подходов для разработки фитнес-программ: синергетический (системность, интеграция), эклектический (культурные традиции), синтетический (инновации и традиции), традиционно-ориентированный, диверсификационный (множество вариантов одного вида занятий фитнесом).

Фитнес-технологии и программы, возможные для применения в условиях вуза:

Силовые программы: Силовой урок без предметов и отягощений (отжимания, приседания, подтягивания, восхождения на платформы); Силовые уроки с фит-болами, набивными мячами, гантелями, эспандерами, боди-барами; Круговая тренировка; Интервальная тренировка; Калланетика.

Программы развития специальной выносливости: Сайклинг (спиннинг, развитие общей выносливости, имитация езды, езды в гору, велосипедной гонки, в исходных положениях сидя и стоя); Слайд-тренировка при использовании специальной платформы (имитация конь-

кобежного спорта); Интервальная тренировка (чередование интервалов высокой, средней и низкой интенсивности, интервалов силовой и аэробной нагрузки, интервалов упражнений со свободными весами и силовых тренажерах; Круговая тренировка (функциональная, прыжковая, на тренажерах, решающая задачи прокачки определенных мышц и групп мышц, тренировка статической направленности, тренировки с короткими интервалами отдыха).

Программы по оздоровительной аэробике: аэробика функционального тренинга (имитация ударов, выпрыгивания, упражнения с гантелями, приседания), классическая аэробика.

Комбинированные и смешанные программы: Круговая тренировка фронтальной и локальной направленности, функциональный тренинг; атлетическая гимнастика, кроссфит и фитбол гимнастика; спортивные игры как часть занятия; стретчинг и бодифлекс, пилатес, фитнес йога.

Технологии физического воспитания студентов подразделяются на различные направленности: спортивно-тренировочный, физкультурно-оздоровительный, психолого-педагогический, лечебно-профилактический. Также фитнес-технологии подразделяются на спортивные, реабилитационные, рекреационные, образовательные.

Таким образом, реализация фитнес-технологий в высшем учебном заведении повысит двигательную подготовленность, функциональное состояние учащихся и эффективность педагогических воздействий.

Библиографический список:

1. Губанцева И.Б., Егоров В.Н., Плужникова Л.А. Проектирование фитнес-технологий в образовательном пространстве вуза.
2. Павлова А.С. Фитнес-технологии как средство адаптации студентов на начальных этапах обучения в вузе.
3. Рыбакова Е. О. Совершенствования профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса.
4. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Значение фитнеса в рекреационной подготовке будущих бакалавров физической культуры.
5. Шутова Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов.