

REFERENCES

1. Zeer, E.F. (2015), "Implementation of the competence approach in the system of innovative education", *Innovative projects and programs in education*, No. 4, pp. 6–11.
2. Mikhailova, I. V. and Makhov, A. S. (2015), "Chess as a full-fledged sport: modern problems and methodological aspects", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (124), pp. 132–140.
3. Olkhovskaya, E.B. (2006), *Formation of the Meta quality of future teachers of professional education in physical culture and sports activities, dissertation*, Yekaterinburg.
4. Rosenfeld, A. S. and Ryamova, K. A. (2017), "Motivation of students to the discipline "physical culture": problems, possible solutions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (146), pp. 181–187.

Контактная информация: letchik45@bk.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2021

УДК 378.172

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Вера Николаевна Еременко, преподаватель, Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Ольга Викторовна Синько, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар; Татьяна Анатольевна Гришко, преподаватель, Краснодарский краевой базовый медицинский колледж

Аннотация

В представленной статье рассматривается актуальная, в настоящее время, тема включения фитнес-программ в учебный процесс университета. Автор проводит анализ современной системы образования, а также изучает негативное влияние интенсивного учебного процесса на психофизическое состояние студента. В настоящем исследовании предлагается включить отдельные виды фитнес-программ в систему занятий по физической культуре, так как это способствует проявлению большего интереса к спорту и улучшению состоянию здоровья обучающихся. В ходе исследования был проведен опрос 450 студентов высших учебных заведений города Краснодара с целью выявить отношение студентов к внедрению фитнес-технологий в образовательный процесс. В работе рассмотрены некоторые проломные аспекты включения фитнес-программ, однако автор предлагает альтернативные пути их скорейшего разрешения.

Ключевые слова: фитнес-программа, учебный процесс, студент, физическая культура, состояние здоровья, положительный эффект.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p126-131

FITNESS PROGRAMS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Vera Nikolaevna Eremenko, the teacher, Viktor Alexandrovich Pitkin, the senior teacher, Olga Viktorovna Sinko, the teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar; Tatyana Anatolyevna Grishko, the teacher, Krasnodar Regional Basic Medical College

Abstract

The presented scientific article deals with the current topic of the inclusion of fitness programs in the educational process of the university. The author analyzes the modern education system, and also studies the negative impact of the intensive educational process on the psychophysical state of the student. In this study, it is proposed to include certain types of fitness programs in the system of physical education classes, as this will contribute to a greater interest in sports and improve the health of students. In the course of the study, a survey of 450 students of higher educational institutions of the city of Krasnodar was conducted in order to identify the attitude of students to the introduction of fitness technologies in the educational process. The paper considers some critical aspects of the inclusion of fitness programs, but the

author suggests alternative ways of their early resolution.

Keywords: fitness program, educational process, student, physical culture, state of health, positive effect.

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем начинать анализ представленной тематики, необходимо обратить внимание на тот факт, что российская система образования, в настоящее время претерпевает некоторые изменения. Так, сравнительно недавно были приняты новые стандарты ФГОС 3+. Суть данных стандартов заключается в том, что ровно половину учебного времени студенту необходимо посвящать самостоятельной работе. Законодатель считает, что самостоятельное изучение учебных материалов следует относить к особому виду учебно-познавательной деятельности, которая способствует личностному и что немаловажно профессиональному развитию студента.

В рамках физического воспитания [1, 3], подобные изменения несут отрицательное воздействие. Это обусловлено тем, что студенты практически не заинтересованы в самостоятельном осуществлении физических нагрузок. С одной стороны, это объяснимо, так как большинство студентов тратят весомое количество времени на изучение теоретических прикладных предметов. К тому же современное высшее образование носит интенсивный характер, что чревато психическими перегрузками, нервными срывами, нарушениями работоспособности студента [2, 4], а также ухудшению усвоения нового учебного материала.

Усугубляет данную ситуацию и то обстоятельство, что большинство студентов нерационально используют время труда и отдыха, что также негативно влияет на их психофизическое состояние. Единственным безболезненным и наиболее эффективным способом разрешения данной проблемы является физическая культура и спорт. При этом, необходимо учитывать тот факт, что рациональные занятия спортом могут оказать действительно положительный эффект на общее состояние здоровья обучающегося [5, 6]. Регулярные тренировки вырабатывают навыки, и идет процесс формирования психики человека, так как происходит процесс имитации жизненных ситуаций, которые человек старается перебороть или понять, как можно поступить, достигнув того или иного результата, придя к какой-то конечной цели [12].

В целях повышения интереса студентов к физической культуре и занятиям спортом, необходимо в корне пересмотреть модель преподавания физической культуры в вузе. Так, по мнению многих специалистов [1, 7, 8], следует использовать различные виды оздоровительной активности, которые являются наиболее привлекательными для молодого поколения. В данном случае, речь идет о введении фитнес-программ, которые сочетают в себе и эффективность тренировки, ее результат и удовольствие от процесса. Именно поэтому, на сегодняшний день, фитнес является наиболее актуальным видом физической активности. Помимо этого возможно внедрение танца как средства социализации личности студента [11].

Стоит учитывать тот факт, что фитнес представлен в виде различных видов спортивно-оздоровительной активности. Соответственно большое количество таких видов порождает различные фитнес-технологии. Под фитнес -технологией необходимо понимать ничто иное как совокупность физических упражнений, а также элементов танцев или же шагов, которые сгруппированы специальным алгоритмом действий. В итоге, фитнес-технологии путем сводного, а иногда и хаотичного комплекса действий направлены на гарантированное достижение положительного результата, а именно получения физического оздоровительного эффекта.

Кроме того, фитнес – это в первую очередь спорт. Помимо оздоровительного эффекта он несет за собой ряд полезных эффектов. Спорт учит человека быть дисциплинированным, ответственным, целеустремленным. Спорт формирует в человеке самые лучшие качества, помогая в дальнейшем самореализации, становлении как личности [13].

По мнению большинства специалистов, включение в классический учебный план элементов фитнеса повышает интерес студентов к физической культуре в целом. Как следствие это влечет за собой увеличение посещаемости занятий, что также несет положительный характер, так как студенты не тратят свое время на нерациональный отдых или же, наоборот, не перегружают себя дополнительным учебным материалом. Внедрение фитнес-технологий должно быть постепенным, также как и внедрение чего-либо нового в старую и закоренелую систему. Так, можно выделить несколько способов такого внедрения:

- В рамках занятий по физической культуре и воспитанию студентов, что является одним из самых действенных методов внедрения фитнеса в учебную программу;
- В рамках факультативных занятий, которые идут в дополнительную нагрузку и являются, своего рода, продолжением учебного процесса, который находит свое отражение в учебном расписании;
- В рамках внеучебного времени, когда студенты могут заниматься фитнесом, на базе университетских площадок и стадионов, в формате спортивных секций и кружков;
- В форме самостоятельных занятий фитнесом. Студент может заниматься фитнесом либо в домашних условиях, либо в оборудованных спортивных залах.

Обратим внимание на целый комплекс положительных аспектов, которыми способствует занятию фитнесом [5]. Так, по отметкам специалистов фитнес тренировки способствуют улучшению показателей роста, развитию дыхания, укреплению сердечно-сосудистой системы, а также формированию крепкого опорно-двигательного аппарата. Основное преимущество фитнеса заключается в том, что он оказывает положительный эффект практически на весь организм. При этом занятия фитнесом не требуют каких-либо больших усилий, посредством которых студент будет насилловать свое тело.

Итак, введение новых стандартов в российскую систему образования влечет за собой определенные последствия в разных аспектах образовательного процесса. Проблема исследования состоит в том, что одним из последствий выступает снижение общей заинтересованности студентов в самостоятельных физических нагрузках. Цель исследования – поиск путей повышения заинтересованности студентов к занятиям физической культурой за счет пересмотра модели преподавания и внедрения фитнес-программ в образовательный процесс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С точки зрения авторов, введение фитнеса в учебный процесс должно быть максимально корректным и правильным, иначе действительно положительного результата нельзя будет добиться. Так, необходимо использовать специальные фитнес-программы, которые также могут делиться на отдельные виды. К таковым относятся:

- Аэробные фитнес-программы;
- Силовые фитнес-программы;
- Смешанные фитнес-программы;
- Танцевальные фитнес-программы;
- Программы с использованием восточных единоборств.

Не стоит забывать о студентах специальных медицинских групп, которые по состоянию здоровья не в состоянии заниматься спортом и выдерживать большие физические нагрузки [7, 8]. В таких случаях, преподавателям следует индивидуально подходить к каждому случаю и строить особые учебные программы, которые будут подходить для таких студентов [3, 9].

Необходимо учитывать и тот факт, что не каждый вуз располагает необходимым количеством инвентаря и спортивного снаряжения. Так, большинство преподавателей физической культуры сталкиваются с проблемой плохого спортивного оснащения. Соответственно, преподаватели не могут в полной мере реализовать весь потенциал разраба-

тываемых ими спортивных программ. В рамках настоящего исследования, мы пытаемся найти наиболее оптимальные пути решения каждой из проблем. Безусловно, говорить о дополнительном финансировании спортивного сектора довольно таки не благоразумно, так как университет может нести большие расходы на другие профильные направления. Исходя из этого, предлагаем внедрять такие фитнес-программы, которые не потребуют каких-либо крупных финансовых вложений, в плане спортивного оборудования. К таким программам следует относить, например:

- Бодибар-тренировки;
- Проведение занятий на степ-платформе в различных форматах;
- Гантельная гимнастика;
- Фитнес-йога,
- Пилатес;
- Стрейчинг.

Также мы провели анкетирование среди 450 студентов Краснодарских высших учебных заведений с целью закрепления вышеупомянутых тезисов.

Таблица 1 — Результаты анкетирования студентов, в %

Утверждения для анкетирования	Отношение респондента к утверждению		
	Не согласен	Согласен	Не знаю / не имеет значение
1. Умеренные и оздоравливающие физические нагрузки помогают мне развеяться и снизить психологическую нагрузку.	3%	63%	34%
2. Регулярные тренировки укрепляют мою психику и вырабатывают способность преодолевать трудности.	-	76%	24%
3. Я занимаюсь/(занимался ранее) фитнесом.	44%	56%	-
4. Я предпочитаю умеренные нагрузки в занятиях физической культурой.	21%	66%	13%
5. Я с энтузиазмом посещаю занятия по физической культуре в своем вузе.	38%	41%	21%
6. Я считаю, что на занятиях физической культурой должны применяться умеренные, оздоравливающие упражнения.	9%	63%	28%
7. Внедрение фитнес-технологий в занятия по физической культуре повысят мой интерес к ним.	19%	66%	15%

По данным таблицы явно видно, что студенты предпочитают умеренные нагрузки. Для наглядности рассмотрим доли ответов на диаграмме.

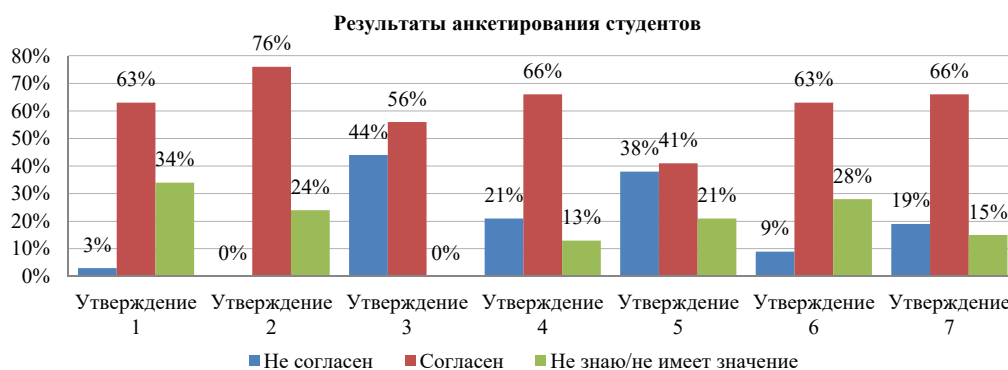


Рисунок 1 – Результаты анкетирования студентов в разрезе долевого содержания ответов

Наглядно рассматривая результаты анкетирования в разрезе долевого содержания ответов, можно сделать вывод, что в текущее время большинство из анketируемых студентов воспринимают занятия физической культурой в первую очередь как способ снижения психологической нагрузки посредством умеренной физической нагрузки. Таким образом, снижение психологической нагрузки может стать стимулом – одним из видов

мотивации для занятий [13]. Но что более важно, основным выводом является то, что студенты положительно относятся к нашим основным идеям. Более того часть студентов уже имели опыт в применении фитнес-технологий на самостоятельных занятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги настоящему исследованию хотелось бы сформулировать несколько выводов. Стоит отметить, что студенты проявляют высокий энтузиазм именно в сторону применения умеренных и оздоравливающих нагрузок. Так, включение фитнеса в классический учебный процесс способствует увеличению у студентов интереса к физической культуре [6, 9, 10] и посещаемости занятий. Также, фитнес-технологии могут поддерживать и улучшать психофизиологическое и эмоциональное состояние студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еременко В.Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В. Н. Еременко, О. В. Синько, Н. П. Федорова // Е-SCIO. – 2019. – № 6 (33). – С. 303–310.
2. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3. – С. 353–355.
3. Еременко В.Н. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова, В.А. Питкин, О.В. Синько, Л.Н. Хамзина // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
4. Еременко В.Н. Значимость занятий спортом в социализации личности / В.Н. Еременко, М.О. Сидлер, И.А. Третьяк // Лучшая студенческая статья : сборник статей XIII Международного научно-практического конкурса. – Пенза, 2018. – Ч. 2. – С. 302–304.
5. Иванова, Н.Г. Дифференциация двигательных режимов детей 10–12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса : дис. ... канд. пед. наук / Иванова Наталья Геннадьевна. – Краснодар, 2006. – 205 с.
6. Иванова Н.Г. Через фитнес – к красоте и здоровью / Н. Г. Иванова // Инновационные процессы в высшей школе. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2003. – С. 191.
7. Иванова, Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе / Н.Г. Иванова, И.Я. Уразов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 154–157.
8. Иванова, Н.Г. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16–19.
9. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов. / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко М.Б. Зенина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4. – С. 3–5.
10. Лейбовский А.Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 41–44.
11. Лейбовский А.Ю. Динамика показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов Кубанского государственного технологического университета и соответствие исследуемых параметров нормативным требованиям / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 59–64.
12. Питкин В.А. Танец как средство социализации личности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, освобожденных от физической культуры / В.А. Питкин, Г.Е. Тюпенькова, В.Н. Еременко, О.В. Синько // Оригинальные исследования. – 2018. – № 2. – С. 87–90.
13. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д. Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.

REFERENCES

1. Eremenko, V.N., Sinko, O. V. and Fedorova, N.P. (2019), "The role of physical culture in the life of youth", *E-SCIO*, Vol. 6, No 33, pp. 303–310.
2. Eremenko, V.N., Medvedeva, A.S., and Levchenko, A. A. (2019), "The role of physical culture in human life", *Azimut nauchnykh issledovaniy*, No. 3, pp. 353–355.
3. Eremenko, V.N., Tyupenkova, G.E., Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Khamzina, LN. (2018), "Increase of motivation to physical culture classes among students", *Modern pedagogical education*, No. 3, pp. 59–62.
4. Eremenko, V.N., Sidler, M.O. and Tretyak, I.A. (2018), "The significance of sports activities in the socialization of the individual", *Materials of the International Scientific Journal. Practical. Conf., Science and Education*, Penza pp. 302–304.
5. Ivanova, N.G. (2006), *Differentiation of motor modes of children aged 10–12 years, taking into account the peculiarities of physical and psychophysiological status*, dissertation, Krasnodar.
6. Ivanova, N.G. (2003), "Through fitness-to beauty and health", *Innovative processes in higher education. Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference*, Krasnodar, pp. 191.
7. Ivanova, N.G. and Urazov, I.Ya. (2018), "Health-saving potential of students studying at the university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 154–157.
8. Ivanova, N.G. and Leibovsky, A.Yu. (2012), "Compliance of physical development, physical and functional readiness of first-year students of the Kuban State Technological University with regulatory requirements", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp. 16–19.
9. Ivanova, N.G., Porubayko, L.N., Kozyrenko, E.A. and Zenina M.B. (2017), "Ways to expand the motor mode as one of the main factors of a healthy lifestyle of students", *International Journal of Applied and Fundamental Research*, No. 4, pp. 3–5.
10. Leibovsky, A.Yu. and Ivanova, N.G. (2011), "Motives and needs of students of the Kuban State Technological University in various types of motor activity at physical culture classes", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 3, pp. 41–44.
11. Leibovsky, A.Yu. and Ivanova, N.G. (2012), "Dynamics of indicators of physical development, physical and functional readiness of students of the Kuban State Technological University and compliance of the investigated parameters with the regulatory requirements", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 3, pp. 59–64.
12. Pitkin, V.A., Tyupenkova, G.E., Eremenko, V.N. and Sinko, O.V. (2018), "Dance as a means of socialization of the personality of students who have deviations in the state of health, freed from physical culture", *Original research*, No. 2, pp. 87–90.
13. Pitkin, V.A., Ivanova, D.D. and Kholodnaya, L.A. (2019), "Increase of motivation to physical culture classes", *The problems of modern education*, No. 5, pp. 171–177.

Контактная информация: irvik25@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.05.2021

УДК 796.011.1

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Ирина Александровна Ерошенко, старший преподаватель, **Юлия Яковлевна Низовцева**, преподаватель, **Аркадий Александрович Долгов**, старший преподаватель, **Иван Степанович Тамаров**, старший преподаватель, **Наталья Викторовна Кузнецова**, старший преподаватель, Волгоградский государственный технический университет

Аннотация

Данная статья посвящена определению отношения студентов к спорту, степени их вовлеченности в спортивную сферу и удовлетворенности спортивной инфраструктурой города (Волгоград). Для решения поставленных проблем был организован онлайн-опрос студентов 1–4 курсов. Опросник состоял из 9 ключевых вопросов. Проанализировав данные, полученные в результате опроса, были предложены рекомендательные мероприятия, направленные на улучшение спортивной инфраструктуры и вовлечение студентов в спортивную жизнь: увеличение количества спортивно-образовательных организаций и спортивных площадок; модернизация спортивного оборудова-