

## СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. А. Лучинович

*Белорусский государственный университет,  
г. Минск, Республика Беларусь.  
e-mail: LUCHYNO@BSU.BY*

По результатам анализа научно-методической литературы в статье представлен обзор основных современных физкультурно-оздоровительных технологий, внедрение которых в физическое воспитание студентов позволяет разнообразить учебный и тренировочный процесс. Вместе с тем совершенствование адаптационного потенциала обучающихся на основе современных физкультурно-оздоровительных технологий и влияние их использования на подготовку к профессиональной деятельности *студенческой молодежи* недостаточно исследованы.

Based on the results of the analysis of scientific and methodological literature, the article provides an overview of the main modern physical culture and health-improving technologies, the introduction of which into the physical education of students allows to diversify the educational and training process. At the same time, the improvement of the adaptive potential of students on the basis of modern physical culture and health-improving technologies and the influence of their use on the preparation for professional activity of student youth have not been sufficiently studied.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии; фитнес; спорт; высшее образование; студенческая молодёжь.

**Keywords:** physical culture and health technologies; fitness; sports; higher education; student youth.

Мир меняется, появляются новые потребности, инновации, в том числе, в сфере общего физкультурного образования. В эпоху научно-технического прогресса со стремительным развитием информационных и коммуникационных технологий совершенствуются различные спортивные и физкультурные программы. Инновации в образовании призваны повышать его качество, способствовать творчеству обучающихся и преподавателей. Сегодня программы физического воспитания ориентированы на развитие творческих способностей и формирование устойчивой мотивации к саморазвитию индивида на основе добровольно избранной «образовательной траектории» [1, 2, 5].

Наряду со сказанным, высшее образование в целом, физическое воспитание, в частности, должно способствовать в условиях интеграции образовательного и экономического пространства формированию и совершенствованию конкурентоспособной личности, обладающей высокопрофессиональными качествами, высоким уровнем физической подготовленности, здоровья и резервов организма человека [6].

Кроме традиционных средств физической культуры и спорта (различных видов бега, ходьбы, плавания, спортивных игр, единоборств) в учебном процессе стали широко использоваться комплексы аэробных упражнений: cardio-step; комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, бедер и ягодиц; combo-step; программы фитнеса; Zumba Fitness с разнообразными видами тренировок, различные виды боевых искусств и др.

Такое разнообразие средств позволяет наиболее полно задействовать потенциал кафедры физического воспитания, соответствовать потребностям и интересам студентов, повышать мотивацию к занятиям физическими упражнениями

Инновационные технологии и педагогические новшества необходимы для достижения высокого качества образования. В ряде исследований отмечено, что основным инструментом для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей и мотивов служит комплексное использование инновационных технологий базового физического воспитания, оздоровительной физической подготовки, адаптивной физической культуры, спортивной тренировки и различных видов физической активности [1–4].

Цель исследования: обзор основных современных физкультурно-оздоровительных технологий, актуальных для студенческой молодежи.

Метод исследования: анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов.

Анализ научно-методической литературы и интернет-сайтов показал, что современные физкультурно-оздоровительные технологии основаны на принципе оздоровительной направленности физического воспитания. Инновации в физической культуре и спорте выражаются в использовании нетрадиционных упражнений, нестандартного спортивного оборудования и инвентаря, и видов деятельности при обучении [5].

Из видов спорта, к инновационным можно отнести скандинавскую ходьбу. Она становится популярной среди молодежи и населения в целом. Достоинствами скандинавской ходьбы являются: поддержание тонуса мышечного корсета; участие в работе более 90 % мышц; равномерное распределение нагрузки на колени и позвоночник; лучшее функционирование сердечно-сосудистой системы; совершенствование функции равновесия и других двигательных координативных способностей организма. Техника ходьбы радует простотой освоения, эффективностью для всех категорий занимающихся, возможностью организации занятия в любом месте и при любых погодных условиях, и отсутствием противопоказаний к занятиям. Скандинавская ходьба является доступным и эффективным средством кардиотренировки, построенной на основе оздоровительной направленности.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются разнообразные фитнес программы, организованные в групповых и индивидуальных формах занятий, направленных на снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание оптимального уровня двигательных качеств. Важно отметить, что структура организации занятий на основе фитнес программ схожа со структурой учебных занятий. Выделяют следующие части: разминка, аэробная часть, кардиореспираторный

компонент, силовая часть, компонент развития гибкости, заключительная часть. Наиболее популярны виды фитнес программ, основанные на двигательной активности с аэробной направленностью.

В ходе анализа научной и методической литературы, интернет источников определены наиболее популярные на данный момент фитнес программы (ниже перечислены и описаны [1–5]).

Роуп-скипинг – представляет собой комбинацию различных прыжков через скакалку с исполнением различных трюков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Программа является одним из самых доступных и эмоциональных видов двигательной активности, позволяет эффективно влиять на основные группы мышц, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, корректировать массу тела, развивать общую и специальную скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию движений.

Памп-аэробика – направление танцевальной аэробики с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели, амортизаторы).

Слайд-аэробика – программа разнообразной физической подготовки на основе латеральных (боковых) движений ногами. Базовые упражнения основаны на имитации езды на лыжах, коньках или роликах. Упражнения слайд-аэробики повышают силу и координацию, развивают выносливость, являются эффективным средством регулирования массы тела. Для проведения тренировок, применяется специальное полотно (коврик), а на кроссовки одеваются специальные накладки (чехлы), позволяющие скользить по поверхности.

Фитбол-аэробика – направление в фитнесе, которое включает выполнение гимнастических, аэробных и даже силовых упражнений с мячом. Применение мяча для фитнеса позволяет изменить технику и особенности выполнения движений, делая их более функциональными и безопасными. Возможность проведения аэробной части занятия в положении сидя на поверхности мяча оказывает положительное влияние на мышцы спины, нижних и верхних конечностей, позвоночник и вестибулярный аппарат.

Шейпинг - основными средствами являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в зависимости от методической целесообразности без предметов, с предметами, на специальных снарядах.

Степ-аэробика – разновидность низкоударной кардиотренировки на основе выполнения танцевальных элементов с применением специальной степ-платформы. Она привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью менять содержание занятий в зависимости от интересов и физической подготовленности.

В основе степ-аэробики лежат простые хореографические движения (подскоки, повороты, движения руками, разнообразные комбинации движений ног и рук с различной нагрузкой).

Практически во всех фитнес программах используется музыка. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение тех, кто занимается. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их влияние на организм, способствуют повышению работо-

способности, а также оздоровлению и активному отдыху. Темп, который рекомендуется для аэробной фазы степ-аэробики составляет 118–122 музыкальных акценты за минуту. Установлено, что, когда комплекс выполняется в этом темпе, улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы и поддерживается правильная биомеханика тела, обеспечивающая наибольшую эффективность движения с наименьшей нагрузкой на скелет.

Одним из новых направлений в мире фитнеса и очень популярных у молодёжи является Zumba. К примеру, в двух Zumba флэш-мобах, организованных кафедрой физического воспитания и спорта БГУ в сентябре 2020 года в рамках спортивно-массовых мероприятий, приуроченных «Неделе спорта» и Международному дню студенческого спорта, приняли участие более 300 студентов.

Занятия сопровождаются зажигательными латиноамериканскими ритмами в сочетании с простой в исполнении хореографией. Как и у большинства фитнес программ у Зумбы в дополнение к своей основной программе существуют специализированные тренировки с различными направлениями и для разных категорий занимающихся [4, 5]:

- «Zumba Gold» – танцевальный фитнес с аэробной интервальной нагрузкой. Подходит для тех, кто никогда ничем не занимался, а также для восстановления после травм;

- «Zumba Toning» – в занятиях используются специально разработанные гантели лёгкого веса в виде маракасов (стики);

- «Aqua Zumba» – программа, адаптированная для водной среды;

- «Zumba Sentaos» – танцевальная фитнес программа, где используется стул;

- «Zumba Kids» и «Zumba Kids Junior» – танцевальные фитнес программы, разработанные для детей;

- «Zumba Step» – танцевальная фитнес программа с использованием степ-платформы.

И самая новая, революционная программа «Strong by Zumba» («**Strong Nation**»). Это усложненный вариант программы, в основе которой высокоэффективная функциональная тренировка с весом собственного тела. Упражнения берпи, планки, приседания, выпады сочетаются с простейшими танцевальными шагами. Отличительной особенностью «Strong by Zumba» от классической зумбы является то, что танцевальных элементов в этом занятии минимум, а акцент сделан именно на плиометрических упражнениях (взрывных, быстрых движениях для развития мышечной силы и быстроты) и интервальной работе. Все движения «Strong by Zumba» привязаны к музыке, а треки составлены так, чтобы периоды высокоинтенсивной работы чередовались с активным отдыхом. Поскольку занятия построены по принципам высокоинтенсивного интервального тренинга, они не подойдут новичкам, и тем, у кого есть заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с позвоночником и суставами [4, 5].

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы и интернет источников позволили выявить наиболее популярные на сегодня физкультурно-оздоровительные технологии, которые могут применяться по самым разным направлениям в образовательном процессе по физической культуре и для досу-

га студенческой молодежи: роуп-скипинг, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, шейпинг, зумба, степ-аэробика, фитнес, бодибилдинг, каланетика, изотон и др.

Результаты внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс студентов недостаточно освещены в научно-методической литературе. В этой связи раскрываются предпосылки для проведения исследований, направленных на выявление эффективности инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в контексте повышения качества образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», приобщения обучающихся к самостоятельным занятиям, активному и здоровому образу жизни, а также в контексте подготовки к профессиональной деятельности.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гільова, І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3 – С. 22–24.
2. Заклюжний, В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу / В. Л. Заклюжний // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 3. – С. 9–12.
3. Копшова, Л. Застосування особистісно – орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання / Л. Копшова // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 17–21.
4. Черепанов, Е. В. Актуальные инновации в спорте / Е. В. Черепанов // Международный студенческий научный вестник. [Электронный ресурс]. – 2015. – № 3–1. – Режим доступа: URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=12061>. – Дата доступа: 11.11.2020.
5. Рождение новых технологий в спорте: интересные факты. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>. – Дата доступа: 09.11.2020.
6. Янович, Ю. А. Принципы эффективного физического воспитания студентов в контексте интеграции образовательного и экономического пространства / Ю. А. Янович, В. А. Коледа // Мир спорта. – 2020. – № 2 (79). – С. 89–92.