

ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-АЭРОБИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

HEALTH ECOLOGY: APPLICATION OF FITNESS-AEROBICS IN THE FORMATION OF PERSONALITY PHYSICAL CULTURE

Е. Л. Матова, Е. О. Ширшова, Л. А. Глинчикова
E. Matova, E. Shirshova, L. Glinchikova

*Институт рекреации, туризма и физической культуры
ФГАУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»
г. Калининград, Российская Федерация
matova67@mail.ru
Institute of recreation, tourism and physical culture
FSAU VO "Immanuel Kant Baltic Federal University"
Kaliningrad, Russian Federation*

Рассматривается один из способов решения современных проблем формирования физической культуры личности. Наиболее актуальными являются вопросы оптимизации учебной работы по дисциплине «Физическая культура», ориентация их на эколого-ориентированное физическое воспитание. На сегодняшний день основной задачей является не только формирование конкретных знаний, умений, навыков, компетенций, повышение уровня двигательной активности, но и гармоничное воздействие на формирование физической культуры личности. Авторы предлагают учебную программу «Фитнесс-аэробика», который позволяет учитывать уровень физической подготовленности студентов, психоэмоциональное состояние, образ жизни, интенсивность учебной нагрузки и других особенностей жизнедеятельности.

The article reveals one of the ways to solve the modern problems of formation of physical culture of the person. The most relevant issues are the optimization of educational work on the discipline "Physical culture", their focus on environmental-oriented physical education. Today the main task is not only the formation of specific knowledge, skills, competencies, improving the level of motor activity, but also a harmonious effect on the formation of physical culture of the individual. The authors offer a training program "Fitness aerobics", which allows to take into account the level of physical fitness of students, psycho-emotional state, lifestyle, intensity of training load and other features of life.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты, оптимизация, учебная программа, фитнес-аэробика.

Keywords: physical culture, physical education, students, optimization, curriculum, fitness aerobics.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи долгое время строилась на авторитарных и утилитарных методах обучения. В настоящее время рамки обучения «бакалавриат-магистратура» предоставляют широкие возможности для максимальной реализации потенциала каждого студента с учетом его индивидуальных потребностей в профессиональном и личностном развитии. Проблемой преподавания при этом является обоснование использования на учебных занятиях по физической культуре в вузе современных и популярных видов двигательной активности – фитнес-аэробики.

Организация обучения и физического воспитания в вузе характеризуется повышением требований к проведению занятий по физической культуре [1]. Для этого формируются Ресурсные центры, внедряется балльно-рейтинговая система и другие нововведения. Высокий темп жизни, информационные и эмоциональные перегрузки требуют включения в учебный процесс занятий, учитывающих уровень физической подготовленности молодых людей, их интересы, будущий профиль работы. Следует отметить, что студенты и современная молодежь в целом имеют недостаточный уровень физической культуры, несформированные привычки здорового образа жизни, не умеют эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельно организовать занятия двигательной активностью в режиме дня [2; 5]. Значительный объем учебной нагрузки и приобщение к трудовой деятельности с использованием устройств для обработки информации (гаджеты, Интернет-технологии, дистанционные формы обучения) создают большую нагрузку на зрительный анализатор и центральную нервную систему, негативно влияют на здоровье студентов. При длительных статических положениях это приводит к высокой утомляемости, низкой концентрации внимания, приводит к хроническим изменениям в психоэмоциональной сфере [2; 5]. Что можно предложить студентам, чтобы продолжить формирование физической культуры личности и обеспечивать достаточный уровень двигательной активности обучающихся? На наш взгляд, необходимо формирование на занятиях физической культурой новых идентификационных стереотипов поведения. Это такие формы занятий, которые оптимально соответствующих стилю, образу жизни молодых людей и основаны на личностно-ориентированном подходе к их интересам.

Фитнес-аэробика является одним из востребованных видов двигательной активности, обладает существенными возможностями в реализации целей и задач формирования физической культуры личности и физического воспитания студентов. Эффективность фитнес-аэробики в формировании здоровья человека и его оздоровительной деятельности достаточно широко изучена в работе с различными категориями населения [1; 3; 5]. Однако, остается проблема обоснования эффективного использования данного средства в развитии экологически-ориентированного отношения студентов к своему здоровью и профилактике заболеваемости. Цель работы – обоснование возможностей использования фитнес-аэробики в системе экологически-ориентированного воспитания студентов вуза. Экологически-ориентированное воспитание предполагает внедрение и самостоятельный выбор студентами видов двигательной активности на занятиях физической культурой. Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе. Предмет исследования – занятия студенток фитнес-аэробикой. Мы предполагаем, что учебные занятия по физической культуре в условиях экологически-ориентированного физического воспитания студентов будут эффективными, если разработать учебную программу с использованием фитнес-аэробики, которая позволит учитывать индивидуальные потребности и возможности занимающихся. Программа позволит обучать студентов регулированию своей работоспособности в течение учебного дня с учетом будущей профессиональной деятельности, использовать различные комплексы физических упражнений, оценивать их эффективность с точки зрения влияния на здоровье.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы применения фитнес-аэробики в формировании физической культуры студентов.
2. Обосновать возможности фитнес-аэробики в формировании физической культуры студента.
3. Разработать методические рекомендации по использованию фитнес-аэробики в эколого-ориентированном физическом воспитании студентов.
4. Исследовать эффективность предлагаемого способа организации практических занятий. База исследования: Ресурсный центр физической культуры БФУ им. И. Канта. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

На первом этапе исследования нами выявлено, что эффективность физического воспитания студентов зависит от значительного числа факторов – региональных, экономических, социальных, педагогических. Качество преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» имеет большое влияние на формирование физической культуры студента. От качества зависит формирование мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями, а, следовательно, и предпосылки к внимательному и серьезному отношению к здоровью, формированию здорового образа жизни и ценностного отношения к своей жизни. В этом состоит гармоничный социально-культурный потенциал физической культуры личности.

На втором этапе исследования нами проведен анализ передового педагогического опыта преподавания физической культуры в вузе. Дело в том, что попытки совершенствования физического воспитания студенческой молодежи предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами. Эта проблема сегодня не имеет однозначного решения, так как зависит не только от принципиальных вопросов организации физического воспитания в вузе, но и образовательной политики в целом. Изменения постановки физического воспитания учащейся молодежи возможно через создание условий выбора студентами содержания занятий физической культурой. На наш взгляд, спортизированное физическое воспитание имеет существенные преимущества. Дисциплина «Физическая культура» по сравнению с другими образовательными областями обладает широкими возможностями включения в занятия разнообразных видов двигательной деятельности. Кроме обязательного усвоения базовых компонентов содержания физкультурного образования (общеразвивающие упражнения, гимнастика, плавание, игры, профессионально-прикладные виды спорта), в настоящее время используются популярные системы физических упражнений. Это позволяет учитывать модные тенденции и индивидуальные потребности студентов, обучающихся.

На третьем этапе исследования мы обобщили современные возможности экологически-ориентированного физического воспитания студентов, которые максимально широко реализуются в условиях образовательной организации. В Балтийском федеральном университете функционирует Спортивный клуб, отвечая новым задачам образовательных услуг, создан Ресурсный центр по физической культуре, который реализует учебную программу по физической культуре согласно модернизации учебной работы в высших учебных заведениях. На первом курсе студенты основного учебного отделения осваивают общеразвивающие упражнения и актуальные для региона плавательные навыки, на втором курсе получают возможность самостоятельно выбирать вид физических упражнений на учебных занятиях. Наибольшей популярностью пользуются различные виды аэробики. В последнее время на основе классической аэробики активно развиваются новые направления – степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика, фитнес-аэробики, различные танцевальные варианты. Все они обладают оздоровительным потенциалом и для включения в учебные занятия по физической культуре в вузе не требуют существенных организационных и материально-технических затрат. Вместе с тем для создания программ профессионального высшего образования недостаточно только знаний о положительном влиянии оздоровительных методик на организм занимающихся [4; 5], необходим отбор средств и методов личностно-ориентированного обучения, разработка соответствующей системы контроля для реализации компетентностного подхода, на котором основаны современные образовательные стандарты.

Фитнес-аэробика обладает эффективными возможностями физического воспитания – обеспечивает гармоничное воздействие на организм занимающихся любого возраста, способствует формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям, позволяет индивидуально регулировать нагрузку, требует освоения навыков самоконтроля [1–3]. Однако для формирования у студентов компетенций по формированию своего здоровья, использования средств физического воспитания для регулирования работоспособности необходима разработка соответствующих методических рекомендаций. Поэтому при составлении учебной программы по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Фитнес-аэробика») мы учитывали не только базовые принципы (принцип гуманистической направленности в физическом воспитании, индивидуальный подход, принцип культуросообразности, принцип последовательности в обучении и в воспитании, практико-ориентированный характер обучения), но и особенности построения образовательного процесса конкретного учебного заведения.

При разработке программы по фитнес-аэробике для решения образовательных задач мы включили в лекции материал по методическим основам занятий физическими упражнениями, а так же использованию студентами средств самоконтроля. Тематика занятий следующая:

- классификация физических упражнений по направленности на развитие физических способностей,
- особенности влияния физических упражнений на различные системы организма,
- предполагаемые риски при нерациональном построении занятий или недостаточном внимании к соблюдению правил техники безопасности,
- средства и методы оценки функционального состояния организма,
- современные способы диагностики результатов самоконтроля.

Во время практических занятий студенты получали возможность сравнивать эффективность различных способов построения занятий. Сравнение проводилось на основе анализа текущей реакции организма занимающегося и кумулятивного эффекта. Для решения оздоровительных задач и профессионально-прикладной подготовки на практических занятиях по фитнес-аэробике мы знакомили студентов с базовыми техническими элементами, использовали хореографические элементы, включали упражнения на развитие общих и специальных физических способностей. Итак, весь процесс обучения данному разделу условно поделили на два этапа – начальная и углубленная подготовка.

В процессе начальной подготовки студентки изучали базовые шаги, упражнения в партере и в положении стоя, так же основные средства выразительности. Применяли упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости, собственно-силовых способностей, координации движений, активной и пассивной гибкости. Во время выполнения упражнений разбирали совместно с преподавателем средства самоконтроля и организацию режима дня. На втором этапе в занятия добавляли средства развития скоростно-силовых способностей, статокINETической устойчивости, силовой выносливости, точности движений. Предлагалось освоение различных вариантов и связок шагов, высоких прыжков, связующих элементов выразительности в хореографии. В композиции мы включали упражнения с изменением положения туловища, усложняли способы организации деятельности занимающихся с учетом специфики средств фитнес-аэробики. Отметим, что на занятиях мы обучали использованию средств и методов контроля и самоконтроля – наблюдению, пульсометрии и функциональным пробам (оценка самочувствия, активности, настроения, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генчи, трехмоментная проба Летунова).

Для отслеживания изменения физической подготовленности использовали стандартные контрольные упражнения – бег, прыжки, упражнения силового характера. Кроме ежегодной обязательной оценки развития физических качеств и сдачи нормативов студентки ежемесячно выполняли тесты на гибкость позвоночного столба, силу мышц рук и брюшного пресса. Фиксируя результаты, студентки сопоставляли данные с данными самоконтроля, проводили мониторинг, вели портфолио результатов по «Физической культуре» и совместно с преподавателем корректировали содержание занятий. Во время занятия для оценки интенсивности индивидуальной реакции организма на нагрузки мы разработали шкалу степени утомления после упражнений. Студенты изучали эту шкалу и оценивали свое состояние во время занятий. В соответствии с рекомендациями преподавателя по выполнению упражнения и полученной оценкой, занимающиеся принимают решения о снижении или повышении мощности работы. Данная шкала предусматривает пятибалльную оценку, которая понятна и доступна студентам. Например, ноль баллов соответствует ощущению отсутствия утомления. Далее увеличивается количество баллов с нарастанием глубины и частоты дыхания и субъективных ощущений в сопоставлении с другими видами деятельности (один балл – ходьба, два балла – игра в настольный теннис, три – в баскетбол, четыре – бег на длинные дистанции, пять – крайняя степень утомления, трудность управления движениями, желание отказаться от работы). Шкала адаптирована для программы «Фитнесс-аэробика». В ней степень нагрузки регулируется индивидуальным выбором сложности биомеханической структуры упражнения (высота опоры, угол наклона туловища, частота шагов, вес отягощения и другие).

Оценка эффективности предлагаемой программы занятий проводилась с помощью педагогического эксперимента. Его результаты показывают, что привлекательной стороной для студентов на занятиях фитнес-аэробикой является не только групповой характер упражнений, выполнение их с музыкальным сопровождением, использование хореографической подготовки [1; 3]. В сочетании с наглядным отслеживанием изменения функционального состояния и физической подготовленности данные условия положительно воздействуют на мотивацию студентов к учебным занятиям, способствуют реализации личностно ориентированного подхода в физическом воспитании,

способствуют формированию реальных привычек здорового образа жизни. Реализация компетентного подхода выражается в сформированности у студентов навыков использования физических упражнений в регуляции своей работоспособности. Данные математической обработки результатов тестирования показали существенный прирост теоретической и физической подготовленности участников эксперимента.

Таким образом, разработанная для студентов учебная программа «Фитнесс-аэробика» традиционно содержит теоретическую и практическую части, включает средства и методы обучения и воспитания, средства контроля. Нами разработаны методические рекомендации для преподавателей. Ключевыми вопросами построения программы являются учет индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности студентов, проведение мониторинга развития физических качеств с помощью бально-рейтинговой системы. Сочетание двигательной и интеллектуальной деятельности, обеспечение обратной связи, опора на обучение самостоятельному использованию средств фитнес-аэробики в регулировании физической и умственной работоспособности – все это элементы лично-ориентированного вектора организации занятий по физической культуре в Балтийском федеральном университете им. И. Канта. Разработанная учебная программа позволяет не только реализовать оздоровительное влияние фитнес-аэробики в физическом воспитании студентов, но и эффективно решает образовательные задачи дисциплины «Физическая культура» в соответствии с профессиональными образовательными стандартами и эколого-ориентированным воспитанием подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, Т. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т. А. Андреев, Е. Г. Ткачева, Е. А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 79.
2. Землякова, З. С. Слайд-аэробика в физическом воспитании студентов / З. С. Землякова, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 90–93.
3. Мостовая, Т. Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами / Т. Н. Мостовая // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сб. ст. по материалам II междунар. науч. симпоз., г. Орел, 24–25 апр. 2014 / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. С. Макеевой. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014. – Т. 1. – С. 121–124.
4. Пельменев, В. К. Технология использования фитнес-программ в спортивной подготовке волейболистов массовых разрядов / В. К. Пельменев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 131–136.
5. Ретинская, Ю. А. Развитие координационных способностей студентов в фитнес-аэробике // Инновации в образовании: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. – 2015. – С. 311–315.

ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МГЭИ ИМ. А. Д. САХАРОВА БГУ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

GENDER AND AGE FEATURES OF THE ISEI BSU STUDENTS ATTITUDE TO THE CLASSES IN PHYSICAL TRAINING

О. Н. Онищук, М. М. Круталевич, Н. А. Гришанович
O. Onishchuk, M. Krutalevich, N. Hryshanovich

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
olesya.onishuk@yandex.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Систематические занятия физической культурой оказывают общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на организм обучающихся. Для эффективного воздействия на организм студентов в процессе занятий по физической культуре следует выявить их отношение к данной учебной дисциплине.

Systematic physical training makes the all-strengthening, improving impact on the students body. For effective impact on the students body in the course of the classes in physical culture it is necessary to reveal their relation to this subject matter.

Ключевые слова: студенты, отношение, занятия, физическая культура, юноши, девушки.

Keyword: student, attitude, classes, physical culture, young men and young women.

Обучение в учреждениях высшего образования предъявляет высокие требования как к психическому, так и физическому состояниям студентов. Значительное напряжение организма обучающихся может негативно