

ИЛЬЮШЕНКО М.В., экономический факультет, гр. Л-4

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Борисюк Н. В., магистр пед. наук кафедры ФВиС,
БрГТУ, Брест

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Введение. Большинство академических часов вузовских занятий проходит в лекционных аудиториях, что приводит к малоподвижному образу жизни студентов и, как следствие, ухудшению их здоровья.

Результатом неблагоприятного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между освоением студентами знаний, получаемых в вузе, и ухудшением состояния их здоровья. В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина указывают, что в настоящее время доля студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, превышает критический уровень – 35%. Результаты исследований свидетельствуют о том, что тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает стабильный характер.

В связи со снижением уровня здоровья студентов устоявшиеся методы физического воспитания становятся малоэффективными. Они, как правило, приводят к снижению удовлетворенности обучающихся их содержанием. Разрешение вопросов по укреплению здоровья студентов, формированию здорового образа жизни и повышению мотивации приобретает с каждым днем все большую актуальность.

Появляется нужда в разработке новых эффективных методов оздоровительных тренировок в высших учебных заведениях, совершенствовании теории и методики построения занятий для улучшения состояния здоровья студентов, воспитания здорового образа жизни, развития их физической подготовленности, коррекции осанки и фигуры, их практической реализации в учебном процессе.

Цель работы – обосновать целесообразность применения фитнеса на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.

Результаты и их обсуждение. По мнению В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусевой, применяемые в учебном процессе в качестве комплексной инновации физкультурно-спортивные и оздоровительные технологии личностно-ориентированного содержания более эффективны, чем традиционно сложившаяся система физического воспитания в вузе.

Они позволяют осуществить переход от жесткой регламентации обязательного курса физического воспитания к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на принципах самовоспитания и самосовершенствования.

В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, Т.С. Лисицкая и др. авторы в своих работах предлагают введение различных фитнес-программ в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура».

По результатам исследований авторов, такой подход обеспечивает поддержание нормального состояния здоровья обучающихся с разным уровнем физической подготовки.

По их мнению, фитнес обладает такими свойствами, как интегративность и комбинаторность, соединяя в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов новые виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс.

Современные фитнес-программы в системе занятий по физической культуре студентов специальных медицинских групп могут быть представлены следующими видами: классическая и танцевальная аэробика, шейпинг, степ-аэробика, силовые фитнес-программы, фитнес-программы с элементами единоборств (тай-бо, ки-бо, копоэйро), фитбол-аэробика, фитнес-йога, пилатес, калланетика, стретчинг, упражнения на кардиотренажерах, аквааэробика, бодифлекс и др.

Использование данных направлений фитнеса на занятиях по физической культуре студентов специальных медицинских групп позволяет снизить массу тела, повысить уровень общей и специальной выносливости, развить координацию движений, силовые способности, гибкость.

Выводы. Таким образом, внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания в вузе значительно дополняет средства для решения поставленных перед высшей школой задач.

Студенты специальной медицинской группы, регулярно занимающиеся фитнесом, осознанно улучшают свое здоровье, становятся стрессоустойчивыми за счет расширения резервов адаптации организма, легче справляются с требованиями интенсивной учебной деятельности, повышают творческую активность и работоспособность, у них снижаются риски заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца, в конечном счете, улучшается самочувствие в целом.

Литература

1. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. – 227 с.

2. Шилько, В.Г. Педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько, Т.А. Шилько, Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 52–53.