

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

В. Д. Иванов, Н. А. Сальнова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Авторы рассматривают многообразие и целесообразность занятий фитнесом со студентами, его влияние на состояние здоровья студента, а также особенности проведения занятий фитнеса в основной и адаптивной группах. Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Существует проблема между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в вузе и отсутствием мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, необходимостью изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий. **Гипотеза.** Использование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов окажет положительно воздействовать на их мотивационно-потребностную сферу, что в свою очередь отразится на улучшении показателей физического и психического состояния, учебной успеваемости и в формировании здорового образа жизни студентов. **Цель исследования** — определить роль фитнес-технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, в формировании здорового образа жизни студентов. **Задачи исследования:** изучить состояние вопроса в научной и методической литературе; обобщить опыт применения фитнес-технологий в учебном процессе вуза; разработать и проверить эффективность экспериментальных программ фитнес-технологий по физической культуре в вузе. **Материалы и методы исследования:** Для решения поставленных задач была организована научно-исследовательская работа в Челябинском государственном университете на кафедре физического воспитания и спорта в 2017–2018 гг. В исследовании были задействованы студенты 4 факультетов 1–2-х курсов. Введение элементов фитнес-технологий в учебные занятия повышает интерес студентов к физической культуре, стимулирует их самостоятельную работу. Планирование занятий с элементами фитнеса для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, смешанные программы), для юношей адаптивной группы рекреационных и реабилитационных технологий (фитнес-йога, специализированные программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес-тренировка, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы могут быть выбраны фитнес-йога, атлетическая гимнастика, степ-аэробика, смешанные программы; для девушек адаптивной группы — фитнес-йога, бильярд, пилатес, атлетическая гимнастика.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-программа, фитнес-технологии, студенты, физическая культура, мотивация студентов, образовательный процесс.*

Модернизация российского образования направлена на повышение качества подготовки специалистов с высшим образованием. Главным требованием стандарта нового поколения ФГОС 3+ является организация самостоятельной работы студента (до 50 % учебного времени отводится на самостоятельную работу студентов), которая рассматривается как особый вид учебно-познавательной деятельности, цель которой — личностное и профессиональное саморазвитие.

Потенциал здоровья подрастающего поколения оказывает огромное влияние на развитие страны, её политическую, экономическую стабильность и благополучие. Ситуация с неудовлетворительным состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности молодых людей

вызывает большую тревогу в современной России [2; 7; 9; 13].

Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой [3; 5; 11; 15; 16; 17]. Современная учебная деятельность студентов носит интенсивный характер. Это приводит к значительным психофизическим перегрузкам, ухудшается усвоение учебного материала, нарушается оптимальное состояние физической работоспособности [1; 3; 18]. Данное положение усугубляется тем, что студенты нерационально используют режим труда и отдыха, у них не сформирована культура поддержания и укрепления психофизического здоровья средствами физической культуры и спорта [3;

4; 6; 14; 23]. Большинство студентов не рассматривают занятия физической культурой в вузах как альтернативу секции, кружку, тренировке и т. д., поскольку учебный процесс их физического воспитания имеет низкую эффективность и продуктивность [19; 22; 28].

Для повышения интереса студентов вузов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать виды двигательной активности, наиболее привлекательные и распространённые среди молодёжи. Фитнес-программы отличаются эффективностью тренировки в сочетании с удовольствием от неё, поэтому фитнес привлекает внимание студенческой молодёжи [8; 10; 25–29].

Итак, можно констатировать наличие проблемы между необходимостью формирования физически здорового специалиста при обучении в вузе и отсутствием мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом, необходимостью изменения формата проведения занятий по физической культуре с использованием новых подходов и новых технологий.

Гипотеза. Использование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов окажет положительное воздействие на их мотивационно-потребностную сферу, что в свою очередь отразится на улучшении показателей физического и психического состояния, учебной успеваемости и в формировании здорового образа жизни студентов.

Цель исследования — определить роль фитнес-технологий в совершенствовании учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе, в формировании здорового образа жизни студентов.

Задачи исследования:

- изучить состояние вопроса в научной и методической литературе;
- обобщить опыт применения фитнес-технологий в учебном процессе вуза;
- разработать и проверить эффективность экспериментальных программ фитнес-технологий по физической культуре в вузе.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач на кафедре физического воспитания и спорта Челябинского государственного университета в 2017–2018 гг. была организована научно-исследовательская работа. В исследовании были задействованы студенты четырёх факультетов 1–2-х курсов. Были

сформированы группы — основная, 120 студентов (не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической нагрузкой), адаптивная, 100 студентов (занимаются по оздоровительной программе) и контрольная группа, 120 студентов (занятия проводятся традиционно). В экспериментальной работе приняло 360 студентов в возрасте 17–20 лет.

Различные виды фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов пользуются наибольшей популярностью, отличаются доступностью и положительным эмоциональным фоном в проведении, большим многообразием средств и методов. Фитнес-технологии имеют большие возможности разнообразного и эффективного воздействия на организм занимающихся, что делает их привлекательными для студентов.

Фитнес-технологии — совокупность физических упражнений, элементов танца, шагов, приёмов, сгруппированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающего гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий с использованием инновационных средств, методов, организационных форм, современного инвентаря и оборудования [20; 27].

Многие авторы отмечают, что при внедрении в привычные занятия физической культурой элементов фитнес-технологий происходят повышение интереса студентов и рост посещаемости занятий по физической культуре [1–8; 10–12; 16–21 и др.]. Внедрять фитнес-технологии в вузе можно следующим образом:

- 1) во время учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов;
- 2) на факультативных занятиях, являющихся продолжением и дополнением к учебным занятиям, включённым в учебное расписание;
- 3) во внеучебное время в форме занятий в режиме учебного дня, в спортивных секциях и группах общей физической подготовки;
- 4) как формы самостоятельной работы дома, фитнес-центрах, спортзалах, спортивных комплексах [1; 4; 8; 10; 15; 19; 22; 24].

Как показывает практика, наибольший интерес возникает и впоследствии развивается и закрепляется во время учебного процесса, на занятиях физической культурой, а в дальнейшем перерастает в самостоятельную работу.

При регулярных занятиях фитнесом развиваются координационные способности, способности опорно-двигательного аппарата, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая система, улучшаются показатели роста, осуществляется контроль и поддержка веса, совершенствуется осанка. Фитнес оказывает положительное влияние на состояние организма в целом, при этом он не требует больших усилий. Поэтому внедрение фитнеса в первую очередь повышает показатели подготовленности студента к будущей работе. Также эти занятия способствуют повышению заинтересованности студента в регулярных занятиях спортом, потому что именно увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, в результате повышая эффективность процесса обучения [3; 10; 15; 16].

В комплекс специфических задач, решаемых средствами фитнес-технологий, входят:

1) гармоническое физическое, интеллектуальное и духовное развитие студентов, улучшение их здоровья;

2) содействие самопознанию и самореализации посредством занятий физическими упражнениями;

3) свободный выбор вида и организационной формы занятий в соответствии с личными предпочтениями;

4) совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

5) повышение интереса студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование знаний о здоровом образе жизни;

6) развитие эстетических способностей и креативности [4; 6; 8].

Но следует помнить, что эти задачи будут выполнены при регулярных занятиях фитнесом (2–3 раза в неделю).

Фитнес-программа — это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно оздоровительной или спортивной направленности, отличающаяся инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью [27].

Виды и характеристика фитнес-программ. В соответствии с перечнем общероссийского классификатора продукции и услуг фитнес-программы подразделяются по следующим направлениям:

аэробные, силовые, смешанного формата, танцевальные, с использованием восточных единоборств [21; 27].

Бодифлекс. Комплекс дыхательных упражнений, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством разнообразных фаз дыхания, «глубокого» дыхания, «задержек» дыхания и др. Дыхательная гимнастика улучшает самочувствие, приводит в норму деятельность основных систем организма. Рекомендуются в основном для похудения. Методика имеет следующие противопоказания: заболевания щитовидной железы, повышенное давление, поэтому бодифлекс не рекомендован студентам с повышенным давлением, которое наблюдается у 15–20 % студентов [1; 12].

Воркаут. Разновидность спортивной гимнастики с использованием разнообразных отягощений. Суть сводится к тому, что работа идёт только с собственным весом при помощи различных спортивных снарядов (турники, брусья и др.) на открытом воздухе. Может быть рекомендован студентам для занятий на улице, в рамках профессионально-прикладной физической культуры, общей физической подготовки. Программа содержит разновидности подтягиваний, выпрыгиваний, преодоления полосы препятствий, сгибаний и разгибаний рук [6; 8].

Стретчинг (растяжка). Комплекс упражнений посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Регулярные занятия делают мышцы более растянутыми и эластичными, благотворно влияют на весь организм в целом. Так, улучшается состояние суставов, уменьшается отложение солей, совершенствуется гибкость, нормализуются кровообращение. Противопоказаний практически нет, кроме некоторых наклонов, которые не рекомендованы людям, страдающим грыжей и гипертонией. Можно рекомендовать студентам специальной группы для занятий физической культурой, а также освобождённым от практических занятий для выполнения в домашних условиях с контролем врача [21; 27].

Фитнес-йога. Развитие силы и гибкости, нормализация нервно-мышечной системы, положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и на внутренние органы организма. Задачами фитнес-йоги являются развитие гибкости, укрепление мышц спины и исправление осанки. Фитнес-йога — это адаптированный к европейскому образу мышления вид хатха-йоги [8; 10; 19].

Пилатес. Пилатес позиционируется как вид гимнастики, не имеющий ограничений по полу,

возрасту и уровню физической подготовки. Пилатес предполагает безостановочное выполнение комплекса гимнастических упражнений в медленном темпе. Следует учитывать, что пилатес по виду тренировок подразделяется на три вида: тренировки на полу (хороший вариант для новичков); на полу с инвентарём (вариант сложнее), на тренажёрах (подходит для профессионалов). Пилатес гарантирует оздоровление, развитие мышц в кратчайшие сроки и даже избавление от лишних килограммов. Подходит для занятий физической культурой, особенно студентов специальной медицинской группы, а также как секционная деятельность [8; 22].

Аэробика. Аэробика представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120–160 ударов в минуту серийным или поточным методом. Результатом регулярных занятий является улучшение физической формы и гибкости, развитие выносливости, а также сильный оздоровительный эффект для всего организма. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов может реализовываться как вариативный компонент физической культуры, так и как базовый компонент (оздоровительная гимнастика) [8; 24].

Аквааэробика. Вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, не ограниченный по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения. Преимущества занятий в воде: отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник, гидромассаж, способность выполнять интенсивные аэробные нагрузки, нормализация периферического кровообращения. Рекомендован для занятий физической культурой, особенно при сколиозах, повышенном и пониженном давлении, избыточной массе тела [6; 27].

Для студентов специальных медицинских групп необходимо применение индивидуальных коррекционных программ, разрабатываемых с участием самих студентов; возможно использование различных фитнес-технологий с учётом заболе-

вания. Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования в настоящее время является одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ высших учебных заведений [25; 27].

Также существует пять подходов при разработке фитнес-программ: эклектический (на основе культурных традиций); синергетический (интеграция, системность); традиционно-ориентированный; синтетический (традиции и инновации); диверсификационный (множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В системе высшего профессионального образования фитнес-программы выполняют следующие функции:

- компенсаторно-созидательную, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие;
- интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодёжь в клубы для коллективной деятельности;
- креативно-гедонистическую, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес-культуры;
- проективно-ценностную, формирующую специализированную двигательную активность студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [25].

Фитнес-программы для студентов вузов представлены такими видами, как аэробика, степ-аэробика, стрейтчинг, йога-аэробика, аквааэробика, бодибилдинг, ритмическая гимнастика, силовые или танцевальные виды аэробики, пилатес и прочие виды. В каждом из этих видов собран значительный теоретический и практический опыт [8; 21; 24].

Стоит отметить, что большинство преподавателей сталкиваются с самой распространённой проблемой — нехваткой оборудования. Поэтому для большинства залов подойдут такие программы, как бодибар-тренировки, занятия на степ-платформе в различных форматах, гантельная гимнастика, круговая и интервальная тренировки, фитнес-йога, кроссфит, пилатес, mix-программы, комплексы с набивными мячами и футболами, стрейтчинг.

Также немаловажную роль в занятиях играет ритмичная музыка. Она помогает выполнять упражнения и поддерживать одинаковый темп всего занятия.

Заметим, что существуют фитнес-программы рекреационного и реабилитационного пла-

на. Программы реабилитации рекомендуются при восстановлении после травм и заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата, низком уровне физической подготовленности, а также представителям специальных медицинских групп [21].

Рекреационная деятельность состоит в разработке и осуществлении множества развлекательных, игровых, оздоровительных, досуговых программ с целью восстановления сил, устранения производственного напряжения, повышения образовательного и духовного потенциала.

На всём протяжении занятия физической культурой возможно внедрение тех или иных фитнес-технологий. Занятия должны проходить в три этапа: разминка, основная и заключительная части. При этом занятие должно быть сбалансировано, упражнения должны быть простыми и понятными, направленными на развитие силы, выносливости, гибкости и прочих физических навыков и способностей. Целесообразно заранее спланировать законченный комплекс упражнений. Не следует забывать о том, что помимо оздоровительного эффекта занятие должно приносить удовольствие студенту, не следует давать слишком изнуряющие упражнения на начальном этапе.

Рассмотрим пример экспериментальной программы для основной группы студентов, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой: в качестве разминки можно использовать бег с фитнес-элементами, основная часть занятия — ритмическая гимнастика, силовые или танцевальные виды аэробики, а заключительная часть — йога-аэробика — это специальные положения тела (асаны), преимущественно статические, при которых напряжение мышц и раздражение мышечных нервов оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через неё на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Заключительные 5–7 минут занятия отводятся на релаксационные мероприятия — психофизиологическая релаксация.

В эксперименте использовались следующие виды занятий фитнесом для основной группы:

- занятия общей физической подготовки обеспечивают создание фундамента физического развития, образования и воспитания студентов 1-го курса, приступивших к занятиям фитнесом;
- специализированные (предметные) занятия, направленные на освоение конкретной фитнес-программы (для студентов 1–2-х курсов);

– комбинированные занятия, для которых характерно разнообразие учебного материала.

Эффективность занятий зависит от соблюдения норм наполняемости группы. Поэтому в фитнес-технологиях определены нормы количества одновременно занимающихся студентов. Соблюдение этих норм позволяет педагогу руководить учебно-тренировочным процессом группы с учётом особенностей каждого студента.

Содержание занятий многообразно и обусловлено различными факторами: программными требованиями, особенностями студентов, этапами процесса обучения, материально-техническими и климатическими условиями.

В зависимости от методического направления выделяют три вида занятий:

- занятия избирательного воздействия;
- занятия комбинированного воздействия;
- контрольные занятия.

Первые два вида занятий используются в кондиционной тренировке, вторые — преимущественно при реализации фитнес-программ общей физической подготовки студентов. Контрольные занятия имеют место при реализации широкого спектра фитнес-программ, поскольку они связаны с проверкой подготовленности студентов.

В адаптивной группе занятий оздоровительной направленности было два вида занятий:

- общеразвивающей направленности, нацеленные на гармонизацию физического развития студентов, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки;
- компенсаторные занятия носят рекреационный характер и служат для восполнения недостатка двигательной активности в повседневной деятельности и быту или же для активного отдыха и восстановления работоспособности студентов.

На вступительном занятии нужно провести небольшую беседу со студентами, рассказать им, что им предстоит делать, какими способами, к чему это приведёт, сформировать желание заниматься физкультурой с элементами фитнес-технологий. На первом занятии можно продемонстрировать видео упражнений или известных групп/команд, чтобы поднять мотивацию студентов.

Нужно поделить семестр на четыре этапа, следовательно, 1 месяц — 1 этап. С каждым этапом сложность и длительность упражнений должна повышаться.

На первом этапе студенты осваивают основы аэробики, запоминают основные упражнения,

тренируют выполнение махов, прыжков, выпадов; в общем — повышают общую физическую подготовку организма.

На втором этапе возрастает интенсивность нагрузки, появляются сложные упражнения, направленные на развитие координации, добавляются связки из прыжков, выпадов. Появляются отдельные упражнения для рук.

На третьем этапе интенсивность нагрузки достигает своего пика и не меняется до конца семестра. Появляется сложная хореография рук, совмещение движения рук и тела.

Заключительный этап. Закрепление полученных знаний. Подведение результатов.

Исходные показатели до экспериментальной работы. Проба Штанге и проба Генча в основной и контрольной группах были зарегистрированы на границе среднего и ниже среднего уровней: проба Штанге (с) в ОГ — $42,86 \pm 0,662$, в КГ — $41,84 \pm 0,779$; проба Генча (с) в ОГ — $33,48 \pm 0,451$, в КГ — $34,27 \pm 0,774$ ($p > 0,05$). Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) находились в пределах среднего уровня их развития: в ОГ — $2,51 \pm 0,642$, в КГ — $2,41 \pm 0,883$ ($p > 0,05$). Индекс Руфье: в ОГ — $9,27 \pm 0,374$, в КГ — $7,82 \pm 0,268$ ($p > 0,05$). Исходные показатели теста Купера также находились на одном уровне: в ОГ — $4373 \pm 8,894$, в КГ — $4372 \pm 7,675$, что позволило нам сделать вывод о равенстве опытной и контрольной групп по сравниваемым показателям.

Спустя три семестра с начала эксперимента достоверные положительные сдвиги отмечены по показателям, характеризующим функциональные возможности дыхательной системы занимающихся в опытной группе. Так, прирост показателей пробы Штанге и пробы Генча в ОГ был более значительным, чем в КГ: проба Штанге в ОГ — 21,2%, в КГ — 12,4%; проба Генча в ОГ — 18%, в КГ — 10,6% ($p > 0,05$). Показатель ЖЕЛ увеличился в ОГ на 27%, в КГ — на 19,5 ($p > 0,05$). Изменения индекса Руфье произошли в обеих группах: в КГ прирост показателей составил 15,8% ($p < 0,05$), в то время как в ОГ повышение показателей было значительнее — 22,5% ($p > 0,05$). При использовании теста Купера был получен аналогичный результат. В ОГ произошло достоверное улучшение показателей на 22,0% ($p > 0,05$) по сравнению с исходным уровнем. В КГ этот показатель увеличился на 18,1% ($p < 0,05$).

В адаптивной группе не производилось тестирование физических показателей, проводилась

фиксация удовлетворённости занятиями и психоэмоциональное состояние во время и после занятия. В целом можно отметить в данной группе высокий уровень удовлетворённости и хороший эмоциональный фон во время занятий и положительную эмоциональную оценку всего курса занятий.

Заключение. Роль фитнес-технологий при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днём возрастает. Огромное количество форм занятий способствует широкому использованию фитнес-технологий. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу. После внедрения фитнес-программ, как вариативной формы занятий по физической культуре, произошло положительное изменение в отношении студентов к занятиям физической культурой, повышение их психоэмоционального статуса и физических показателей.

Планирование занятий с элементами фитнеса для юношей основной группы может быть организовано на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, смешанные программы), для юношей специальной группы рекреационных и реабилитационных технологий (фитнес-йога, специализированные программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес-тренировка, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы могут быть выбраны фитнес-йога, атлетическая гимнастика, степ-аэробика, смешанные программы; для девушек специальной группы — фитнес-йога, бильярд, пилатес, атлетическая гимнастика.

Список литературы

1. Андреевко, Т. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачёва, Е. А. Широбакина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 2. — С. 79.
2. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14–36. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689>
3. Астахов, А. А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздо-

ровительной направленности в физическом воспитании студентов ссуза / А. А. Астахов, В. Н. Егоров, А. А. Яшин // Изв. Тул. гос. ун-та. Гуманитар. науки. — 2014. — № 4–2. — С. 17–24.

4. Буянов, В. Н. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования / В. Н. Буянов, И. В. Переверзева, Ю. А. Усачёв // Вузовская наука в современных условиях : сб. материалов 50-й науч.-техн. конф., 25 янв. — 30 янв. 2016 г. : в 3 ч. — Ч. 3. — Ульяновск : УлГТУ, 2016. — 124 с.

5. Головин, С. Физкультурно-спортивное самоопределение студентов / С. Головин, Е. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 3 (6). — С. 3–12. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2878>

6. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб., 2010. — 228 с.

7. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>

8. Зотин, В. В. Применение фитнес-технологий в вузах / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, В. В. Щукина // Аллея науки. — Томск, 2017. — С. 90–93.

9. Звягина, Е. В. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска / Е. В. Звягина, С. В. Сайфудинов, М. С. Гришкевич // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 12–22. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496>

10. Кружков, Д. А. Использование фитнес-йоги в учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов / Д. А. Кружков, А. С. Медведева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2017 — С. 43.

11. Култышева, А. В. Роль фитнес-индустрии в популяризации здорового образа жизни среди студентов / А. В. Култышева, А. Г. Сметанин // Современные тенденции развития науки и технологий. — Белгород, 2016 — С. 105–107.

12. Никифорова, О. Л. Развитие координационных способностей студенток с помощью фитнес-аэробики в вузах / О. Л. Никифорова, И. В. Запорожская // Электр. науч. журн. — 2017. — № 3–2 (18). — С. 306–310. — URL: <http://co2b.ru/enj.html>

13. Оганесян, С. В. Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодежи / С. В. Оганесян, А. Л. Григорян // Здоровье человека, теория и мето-

дика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 3–13. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690>

14. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 75–83. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4102>

15. Пономарёва, Е. Ю. Фитнес-аэробика как средство формирования здорового образа жизни студентов / Е. Ю. Пономарёва // Психология образования в поликультурном пространстве. — Елец, 2010. — С. 81–85.

16. Потапченко, М. А. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики / М. А. Потапченко, В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина // Физ. воспитание и спорт. тренировка. — 2011. — № 1. — С. 134–136.

17. Романова, Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>

18. Савко, Э. И. Студенческая молодежь и её отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 62–76. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4749>

19. Сайкина, Е. Г. Комплексное применение фитнес-технологий для повышения умственной и физической работоспособности студентов / Е. Г. Сайкина, В. И. Бочарова // Современные проблемы науки и образования. — Пенза, 2015 — С. 524.

20. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина. — СПб., 2009. — 46 с.

21. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина // Спортивная электронная библиотека. — URL: <http://sportfiction.ru/articles/fitnes-tekhnologii-ponyatie-razrabotka-i-spetsificheskieosobennosti>

22. Семенов, Д. А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д. А. Семенов // Вестн. Балтийск. федер. ун-та им. И. Канта. Сер. Филология, педагогика, психология. — 2016. — № 4. — С. 96–102.

23. Трухачев, В. И. Влияние различных направлений фитнес-аэробики на физическое и функциональное состояние студентов / В. И. Трухачев, М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физ. культуры. — М., 2015. — С. 55–58.

24. Христолюбова, А. А. Технология фитнес-тренинга формирования силовой выносливости у студентов медицинского вуза / А. А. Христолюбова, Е. М. Кадомцева, В. В. Пономарёв // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — № 3. — С. 20–22.

25. Усачёв, Ю. А. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования / Ю. А. Усачёв, В. Б. Зинченко, В. В. Данильченко, Т. В. Тарнавская // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. тр. — Ульяновск : УЛГТУ, 2014. — С. 320–326.

26. Чудаева, О. И. Фитнес-ВУЗ педагогическо-го института / О. И. Чудаева, Н. А. Несмеянова // Science Time. — Казань, 2015 — С. 373–375.

27. Шутова, Т. Н. Значение фитнес-технологий

в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова, А. Ю. Тимошина // Физическая культура, спорт, туризм. Научно-методическое сопровождение : Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 17–19 мая 2017, г. Пермь. — Пермь, 2017. — 8–11.

28. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодёжи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>

29. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>

Поступила в редакцию 10 марта 2019 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 49–59.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Салькова Наталья Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. salkova.n@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 2, pp. 49–59.

Fitness Programs in the System of University Physical Education

¹Ivanov V.D., ²Salkova N.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru, ²salkova.n@mail.ru

The authors consider the diversity and feasibility of fitness classes for students, its impact on the health of the student, as well as the features of fitness classes in the main and adaptive groups. One of the *problems of physical education* in high school is the lack of interest of students in physical education. There is a problem in the necessity of forming a physically healthy specialist in the University training and the lack of motivation of students to engage in physical culture and sports, the need to change the format of physical education classes using new approaches and new technologies. **Hypothesis.** The use of fitness technologies in physical education of students will positively impact on their motivational and need sphere, which in turn will improve their physical and mental condition, academic performance and the formation of a healthy lifestyle of students. The purpose of the study is to determine the role of fitness technologies in improving the educational process of physical culture in high school, in the formation of a healthy lifestyle of students. **Research problem:** to study the state of the issue in the scientific and methodological literature; to summarize the experience of using fitness technologies in the educational process of the University; to develop and test the effectiveness of experimental programs of fitness technologies in physical education at the University. **Materials and methods of research:** To solve these problems, research work was organized at the Chelyabinsk state University at the Department of physical education and sports in 2017–2018. Students of 4 faculties of 1-2 courses were involved in the study. The introduction of elements of fitness technology in training increases

students' interest in physical culture, stimulates their independent work. Planning of classes with elements of fitness for boys of the main group can be based on sports, recreational fitness technologies (athletic gymnastics, crossfit, mixed programs), for boys of the adaptive group of recreational and rehabilitation technologies (yoga fitness, specialized programs of athletic gymnastics, Billiards, circular fitness training, adapted mixed programs). For girls of the main group can be selected yoga fitness, athletic gymnastics, step aerobics, mixed programs; for girls of the adaptive group-yoga fitness, Billiards, Pilates, athletic gymnastics.

Keywords: *fitness, fitness program, fitness technologies, students, physical culture, motivation of students, educational process.*

References

1. Andreyenko T.A., Tkachyova E.G., Shirobakina E.A. Organizatsiya zanyatiy po ozdorovitel'noy fitness-aerobike so studentami vuza [Organization of health aerobics classes with the University students]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2016, no. 2, pp. 79. (In Russ.).
2. Arpent'yeva M.R. Zdorov'yesberezheniye v vuze: problemy i perspektivy [Health care in the University: problems and prospects]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, the theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 14–36. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689> (In Russ.).
3. Astakhov A.A., Yegorov V.N., Yashin A.A. Teoreticheskoye obosnovaniye primeneniya modul'noy tekhnologii sportivno-ozdorovitel'noy napravlenosti v fizicheskom vospitanii studentov ssuza [Theoretical substantiation of application of modular technology of sports and health orientation in physical education of students of ssuz]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnyye nauki* [Proceedings of Tula State University. Humanities], 2014, no. 4–2, pp. 17–24. (In Russ.).
4. Buyanov V.N., Pereverzeva I.V., Usachev Y.A. Fitnes-kul'tura studentov v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya [The fitness culture of students in higher professional education]. *Vuzovskaya nauka v sovremennykh usloviyakh: sbornik materialov 50-y nauchno-tekhnicheskoy konferentsii (25 yanvarya – 30 yanvarya 2016 goda)*. V 3 chastyakh. Chast' 3 [Science in modern conditions : materials of the 50th scientific and technical conference (January 25 – January 30, 2016). In 3 Parts, pt. 3]. Ulyanovsk, 2016. 124 p. (In Russ.).
5. Golovin S., Romanova E. Fizkul'turno-sportivnoye samoopredeleniye studentov universiteta [Sports self-determination of University students]. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2017, no. 3 (6), pp. 3–12. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2878> (In Russ.).
6. Grigor'yev V.I., Davidenko D.N., Malinina S.V. *Fitnes-kultura studentov: teoriya i praktika* [Fitness culture of students: theory and practice]. St. Petersburg, 2010. 228 p. (In Russ.).
7. Dugnist P.Y., Mil'khin V.A., Golovin S.M., Romanova E.V. Zdorovyy obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsiy molodyozhi [Healthy lifestyle in the system of value orientations of young people]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (In Russ.).
8. Zotin V.V., Mel'nichuk A.A., Shchukina V.V. Primeneniye fitnes tekhnologiy v vuzakh [Application of fitness technologies in the universities]. *Alleya nauki* [Alley of science]. Tomsk, 2017. Pp. 90–93. (In Russ.).
9. Zvyagina E.V., Sayfutdinov S.V., Grishkevich M.S. Osobennosti realizatsii programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza fizicheskoy kul'turyi g. Chelyabinska [Features of the program of healthy lifestyle of the physical culture University students in Chelyabinsk]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 12–22. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (In Russ.).
10. Kruzhkov D.A., Medvedeva A.S. Ispolzovaniye fitnes-yogi v uchebnom protsesse po fizicheskomu vospitaniiyu studentov vuzov [The use of fitness yoga in the educational process of physical education of Students]. *Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta Fizicheskoy kul'turyi, sporta i turizma* [Proceedings of scientific and methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical culture, sports and tourism]. Krasnodar, 2017. Pp. 43. (In Russ.).
11. Kul'tysheva A.V., Smetanin A.G. Rol' fitnes-industrii v populyarizatsii zdorovogo obraza zhizni sredi studentov [The role of the fitness industry in promoting a healthy lifestyle among students]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy* [Modern trends in the development of science and technology]. Belgorod, 2016. Pp. 105–107. (In Russ.).
12. Nikiforova O.L., Zaporozhskaya I.V. Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey studentok s pomoshch'yu fitnes-aerobiki v vuzakh [Development of coordination abilities of students with the help of fitness aerobics in universities]. *Elektronnyy nauchnyy zhurnal* [Electronic scientific journal], 2017, no. 3-2 (18), pp. 306–310. Available at: <http://co2b.ru/enj.html> (In Russ.).

13. Oganessian S.V., Grigoryan A.L. Nauchno-prikladnyye aspekty sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya posredstvom fizicheskogo vospitaniya molodyozhi [Scientific and applied aspects of preservation and strengthening of health through physical education of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 3–13. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690> (In Russ.).
14. Pokrovskaya T.Y., Larionov I.S. Vliyaniye dvigatel'noy aktivnosti i samostoyatel'nykh zanyatiy na zdorov'ye studentov [The Influence of motor activity and self-study on the health of students]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 2 (9), pp. 75–83. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4102> (In Russ.).
15. Ponomaryova E.Y. Fitnes-aerobika kak sredstvo formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Fitness aerobics as means of forming a healthy lifestyle of students]. *Psikhologiya obrazovaniya v polikulturnom prostranstve* [Psychology of education in multicultural space]. Yelets, 2010. Pp. 81–85. (In Russ.).
16. Potapchenko M.A., Mandrikov V.B., Mitsulina M.P. Povysheniye motivatsii studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy v vuzakh posredstvom ozdorovitel'nogo fitnesa i fitnes-aerobiki [Improving of students' motivation to physical culture in the Universities through the health fitness and fitness aerobics]. *Fizicheskoye vospitaniye i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 2011, no. 1, pp. 134–136. (In Russ.).
17. Romanova E.V., Gotovchikova L.V. Motivatsiya molodyozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (na primere studentov Altayskogo kraya) [Motivation of youth to physical culture occupations (on the example of students of the Altai region)]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 1 (4), pp. 49–59. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739> (In Russ.).
18. Savko E.I., Hozhempo S.V. Studencheskaya molodyozh' i yeyo y k fizicheskoy kul'ture, i zdorovomu obrazu zhizni [University students and their attitude to physical culture and healthy lifestyle]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 62–76. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4749> (In Russ.).
19. Saykina E.G., Bocharova V.I. Kompleksnoye primeneniye fitnes-tekhnologiy dlya povysheniya umstvennoy i fizicheskoy rabotosposobnosti studentov [Complex application of fitness technologies to improvement of mental and physical performance of students]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education]. Penza, 2015. 524 p. (In Russ.).
20. Saykina E.G. *Fitnes v sisteme doshkol'nogo i shkol'nogo fizkul'turnogo obrazovaniya* [Fitness in the system of preschool and school physical education. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 2009. 46 p. (In Russ.).
21. Saykina E.G. *Fitnes-tehnologii: ponyatiye, razrabotka i spetsificheskiye osobennosti* [Fitness technologies: concept, development and specific features]. *Sportivnaya elektronnyaya biblioteka* [Sports electronic library]. Available at: <http://sportfiction.ru/articles/fitnes-tehnologii-ponyatie-razrabotka-i-spetsificheskiyeosobennosti/> (In Russ.).
22. Semeniv D.A. Sovremennyye podkhody k ispolzovaniyu fitnes-programm v fizicheskom vospitanii studentov vuzov [Modern approaches to the use of fitness programs in physical education of University students]. *Vestnik Baltiyskogo Federal'nogo Universiteta imeni I. Kanta. Seriya: Filologiya, pedagogika, psikhologiya* [Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant. Series: Philology, pedagogy, psychology], 2016, no. 4, pp. 96–102. (In Russ.).
23. Truhachev V.I., Osyuchenko M.V., Skripkin V.S. Vliyaniye razlichnykh napravleniy fitnes-aerobiki na fizicheskoye i funktsional'noye sostoyaniye studentov [Influence of different directions of fitness aerobics on the physical and functional state of students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 11, pp. 55–58. (In Russ.).
24. Khristolyubova A.A., Kadomtseva E.M., Ponomaryov V.V. Tekhnologiya fitnes-treninga formirovaniya silovoy vyinoslivosti u studentok meditsinskogo vuzov [Technology of fitness training of power endurance formation in students of medical University]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, training], 2016, no. 3, pp. 20–22. (In Russ.).
25. Usachyov Y.A., Zinchenko V.B., Danilchenko V.V., Tarnavskaya T.V. Fitnes-kul'tura studentov v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniya [Fitness culture of students in higher professional education]. *Sovershenstvovaniye uchebnogo i trenirovochnogo protsessov v sisteme obrazovaniya* [Improvement of educational and training processes in education]. Ulyanovsk, 2014. Pp. 320–326. (In Russ.).
26. Chudaeva O.I., Nesmeyanova N.A. Fitnes-VUZ pedagogicheskogo intstituta [Fitness High School of pedagogical Institute]. *Science Time* [Science Time]. Kazan, 2015. Pp. 373–375. (In Russ.).
27. Shutova T.N., Timoshina A.Y. Znachenkiye fitnes-tekhnologiy v fizicheskom vospitanii studentov [The importance of fitness technologies in physical education of students]. *Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya s mezhdunarodnym uchastiem. Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm. Nauchno-metodicheskoye soprovozhdeniye (17–19 maya 2017, g. Perm)* [All-Russian scientific and practical conference with international participation. Physical culture, sports, tourism. scientific and methodological support (from 17 to 19 may 2017, Perm)]. Perm, 2017. Pp. 8–11. (In Russ.).

28. Dugnist P.Ya., Mil'khin V.A., Golovin S.M., Romanova E.V. Zdorovyy obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsiy molodyozhi [Healthy lifestyle in the system of value orientations of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>. (In Russ.).

29. Romanova E.V., Gotovchikova L.V. Motivatsiya molodyozhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (na primere studentov altayskogo kraya) [Motivation of youth to occupations by physical culture (on the example of students of the Altai territory)]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 1 (4), pp. 49–59. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1739>. (In Russ.).