

Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками

Гибаева Н.Н., Люлина Н.В., Захарова Л.В.

Красноярский государственный торгово-экономический институт

Аннотации:

Рассмотрены особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Показаны направления использования программ оздоровительной аэробики. В эксперименте принимали участие 30 студенток. Занятия проводились по различным видам фитнес-программ. Установлено, что учебная дисциплина «Физическая культура» может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Гибаєва Н.Н., Люліна Н.В., Захарова Л.В. Особливості використання фітнес-програм з фізичної культури зі студентками. Розглянуто особливості організації навчального процесу з дисципліни «Фізична культура». Показано напрямки використання програм оздоровчої аеробіки. В експерименті брали участь 30 студенток. Заняття проводилися з різних видів фітнес-програм. Установлено, що навчальна дисципліна «Фізична культура» може бути розширена й доповнена з урахуванням регіонально-територіальних, соціокультурних, кліматичних факторів, особливостей підготовки професійних кадрів, матеріально-технічних умов.

Gibaeva N.N., Lyulina N.V., Zakharova L.V. Features of the use of fitness programs on physical culture with students. The features of organization of educational process are considered on discipline the «Physical culture». Directions of the use of the programs of health aerobics are rotined. 30 students took part in an experiment. Employments were conducted on the different types of the fitness programs. It is set that educational discipline «Physical culture» can be extended and complemented taking into account regionally-territorial, sociocultural, climatic factors, features of training of professional personnels, material and technical terms.

Ключевые слова:

фитнес, программа, подготовленность, обучение, институт, упражнения, тесты.

фітнес, програма, підготовленість, навчання, інститут, вправи, тести.

fitness, program, training, education, institute, exercises, tests.

Введение.

Высшее учебное заведение, как правило, является последним звеном в образовании человека. К сожалению, для многих людей это становится завершением физического воспитания. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, что приводит к различным заболеваниям. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Возникает актуальная проблема – сохранение и дальнейшее укрепление здоровья нации страны. В связи с этим государством разработано ряд программ, направленных на популяризацию физической культуры среди молодежи, а также проводится большая работа по улучшению физкультурно-оздоровительной работы студентов высших учебных заведений.

Современная аэробная гимнастика многолика, но объединяющим элементом является одновременный метод проведения занятий с использованием музыкального сопровождения для больших групп занимающихся. Оздоровительная аэробика основана на интенсивных и динамических упражнениях, предназначенных для повышения работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления костно-мышечного аппарата [5]. Исследования многих авторов подтверждают, что занятия аэробикой повышают настроение, учат управлять эмоциями, помогают снять напряжение, накапливающееся в процессе учебных занятий, делают фигуру более грациозной. Они способствуют совершенствованию физической подготовленности и двигательной культуры студенческой молодежи [3].

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 сту-

денты 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.

Предполагается, что большинство учащихся высших учебных заведений имеют невысокий уровень физической подготовленности, а также плохую координацию и гибкость.

Работа выполнена по плану НИР Красноярского государственного торгово-экономического института.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью работы явилось обоснование эффективности использования программ по фитнес-аэробике на занятиях по физической культуре со студентами высшего учебного заведения.

Цель конкретизировалась в следующих задачах:

1. Рассмотреть особенности организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».
2. Обосновать возможность использования различных направлений оздоровительной аэробики для студентов высшего учебного заведения.
3. Оценить эффективность использования фитнес-программ при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Было предположено, что использование фитнес-программ повысит интерес к занятиям по физической культуре, а также улучшит основные показатели их физической подготовленности.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы:

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

- Педагогический эксперимент.
- Педагогическое тестирование.
- Методы математической статистики.

Фитнес-программы, как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне [2].

Фитнес-программы, основанные на видах оздоровительной гимнастики, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей оздоровительного фитнеса – развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость [1]. Оздоровительный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятий

Приведенное положение послужило основой для формирования унифицированной методики фитнес-микс, объединяющей возможности различных программ оздоровительной гимнастики.

Для определения уровня развития физических качеств студентов были выбраны основные двигательные способности: координация, гибкость, силовая способность и общая выносливость. Для оценки уровня физической подготовленности в работе использовались следующие **тесты**:

1. Челночный бег (3x10).
2. Наклон туловища вперед из положения сидя.
3. Поднимание туловища из положения лежа.
4. 6-минутный бег.

Результаты исследования.

Эксперимент был проведен на базе Красноярского государственного торгово-экономического института (КГТЭИ). Участие принимали студентки второго курса основного учебного отделения факультета технологии общественного питания КГТЭИ.

Были сформированы две группы по 15 человек. Контрольная группа занималась в соответствии программы по дисциплине «Физическая культура». В экспериментальной группе занятия проводились по различным видам фитнес-программ, исходя из нагрузки и количества часов для данного курса по дисциплине «Физическая культура».

Занятия по аэробике в экспериментальной группе проводились по направлениям: функциональный тренинг – силовой класс, направленный на проработку основных групп мышц, йога, занятия на степ-платформе. Занятие, независимо от направления, состоит из нескольких частей: разминка – подготовительная часть; основная часть – аэробная, заминка аэробной части, силовая часть; заключительная часть – растяжка (стрейчинг), общая заминка.

Эксперимент проходил в рамках программы физического воспитания студентов [4], утвержденной Министерством высшего образования РФ, поэтому время, отведенное для занятий физической культурой, было строго ограничено 2 раза в неделю по 2 академических часа в обеих группах. Эксперимент продолжался

в течение восьми месяцев. Посещение студентами занятий было 80-100%.

Также было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов красноярского государственного торгово-экономического института, 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 третьего курса), по причине того, что занятия по физической культуре проводятся у студентов до третьего курса включительно. При проведении исследования в выборку попали студентки 1, 2 и 3 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 (рис. 1).

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».

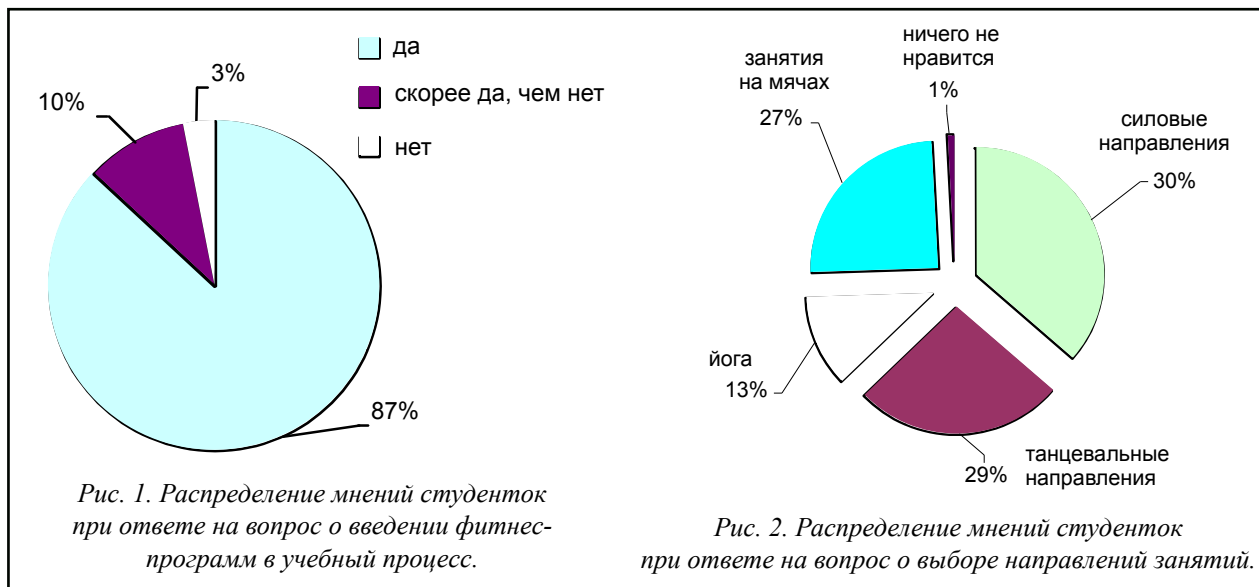
Очень интересен тот факт, что студентки хотят видеть на занятиях больше разнообразия фитнес-программ. При выборе направлений, которые нравятся, большая часть респондентов выбрали несколько вариантов ответа (рис. 2).

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.

Результаты предварительного тестирования. Предварительное тестирование проводилось на 30 испытуемых студентах второго курса основного учебного отделения факультета технологии общественного питания с целью определения показателей в тестах: челночный бег, гибкость, поднимание туловища из положения лежа и 6-минутный бег.

Результаты тестирования в середине учебного года. После экспериментального обоснования разработанной методики с использованием разработанной фитнес-программы на занятиях по физической культуре, проводилось повторное тестирование.

Различие между показателями достигнуто в тестах на координационную и силовую способности, а также гибкость, не достигнуто в тесте на общую выносливость.



Результаты итогового тестирования. Различия между показателями достигнуто в тестах на гибкость, координационную и силовую способности. Не достигнуто в тесте на общую выносливость.

В результате проведенного исследования и двух повторных тестирований были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей по всем проведенным тестам в обеих группах.

Прирост показателей в челночном беге в экспериментальной группе составил 6,7%, а в контрольной группе 5,1 %, результаты достоверны; в 6-минутном беге экспериментальная группа показала улучшения на 14,5%, а контрольная на 14,2%, результаты так же достоверны; в тесте на гибкость у экспериментальной группы прирост составил 34,8%, а контрольной на 22,6%; также на 13,8% и 7,1% улучшились результаты силовой способности в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Это свидетельствует о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике.

Исследование проводилось с небольшим количеством занимающихся и ограниченным периодом времени, но полученные результаты и разница между ними дают возможность предполагать, что использование фитнес-программ в учебном процессе будет способствовать более эффективному развитию выносливости, гибкости и координационных способностей.

Выводы.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Установлено, что учебная дисциплина «Физическая культура», зафиксированная в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом позволит развить социальные функции личности студента, в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий. Освоить содержание дисциплины «Физическая культура» необходимо за 408 учебных часов, его можно дополнить элективными (по выбору) и факультативными курсами различной

направленности, учитывающими индивидуальность студента, его мотивы, интересы, потребности.

2. 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.

Доказано, что применение фитнес-программ достоверно значимо улучшило показатели физической подготовленности студенток, кроме показателя общей выносливости. Также следует отметить, что достоверное различие показателей для контрольной и экспериментальной группы достигнуто во всех тестах к окончанию эксперимента, но итоговый прирост показателей тестов для экспериментальной выше, чем для контрольной. Это дает возможность утверждать, что занятия с использованием различных фитнес направлений могут быть включены в учебную программу по дисциплине «Физическая культура».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования программ оздоровительной аэробики.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – С-Петербург, 1999. – 258с.
2. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан //Сила и красота. – 2000. – № 10. – С.76 – 80.
3. Зацiorsкий В.М. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В. М. Зацiorsкий, В.Л. Уткин, В.И. Бондин. – Ростов-на-Дону: Ростовский университет, 1990. – 111с.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». – М.: Издание официальное, 2000. – 34с.
5. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.:1997. – 48с.

Поступила в редакцию 04.11.2010г.
Гибасева Наталья Нагимовна
Люлина Наталья Владимировна
Захарова Лариса Вячеславовна
natali6503@mail.ru