

***Ковшура Елена Олеговна***

доцент

***Ковшура Татьяна Евгеньевна***

канд. пед. наук, доцент

***Власова Зоя Николаевна***

доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный  
технологический институт (технический университет)»

г. Санкт-Петербург

## **ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос использования современных видов оздоровительной тренировки в учебном процессе студентов вузов в рамках элективных курсов по физической культуре. Их применение позволяет повышать интерес у студентов высшей школы к занятиям данной дисциплины и решать вопросы физического развития, укрепления здоровья, формирования потребности в занятиях физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* базовая компетенция, средства физической культуры, методы физической культуры, элективные курсы, фитнес-технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, кондиционные направления, гедонистически-развлекательный характер, саморазвитие, самосовершенствование, профессионально-личностное развитие.

Модернизация в области высшего образования обусловлена высокими критериями, предъявляемыми современным обществом к физическому и психическому состоянию здоровья молодых специалистов. В связи с этим повышается уровень требований к содержанию учебных программ вузов по освоению как профессиональных, так и общекультурных компетенций.

Средства физической культуры относятся к общекультурным, фундаментальным ценностям, которые способствуют не только сохранению и укреплению здоровья, но и формированию личности будущих специалистов [1, с. 58].

Базовой компетенцией дисциплины «Физическая культура» в вузе, является освоение средств и методов физической культуры для полноценной профессиональной и социальной деятельности. На формирование данной компетенции студентами вузов отводится 400 часов, которые делятся на два модуля:

– базовая физическая культура объемом 72 часа, которые включают в себя помимо практических занятий, лекционный курс, выполнение реферативных и методико – практических работ, сдачу контрольных нормативов;

– занятия по выбору деятельности или элективные курсы, объемом 328 часов, предусматривающие только практические занятия.

Такое распределение часов может свидетельствовать о том, что практическим занятиям, в настоящее время, придается большее значение, как основному средству создания резерва двигательного потенциала у занимающихся для их последующей профессиональной деятельности.

В Санкт-Петербургском технологическом институте, на кафедре физического воспитания, в рамках модуля базовой «Физической культуры» используются средства традиционных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, а в вариативной части «Элективные курсы по физической культуре» применяются средства, которые вызывают наибольший интерес у обучающихся и направлены на поддержание здоровья.

Одним из таких средств являются фитнес-технологии, которые в полной мере отвечают требованиям оздоровительной направленности физического воспитания [5, с.114]. Их использование способствует формированию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, укреплению и повышению функциональных и физических возможностей организма занимающихся, профилактике заболеваний, формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Фитнес-технологии в сравнении с другими видами оздоровительных тренировок, имеют ряд преимуществ:

1) основным компонентом фитнес-технологий являются сбалансированные программы физкультурной деятельности, направленные на повышение функциональных возможностей организма, формирование кондиций и развитие, необходимых для будущей профессиональной деятельности физических способностей студентов [3, с. 27];

2) фитнес-технологии характеризуются многообразием используемых двигательных действий (физических упражнений различной направленности);

3) фитнес-технологии не предполагают использование сложно-технического оборудования;

4) отсутствие жесткой регламентации и контроля в процессе занятий;

5) не предъявляют повышенных требований к физическому здоровью занимающихся, уровню его физического развития и подготовленности;

6) носят преимущественно гедонистически-развлекательный характер, развивающий творческие способности человека в освоении здоровьесберегающих знаний и умений.

Фитнес-технологии, применяемые в учебном процессе студентов Технологического института, условно можно разделить на две группы: физкультурно-оздоровительные технологии и кондиционные направления физкультурно-оздоровительных технологий.

К физкультурно-оздоровительным технологиям можно отнести:

– оздоровительную базовую аэробику, включающую в себя кардио и силовую нагрузку, стретчинг;

– степ-аэробику – занятия, состоящие из аэробной, анаэробной нагрузки с использованием специальных степ-платформ, для увеличения кардио нагрузки;

– танцевальные направления аэробики, использующие базовые шаги различных танцев (сальса, мамбо, ча-ча-ча), «Зумба» – африканские танцы;

– боди-хореографию – занятия, основанные на использовании позиций классического танца и классической хореографии с оздоровительной направленностью;

– стретчинг – упражнения, направленные на увеличение гибкости и эластичности мышц и связок;

– фитбол-аэробiku – занятия со специальными мячами большого диаметра направленные на развитие кардио, силовых способностей, гибкости.

К кондиционным направлениям физкультурно-оздоровительных технологий можно отнести:

– атлетическую гимнастику с использованием стационарных тренажеров;

– атлетическую гимнастику с использованием свободных весов;

– шейпинг – систему упражнений для коррекции телосложения, в сочетании с рациональным питанием;

– cycle spinning – групповые занятия на стационарных велотренажерах;

– треккинг – групповые занятия на беговой дорожке;

– слайд – занятия на слайд-платформе с имитацией скольжения;

– пилатес – тренировку силовой направленности, для проработки глубоко лежащих мышц;

– калланетику – позовую изометрическую гимнастику;

– технологии, заимствованные из восточных единоборств йога-пауэр-йога (силовая);

– кроссфит – функциональный тренинг, вызывающий в организме максимально возможную адаптационную реакцию за счет постоянно меняющихся упражнений высокой интенсивности [4, с. 16–17].

В данной работе приведены результаты исследования, полученные после применения фитнес-технологий в учебном процессе студентов, в рамках элективных курсов по физической культуре. Эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского технологического института. В исследовании приняло участие 1400 студентов 1–2–3 курсов. Занятия с

использованием фитнес-технологий проводились 2 раза в неделю, согласно учебного расписания занятий, в течение учебного года. По окончании этого периода было проведено анкетирование, с целью выявления эффективности применения данного вида оздоровительных занятий. Анализ результатов опроса показал:

– 79% студентов вуза считают занятия физической культурой интересными, а 21% – не достаточно интересными;

– за последнее время интерес к занятиям физической культурой возрос у 72% студентов, остальные – 28% затруднились с ответом;

– из числа студентов, занимавшихся фитнес-технологиями – 85% хотели бы продолжать заниматься в рамках учебного расписания, а 15% – во вне учебное время;

– по окончании вуза 58% студентов собираются продолжить занятия оздоровительными видами тренировок, 35% – затрудняются ответить, 7% – ответили отрицательно;

– на вопрос «Нужна ли дисциплина «Физическая культура» в вузе» – 84% обучающихся ответили положительно, 10% затруднились ответить, 6% ответили отрицательно.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что применение фитнес-технологий в учебном процессе студентов вузов способствует повышению интереса и мотивации к занятиям и направлены на освоение компетенции по изучению и применению методов и средств физической культуры [2, с. 8]. Занимаясь фитнес-технологиями, студенты приобретают умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, повышать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, воспринимать и генерировать новые подходы в организации здорового образа жизни.

### ***Список литературы***

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. Серия «Гиппократ» / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
2. Байденко В. Компетенции в профессиональном образовании / В. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. – №11. – С. 3–13.
3. Венгерова, Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Венгерова, М.А. Семёнов. – СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – 81 с.
4. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: Учебное пособие / Е.О. Ковшура – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 167 с.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 393 с.