

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ КАК КОМПОНЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Борденюк А. И., Дели Е. А. (*Одесская государственная академия строительства и архитектуры, г.Одесса, Украина*)

Аннотация. Неудовлетворительный уровень физического состояния студентов, и прежде всего первокурсников, ставит перед специалистами необходимость уделять основное внимание не только спортивной, но и физкультурно - оздоровительной работе с ними. В студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе. Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы предлагается разнообразить учебный процесс внедрением различных фитнес - программ. В системе высшего профессионального образования фитнес-культура представлена такими видами, как классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, силовые направления, пилатес, йога и др.

Введение. Систематические занятия фитнесом позволяют: - справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; - нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки; - повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Цели и задачи. 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.

Фитнес-программа нацелена на получение удовольствия от занятий. На первый план выносятся потребности, мотивы и интересы занимающихся. Фитнес-программа состоит из конкретных целей, которые перед ними ставятся: активный отдых, повышение уровня физической подготовленности, снижение массы тела.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие *методы*:

- Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
- Анкетирование.

При проведении исследования в форме анкетирования среди студентов различных ВУЗов Одессы, 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 второго курса), по причине того, что занятия по физической культуре проводятся у студентов до второго курса включительно. При проведении исследования в выборку попали студентки 1-5 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».

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.

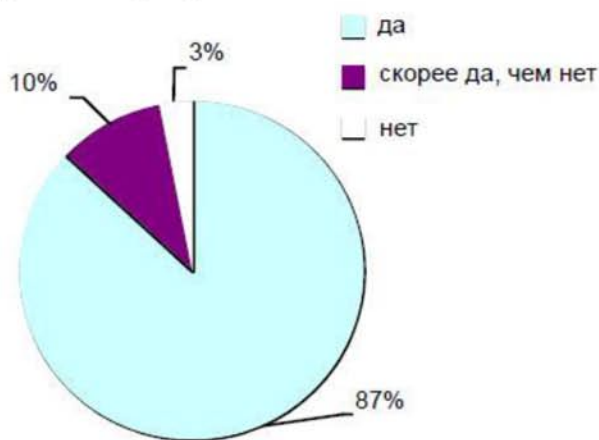


Рис. 1. Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о введении фитнес-программ в учебный процесс.



Рис. 2. Распределение мнений студенток при ответе на вопрос о выборе направлений занятий.

Выводы. На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы: 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.

Фитнес влияет на всесторонне развитие личности. Фитнес может быть не только средством укрепления здоровья, или рациональной формой проведения свободного времени, но существенно влиять и на другие стороны человеческой жизни: на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества, на формирование личности человека.

С каждым годом спорт становится, сложнее, умнее, интереснее, однако и активное проявление к спорту тоже возрастает. А это означает, что доля влияния физкультуры и спорт на становление личности человека постоянно увеличивается.