

Н. В. Сущенко, ст. преп. (БГУ, г. Минск);
Ю. А. Янович, зав. кафедрой, канд. пед. наук
(УО ФПБ «Международный университет «МИТСО», г. Минск)

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение. Физическое воспитание в учреждениях высшего образования (УВО) на сегодняшний день направлено на создание условий для формирования здорового образа жизни обучающихся, психофизической готовности будущего специалиста к предстоящей профессиональной деятельности, удовлетворения естественных потребностей студенческой молодежи в двигательной активности, упрочения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Педагогические условия физического воспитания предусматривают комплексное применение активных и творческих форм обучения движениям, воспитания физических качеств, овладения специальными знаниями, а также повышения интереса студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе наиболее привлекательных и распространенных среди молодежи видов двигательной активности [1–3].

Вместе с тем по результатам анализа научно-методической литературы выявлено, что недостаточная заинтересованность современной молодежи в занятиях физической культурой и спортом по-прежнему занимает нишу среди важнейших проблем физического воспитания в УВО [1–7]. Противоречие между необходимостью формирования здорового образа жизни в комплексе с психофизической готовностью выпускников к предстоящей трудовой деятельности и недостаточным уровнем мотивации к освоению программного курса по учебной дисциплине «Физическая культура», одним из компонентов содержания которой является профессионально-прикладная физическая подготовка, наводит на мысль о необходимости поиска и внедрения инновационных технологий физического воспитания.

Ключевой компетенцией, приобретаемой обучающимися благодаря образовательному процессу по учебной дисциплине «Физическая культура», является владение системой необходимых знаний и практических методов, обеспечивающих сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, то есть – умениями и навыками использования современных оздоровительных систем.

В соответствии с изложенным целью исследования предполагала рассмотрение и обоснование комплексного применения оздорови-

тельных систем в учебном занятии студентов по дисциплине «Физическая культура». Метод исследования: анализ научно-методической литературы.

Основная часть. В интернете на многочисленных страницах с информацией о разнообразных системах оздоровления наиболее часто встречается понятие «фитнес», которое означает «соответствовать, быть внешне в хорошей форме», осознанно заботиться о состоянии физического здоровья на основе двигательной активности [1–4]. Система (любая) состоит из множества элементов, связанных друг с другом в единое целое. Ожидаемый эффект от той или иной оздоровительной системы физических упражнений будет достигнут исключительно, когда они по мощности, объему и направленности физической нагрузки, которые в данном случае являются системообразующими элементами, релевантны индивидуальным возможностям занимающихся.

Под ожидаемым эффектом понимаются функциональные сдвиги в работе органов и систем организма, выражающиеся в активизации и совершенствовании функций обмена веществ, улучшении деятельности центральной нервной системы, адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем занимающегося.

В понятиях «оздоровительная система», «оздоровительная физическая культура», «фитнес» много общего, объединяющей основой являются средства – физические упражнения и целевая направленность на укрепление здоровья занимающегося.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению, повышению физической работоспособности [4]. Система фитнеса гарантирует разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья и фитнес-профиль юношей и девушек. Фитнес воспринимается студентами, как что-то новое, актуальное и современное, как система физических упражнений, при выполнении которых в большей степени реализуется стремление к самовыражению и независимости [1, 4].

Новые направления фитнеса разрабатывают как правило на основе комплексного подхода. Одна из эффективных фитнес-программ с названием верса-тренинг (versa training) представлена несколькими следующими наиболее распространенными его вариантами: основная форма (basic class format): 20 мин аэробной тренировки, 20 мин – силовой, 20 мин – стретчинг.

Комбинированные виды фитнеса часто организуются на основе интервального метода, называемого блогерами интервальной тренировкой, в которой чередуются ее части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами пассивного и/или активного отдыха [8].

Так в танцевальной аэробике структурно определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, сочетающая средства как базового, так и вариативного компонентов данного вида спорта. К комбинированным можно отнести программы занятий аэробикой, в основе которых лежит метод круговой тренировки. Среди новинок следует отметить программу НИА (NIA), соединившую элементы восточной и западной культуры движений: джазового танца, танца «дункан», тай-чи, таэквондо, айкидо, йоги [2, 5].

Практическое применение в физическом воспитании студентов нашли разнообразные фитнес и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

На протяжении многих лет в учебную программу по дисциплине «Физическая культура» включают ставшие традиционными такие направления фитнеса как аэробика, стэп-аэробика, стретчинг, йога, ритмическая гимнастика, пилатес, калланетика и др. Но, как показывает практика, в связи с активным развитием фитнес-индустрии, которая предлагает много разновидностей комбинированных и авторских программ, мы видим тенденцию снижения интереса студентов к занятиям с применением классических видов фитнеса. Исходя из этого, первоочередной задачей педагогов является применение новых направлений, например, таких как: боди памп – фитнес-направление интенсивных силовых тренировок с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом под динамичную музыку; боди комбат – фитнес-направление, которое базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств, таких как каратэ, кикбоксинг, ушу, таэквондо, тайцзыцюань в сочетании с ритмичной музыкой без спаринг-боев и многие другие [6, 7].

Актуальной на сегодняшний день является организация учебного занятия с применением бодибар-тренировки, гантельной гимнастики, упражнений на степ-платформе, круговой и интервальной тренировки, фитнес-йоги, кроссфита, пилатеса, mix-программ, комплексов с набивными мячами и фитболами, стретчинга и многих других средств в различных сочетаниях. Для эффективной организации учебного занятия преподавателю необходимо подбирать простые и понятные для

студентов упражнения, целесообразно заранее спланировать законченный их комплекс.

Рассмотрим пример комплексного применения фитнес-направлений в занятии по физической культуре для студентов основной и подготовительной учебных групп. В качестве разминки можно использовать танцевальные виды аэробики, степ-аэробику, сайклинг (фитнес-направление, в основе которого имитация велосипедной прогулки под музыку), карибен микс (фитнес-направление, состоящее из смешанных движений танцевальных течений бачату, меренге, сальсу, а также много других малоизвестных танцев жителей Карибского бассейна) и др. [1, 4, 6].

В основной части занятия в зависимости от решаемых задач рекомендуем силовые упражнения TRX (Total Body Resistance Exercises), в основе которых функциональная тренировка с использованием веса собственного тела и специальных подвесных петель), скипинг – чередование разнообразных прыжков со скакалкой в сочетании с современными танцевальными течениями (хип-хоп, брэйк-данс), джампинг (прыжковая кардиотренировка на специальных шестиугольных батутах под ритмическую музыку) и многие другие направления.

В заключительной части занятия подойдут йога-аэробика и йогалатес (специальные преимущественно статические положения тела – асаны), боди-балет (направление, основанное на классической хореографии, включает упражнения у балетного станка, партерной гимнастики, в растягивании) и другие релаксационные мероприятия, направленные на психофизическое расслабление занимающихся.

В перспективе автор планирует разработать программу занятий студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» на основе аэробик денс. В соответствии с основными положениями теории и методики физического воспитания вариативность программы, компонентами которой станут различные танцевальные направления, силовые, прыжковые и статические элементы аэробики, будет содействовать формированию потребности студентов в двигательной активности, мотивации здорового образа жизни, физического самосовершенствования, а также подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и личного многолетнего опыта работы показал, что применение оздоровительных систем в физическом воспитании студентов является востребованным педагогическим инструментарием, эффективность которого научно обоснована для совершенствования двигательных способно-

стей и улучшения показателей функциональных возможностей организма занимающихся. Среди многочисленных систем оздоровительных физических упражнений наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуется инновационное направление оздоровительной физической культуры – фитнес.

Глубокое и всестороннее рассмотрение различных аспектов теории и практики физического воспитания студентов позволяет сделать вывод о целесообразности комплексного применения оздоровительных систем в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в целом, в частях учебного занятия в том числе.

Из разнообразия современных средств фитнес-индустрии автор выделяет аэробик денс как направление, комплексно включающее аэробные, скоростно-силовые, сложнокоординационные, смешанные, танцевальные упражнения, заимствованные из любых стилей, а также упражнения для совершенствования внимания, памяти и других профессионально важных качеств.

Применение аэробик денс (фитнеса для положительных эмоций) в комплексе с другими средствами физического воспитания несомненно будет способствовать повышению интереса к занятиям физической культурой.

В целом использование современных фитнес-направлений во всем их разнообразии позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а также, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что в свою очередь является залогом здоровья и творческой активности выпускников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Култышева, А. В. Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов / А. В. Култышева, А. Г. Сметанин // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2016 – С. 105-107.
2. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2017. – № 4 (7). – С. 3–25. – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> – Дата доступа: 25.01.2024.
3. Янович, Ю. А. Физическое воспитание студентов в подготовке к профессиональной деятельности / Ю. А. Янович, Ю. И. Масловская // Мир спорта. – 2022. – № 1 (86). – С. 97–100.
4. Зотин, В. В. Применение фитнес-технологий в вузах /

В. В. Зотин, А. А. Мельничук, В. В. Щукина // Аллея науки. – Томск, 2017. – С. 90–93.

5. Кружков, Д. А. Использование фитнес-йоги в учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов / Д. А. Кружков, А. С. Медведева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2017 – С. 43.

6. Никифорова, О. Л. Развитие координационных способностей студенток с помощью фитнес-аэробики в вузах / О. Л. Никифорова, И.В. Запорожская // Электр. науч. журн. [Электронный ресурс] – 2017. – № 3-2 (18). – С. 306–310. – Режим доступа: <http://co2b.ru/enj.html> – Дата доступа: 25.01.2024.

7. Звягина, Е. В. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска / Е. В. Звягина, С. В. Сайфутдинов, М. С. Гришкевич // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта [Электронный ресурс]. – 2018. – № 3 (10). – С. 12–22. – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> – Дата доступа: 15.01.2024.

8. Садовникова, В. В. Интервальный метод в компонентах программы «Физическая культура» / В. В. Садовникова, Ю. А. Янович, Н.Г. Фитисова // Общественные и гуманитарные науки : материалы докладов 84-й науч.-технич. конф., посвященной 90-летию юбилею БГТУ и Дню белорусской науки (с международным участием), Минск, 03–14 февраля 2020 г. – Минск : БГТУ, 2020. – С. 431–433.

УДК 796.011

Т. Н. Синявская, магистр пед. наук, ст. преп.
(БНТУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИКТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Международное спортивное движение сталкивается в современных условиях как с возможностями, так и с вызовами обусловленными эволюционным переходом мировой экономики в постиндустриальную эпоху.

Постиндустриализм характеризуется следующими чертами: доминированием сектора услуг, ключевым ресурсом становятся знания и информация, технологии занимают центральную роль, что привело