

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Беликова О.В.**

*старший преподаватель;*

**Ладышкова Е.Ю.**

*старший преподаватель;*

**Перчеклий В.И.**

*преподаватель,*

*Одесская государственная академия строительства  
и архитектуры*

### **ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС ПРОГРАММ**

В последние годы проведен ряд исследований, посвященных разным аспектам проблемы совершенствования образовательного процесса по предмету «физическая культура». Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема развития двигательных и функциональных способностей студентов является на сегодняшний день малоисследованной. Необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий *свободного выбора* студентами содержания занятий физической культурой не теряет своей *актуальности*.

Анализ состояния проблемы в отдельно взятом Вузе показал, что медицинский осмотр студентов 1-х курсов Одесской государственной академии строительства и архитектуры показал наличие у 10% студентов от 1 до 3 хронических заболеваний, и в большинстве случаев эти студенты отнесены к специальной медицинской группе. Социологический опрос и педагогические наблюдения, проведенные на этом контингенте студентов, показали недостаточный уровень их физического развития, низкий уровень положительной мотивации к занятиям физическим воспитанием и как следствие – плохую посещаемость занятий.

Традиционные средства и методы физического воспитания не всегда оказываются достаточными для формирования положительной мотивации к занятиям. Это сказывается на потере интереса студентов к занятиям

физической культурой, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является *внедрение технологий фитнеса* в программу физического воспитания студентов.

Современное многообразие видов фитнеса предоставляет студентам свободу выбора наиболее приемлемых и доступных форм оздоровительных занятий.

Таким образом актуальность модернизации процесса физического воспитания в вузе за счет использования различных фитнес-программ не вызывает сомнений.

Основа фитнес-тренировок – оздоровление, а ведущий принцип – «нагрузки ради здоровья». Согласно данному утверждению, можно подтвердить тот факт, что включение занятий фитнесом в программу преподавания физкультуры в вузах необходимо в качестве одного из направлений физической подготовки и физической реабилитации.

Анализируя методики проведения занятий по различным оздоровительным системам, мы пришли к выводу, что наибольший интерес для нас представляют: гимнастические упражнения фитнес-йоги, пилатеса, упражнения с фитболом, элементы танцевальной аэробики.

Целью данной работы является изучение и теоретическое обоснование использования элементов фитнес программ в учебном процессе студентов специальной медицинской группы, как эффективного средства физического совершенствования, а так же для повышения мотивации к занятиям физической культурой.

В исследовании приняли участия студенты 17-20 лет первого и второго курса Одесской государственной академии строительства и архитектуры, которые по результатам медицинского обследования (сентябрь, октябрь) были зачислены в специальную медицинскую группу.

Основным учебным материалом на практических занятиях являлись гимнастические упражнения коррекционной направленности и общефизическая подготовка.

На учебных занятиях в контрольной группе мы применяли традиционные общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с гимнастическими палками, направленные на развитие подвижности суставов, гибкости, силы.

В экспериментальной группе основными средствами физического воспитания на протяжении практических занятий были упражнения из программы фитнес-йога, пилатеса, шейпинг, упражнения с фитболами. Для занятий были отобраны упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студентов и были рекомендованы на начальном этапе занятий. В заключительной части занятия использовалась техника медитации.

Физическая подготовка студентов измерялась следующими тестами: сгибание рук в упоре, приседания, подъем прямых ног 90<sup>0</sup> из положения лежа на спине, подъем в сед из положения лежа на спине ноги согнуты, а также наклон вперед из положения сидя ноги врозь на расстоянии 25 см (гибкость).

В обеих группах у испытуемых нами обнаружено улучшение результатов по всем показателям, но более значительный рост их произошел в экспериментальной группе. Повышение силовых способностей и увеличение гибкости объясняется функциональностью выполнения «асан» йоги, пилатеса, упражнений с фитболами.

При выполнении упражнений на статику задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия. При выполнении «асан» так же было применено правила симметрии, которое предусматривает последовательное выполнение упражнения в одну и другую сторону. Данный подход позволяет задействовать мышцы разных частей тела и способствовать развитию не только силы, но и координации.

По результатам проведенного анкетирования 92% студентов экспериментальной группы отметили, что занятия с использованием элементов фитнес технологий повышают уровень концентрации внимания, способствуют благоприятному эмоциональному настрою, что в свою очередь служит активизации познавательной деятельности, желанию к обучению и совершенствованию.

Подводя итог, можно смело утверждать, что методика фитнеса, разработанная для использования в физическом воспитании студентов высшего учебного заведения – эффективнее средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности.

#### **Список использованных источников:**

1. Горелов А.А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 1. – С. 3-4.
2. Закирова К.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту / К.Р. Закирова, В.Г. Мещеркина, Е.Ф. Проскура // Студенческая наука XXI века: материалы IX Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары,

23 апр. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (9). – С. 93-95.

3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.

4. Власова Т. С., Сунгатуллин Р. И., Закирова Н. М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Молодой ученый. – 2015. – № 5. – С. 441-443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/16031/>

5. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы. – 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.

6. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник [текст]: Советский спорт, 2006. –454 с. Лечебная физкультура, фитнес и спорт – что, кому и зачем? – 2004.

7. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 222-225.

8. Крошаква В.А., Стойчева С.С. Развитие фитнеса для студентов педагогического вуза имеющих отклонения в состоянии здоровья. // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XIV Междунар. науч.-практ. конф. – № 1(14). – М., Изд. «МЦНО», 2018. – С. 70-74.

**Грошева О.А.**

*студентка;*

**Зуенко М.І.**

*старший викладач,*

*Черкаський інститут*

*ДВНЗ «Університет банківської справи»*

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

У наш час, питання фізичного виховання студентів є одним із актуальних. У вищому навчальному закладі воно є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.