

Заключение. Разработанные комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, с учетом возрастных особенностей, повысят физические способности учащихся старших классов.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях –М. : Физкультура и спорт, 1998.– 204с
2. Лыткин, А.В. Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися в системе «школа–вуз» / А. В. Лыткина, Е.Д. Митусова, Е.В. Осипенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №3. – С. 46–48.
3. Митусова, Е.Д. Программно-методическое обеспечение реализации внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов, М. В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5 – С. 55-58.
4. Митусова, Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания / Е. Д. Митусова, Т.И. Полунина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 14–16.

УДК 796.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А.А. Муравьев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,
г. Орел, Российская Федерация*

E-mail: gracheva.o-98@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены новые подходы к формированию мотивации к занятию физической культурой и спортом у студентов подросткового возраста, обучающихся по программам среднего профессионального образования. Изложена классификация фитнес-программ и современных фитнес технологий, используемых в физическом воспитании студентов. Обоснована эффективность применения фитнес-технологий для улучшения функционального состояния студентов на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, оздоровительные фитнес-комплексы.

В настоящее время одной из ведущих задач среднего профессионального образования является подготовка квалифицированных работников, которые будут иметь крепкое здоровье и обладать высокой работоспособностью. Однако можно проследить тенденцию ухудшения физической подготовленности студентов к производственному труду. И в данной ситуации возрастает потребность в инновационных технологиях физического воспитания студентов, для формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Цель исследования – изучение современных комплексов физических упражнений и возможность их внедрения в образовательный процесс студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.

Материалы и методы. В работе использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Измерение функциональных возможностей организма;
3. Педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Фитнес представляет собой современное направление оздоровительной физической культуры, включает в себя ряд технологий, методов, средств, способствующих оздоровлению и повышению работоспособности организма [1].

При таком виде физической активности повышается общий тонус мышц, улучшается настроение, самочувствие человека. Занятия фитнесом разнообразные, отличаются высокой эмоциональностью и оздоровительной эффективностью. Данный вид активности должен способствовать формированию у студентов мотивации к занятию физической культурой и спортом, за счет современных тренажеров, эмоционально-привлекательных упражнений, возможности использования музыкального сопровождения.

Под фитнес-программой принято понимать форму двигательной активности, направленной на достижение и поддержание должного уровня физического развития. Классификация фитнес-программ проходит по нескольким признакам: технической оснащенности, функциональному воздействию, половозрастному признаку.

Учитывая, что в ряде образовательных учреждений преподаватели могут сталкиваться с отсутствием необходимого инвентаря и оборудования, можно выделить приемлемые для таких залов фитнес-программы: интервальные тренировки, гантельная гимнастика, гиревой спорт, фитнес-йога, пилатес, беговые программы, аэробика.

Доступность таких программ определяется тем, что при отсутствии оборудования, можно выполнять несложные и эффективные упражнения. Оздоровительная тренировка студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования, может быть представлена такими комплексами, как:

1. Силовые упражнения без использования инвентаря («планка», выпады, отжимания, приседания и т.п.);
2. Силовые упражнения с инвентарем (гантели, медболл, эспандер и т.п.) и возможным отягощением;
3. Интервальная тренировка (чередование упражнений с интервалами низкой, средней, высокой интенсивности);
4. Круговая тренировка (выполнение упражнений последовательно друг за другом с определенным числом повторений);
5. Аэробика (классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, «тайбо» и другие).

На занятиях фитнесом рекомендательно должно присутствовать ритмичное музыкальное сопровождение. Так как музыка задает эмоциональный настрой, отвлекает мозг от мышечной усталости, увеличивает скорость реакции, и самое важное – задает ритм.

Фитнес-технологии в воспитании студентов имеют различную направленность. Согласно отечественным исследованиям, можно выделить образовательные, реакционные, реабилитационные и спортивные технологии физического воспитания [2].

Реабилитационные фитнес-технологии включают в себя аквааэробику, пилатес, йогу, стретчинг, гантельная гимнастика с небольшими весами, фитболл-аэробика и другие. Они направлены на оздоровление после травм и заболеваний, студентам с низким уровнем физической подготовки и учащимся, которые имеют специальную медицинскую группу.

Реакционные технологии разработаны для осуществления развлекательных, игровых, досуговых программ, цель которых заключается в восстановлении сил, устранении производственного напряжения, повышении образовательного и духовно-нравственного

потенциала студентов. Реакционные фитнес-технологии представлены аэробикой, аквааэробикой, гимнастикой, аквафитнесом и т.п.

Отдельным направлением спортивных фитнес-технологий можно выделить функциональный тренинг, который рекомендован студентом с высоким уровнем подготовки, обучающимся-спортсменам для повышения специальной физической подготовленности. Функциональный тренинг характеризуется повышенными аэробными нагрузками, интервальными тренировками, наличием высокоинтенсивных упражнений.

Фитнес охватывает различные формы двигательной активности дает обширные оздоровительные возможности, что позволяет рекомендовать применение фитнес-технологий в процесс физкультурного образования студентов, обучающихся в среднем профессиональном образовательном учреждении.

Занятия оздоровительным фитнесом студентов должно основываться на выполнении упражнений малой и средней интенсивности, плавных расслабленных движениях и небольшой амплитуде движения, при интенсивности тренировок 2-3 раза в неделю [3]. Двигательные программы фитнес-технологий направлены на общее физическое развитие, поддержание функциональной дееспособности студента.

Занятие фитнесом должно удовлетворять потребностям различных социальных, половозрастных групп, поэтому для студентов с повышенным уровнем подготовки рекомендательно применять спортивно-ориентированный фитнес, направленный на развитие физических качеств спортсмена. Не исключается возможность работы с такими студентами с подбором индивидуальных тренировочных нагрузок, с учетом регулярного комплексного контроля за самочувствием.

Заключение. Таким образом, фитнес, как современная технология физического воспитания студентов, является высокоэффективным вариантом занятия физической культурой, формирующим у обучающихся мотивацию к занятию различными видами спорта. При должном внедрении фитнес-технологий в процесс обучения, можно достичь заинтересованности молодежи в оздоровлении своего организма и приобщения к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Сайкина, Е.Г Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. 2012. – № 11(4). – С. 1018.
2. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 104.
3. Фитнес: учеб.пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 144.

УДК 372.879.6

ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.А. Пегов, К.А. Тарасевич

Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск, Российская Федерация
E-mail: pegwlad@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены результаты опроса учителей, учеников и студентов относительно их опыта участия в дистанционном обучении. Отмеченные положительные и отрицательные моменты касались, главным образом, технической стороны