

## **ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ**

**Ермакова Ю.Н.<sup>1</sup>, Осокина Е.А.<sup>1</sup>, Тихомиров Ю.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Шуйский филиал «Ивановский государственный университет», Шуя, e-mail: [ermakova.2010@mail.ru](mailto:ermakova.2010@mail.ru);

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры», Химки, e-mail: [tixomirov1965@mail.ru](mailto:tixomirov1965@mail.ru)

---

Статья посвящена вопросам организации элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, учета в вариативной части дисциплины интересов и желаний обучающихся. На основе проведенного исследования сделан анализ мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями среди студенток 1 курса высших учебных заведений. Выявлены целевые установки обучающихся к занятиям фитнес-программами и возможности использования в учебном процессе комплексных фитнес-программ. На основе учета мотивов и требований к физкультурно-оздоровительным занятиям с учащимися вузов, спроектирована и внедрена в учебный процесс программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: фитнес», основанная на блочной модели построения учебного занятия. Представлено 5 блоков фитнес-упражнений, разделенных по продолжительности времени, интенсивности и типу упражнений в соответствии с поставленными задачами.

---

Ключевые слова: фитнес-программы, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, учебный процесс, блочная модель, мотивационно-ценностные ориентации, обучающиеся в высшем учебном заведении.

## **PROSPECTS OF USING COMPLEX FITNESS OF PROGRAMS IN ELECTIVE DISCIPLINES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE UNIVERSITY**

**Ermakova Y.N.<sup>1</sup>, Osokina E.A.<sup>1</sup>, Tichomirov Y.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>FGBOU VO Shuya branch "Ivanovo State University", Shuya, e-mail: [ermakova.2010@mail.ru](mailto:ermakova.2010@mail.ru);

<sup>2</sup>FGBOU VO "Moscow State Institute of Culture", Khimki, e-mail: [tixomirov1965@mail.ru](mailto:tixomirov1965@mail.ru)

---

The article is devoted to the organization of elective disciplines on physical culture and sports in higher educational institutions. Accounting in the variable part of the discipline of interests and desires of students. On the basis of the conducted research, the analysis of motivational-value orientations to physical exercises among students of 1 course of higher educational institutions is made. Targeted attitudes of students studying for fitness programs and the possibility of using complex fitness programs in the educational process are revealed. Based on the consideration of motives and requirements for physical culture and health education with students of higher educational institutions, the program "Elective disciplines in physical culture and sports: fitness" was designed and implemented in the educational process, based on the block model of the construction of the training session. Presented 5 blocks of fitness exercises divided by the length of time, intensity and type of exercises in accordance with the tasks assigned.

---

Keywords: fitness programs, elective disciplines on physical culture and sports, educational process, block model, motivational and value orientations, students in higher education.

В последнее время одной из основных задач в целях сохранения и укрепления здоровья и повышения их двигательной активности является привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью в вузе. В связи с принятием нового государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования ФГОС 3+ третьего поколения в учебных планах физическая культура представлена как обязательная дисциплина и дисциплина по выбору (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту). Данный раздел программы предполагает

подготовку студентов к сдаче нормативов по физической подготовленности, реализуется по программе в объеме не менее 328 академических часов и является обязательным для посещения курсом по выбору. Данные дисциплины являются неотъемлемой частью в формировании профессиональных компетенций у студентов и целостного развития личности на протяжении всего периода обучения.

Предлагаемое разделение физической культуры и включение ее в блок вариативной части позволяет расширить физкультурно-спортивную направленность, по сравнению с традиционной системой обучения, которая ограничивала способности и интересы обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, сводя все к одной традиционной и стандартной программе. Данный элективный курс является дисциплиной по выбору, в основе которой должен лежать учет интересов занимающихся и их спортивно-физкультурная ориентированность, что в свою очередь предполагает наличие нескольких вариантов и разработки программ различных направленностей и ориентаций. Студент должен самостоятельно выбрать направление с учетом своих желаний и интересов. Основываясь на учете интересов и спортивного ориентирования студентов, можно повысить эффективность образовательного процесса в области физического воспитания, тем самым решая следующие задачи: повышение мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в целом и вузе в частности; укрепление здоровья; повышение работоспособности; формирование физической культуры личности.

Процесс физического воспитания студентов должен быть направлен на овладение двигательными умениями и навыками, развитие физических качеств, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и формирование физической культуры личности.

Обязательным условием в осуществлении физкультурно-спортивной работы со студентами в вузе является учет ценностных ориентаций и положительной мотивации к занятиям. При этом следует учесть, что процесс формирования потребности к активным занятиям физическими упражнениями и спортом и здоровому образу жизни не может быть реализован в полном объеме без учета их желаний, спортивных интересов и потребностей [1-3; 5]. Опыт работы авторов в высшей школе свидетельствует о том, что наиболее востребованными и интересными для студентов являются занятия с учетом их потребностей и интересов в различных видах двигательной активности. Именно поэтому многие студенты между обязательными занятиями физической культурой в вузе отдают предпочтение занятиям в клубах, тренажерных залах, фитнес-центрах, бассейнах и т.д., считая их намного интереснее и полезнее.

В данном контексте на сегодняшний день с популяризацией и развитием фитнес-индустрии решение проблемы привлечения учащихся к занятиям физической культурой в рамках учебных занятий может быть найдено в возможностях использования различных современных фитнес-технологий.

Кроме того, фитнес обладает большим потенциалом в воздействии на физические кондиции, психологические свойства и качества личности [2; 4].

Использование различных фитнес-технологий ведет к решению таких задач, как [4; 5]:

1) оздоровительные: развитие функциональных свойств организма, укрепление и сохранение здоровья, профилактика заболеваний, поддержание спортивной формы, повышение уровня работоспособности организма и др.;

2) спортивные: комплексное развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота), овладение большим арсеналом двигательных умений и навыков, достижение наивысших спортивных результатов;

3) эстетические: коррекция телосложения, возможность создания красивой, гармоничной фигуры;

4) психологические: получение положительных эмоций, воспитание волевых качеств личности, активный отдых, стрессоустойчивость и др.

Как показывает практика, наблюдения и результаты многолетней работы авторов в высшей школе и сфере массовой физкультурно-оздоровительной работы, на сегодняшний день наиболее популярными являются следующие фитнес-технологии: базовая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, силовая аэробика с использованием различных отягощений, пилатес, фитнес-йога, каланетика, аквааэробика, и набирающие большую популярность технологии кроссфита [2].

Для определения основных мотивов и потребностей студенток к занятиям различными фитнес-технологиями нами были проведены опросы и анкетирование учащихся вузов Ивановской и Московской области. В данных опросах и анкетировании приняли участие 507 девушек 1 курса. В результате полученных ответов нами были выявлены мотивы студенток к занятиям современными фитнес-технологиями:

- коррекция фигуры,
- повышение уровня развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота),
- укрепление здоровья,
- приобретение пластичности и красоты движений,
- повышение работоспособности,
- повышение уровня функциональных возможностей организма,

- укрепление основных мышечных групп тела,
- приобретение двигательных умений и навыков современных фитнес-технологий,
- активный отдых,
- уверенность в себе, самоутверждение в коллективе.

Указанные студентками мотивы в занятиях фитнес-технологиями позволили определить характер основных установок и потребностей. Больше половины интервьюированных (58,5%) указали, что совершенствование внешнего вида является для них главным мотивом в данных занятиях. Повышение уровня развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации движений, быстроты, а также физической подготовленности, отметили 143 студентки (28,2%). Укрепление здоровья считают важным в занятиях фитнесом 22,4% опрошенных. 99 студенток основным мотивом для данных занятий считают приобретение пластики и красоты в движениях. 17,8% из опрошенных считают, что занятия фитнесом позволят им повысить работоспособность во время учебных занятий. Довольно существенным мотивом для 66 студенток является возможность повышения уровня физической подготовленности и, как следствие этого, возможность получения большего количества баллов по физической культуре. Также к существенным мотивам 11,4% студенток отнесли укрепление мышц. Приобретение двигательных умений и навыков за счет овладения современными фитнес-технологиями выделили 9,8% из числа респондентов. С целью активного отдыха и получения положительных эмоций занятия фитнесом рассматривают 8,5%. Улучшение работы органов и функциональных систем выделило 6,8%. 25 студенток считают, что занятия фитнесом позволят им приобрести уверенность в себе и своих силах. Перечень полученных мотивов в полной мере отражают интересы и потребности современной молодежи.

При выборе фитнес-программ, интересующих девушек, был отмечен факт того, что многие из опрошенных отдавали предпочтение не одной программе, а сразу нескольким видам, при этом ставя их в один ранг, отмечая желание заниматься различными программами с одинаковым желанием и возможности комплексного использования различных программ в одном занятии.

Фитнес-программы отличаются многими характеристиками:

1. Формы проведения (танцевальная, единоборства, функциональный тренинг, тренажерный зал, бассейн и т.д.).
2. Направленность (повышение функциональных возможностей: сердечно-сосудистая система, дыхательная система; развитие физических качеств: координационные способности, сила, выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость; коррекция телосложения; снижение массы тела, оздоровительные функции: коррекция нарушений

опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, органов выделения, закаливание; активный отдых; снятие нервного напряжения и т.д.).

3. Место проведения (танцевальный зал, водная среда, тренажерный зал).

4. Использование тренажеров и тренажерных устройств (фитболы, степ-платформы, жгуты, утяжелители, гантели, тренажеры различной направленности).

В соответствии с выявленными мотивами и желаниями, а также ориентациями студенток и требованиями к занятиям с учащимися вузов нами была спроектирована и внедрена в учебный процесс Шуйского филиала «ИвГУ» программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: фитнес», основанная на блочной модели построения учебного занятия. Занятия по экспериментальной программе осуществлялись со студентками первого курса (51 девушка), отнесенными по состоянию здоровья к основной группе.

Каждое занятие разделено на пять блоков и может включать в себя упражнения и формы различных фитнес-программ. При разработке программы занятий на основе характеристик фитнес-программ учитывалась возможность использования их сочетания в одном занятии. Особое внимание уделялось следующим факторам:

- разнообразие фитнес программ,
- длительность занятия 1,5 часа,
- индивидуальный подход в выборе интенсивности нагрузки,
- сбалансированность подобранных упражнений по интенсивности нагрузки, предусматривающих работу всех основных групп мышц,
- доступность выполнения упражнений,
- высокая эмоциональность при проведении занятий,
- высокое качество показа (возможно с использованием видеотехнологий),
- разнообразие и высокое качество спортивного оборудования и инвентаря,
- контроль гигиенического состояния мест занятий и оборудования,
- контроль состояния занимающихся.

Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная часть продолжительностью 10 минут.

Цель – подготовка функциональных систем организма к выполнению предстоящей нагрузки.

Средства – упражнения с постепенно возрастающей скоростью выполнения и увеличением амплитуды движений.

Основная часть занятия продолжительностью 70 минут. Содержание основной части основывается на 5 блоках. Каждый блок имеет свою направленность, продолжительность, тип и интенсивность упражнений и решает соответствующие своему характеру задачи.

1-й блок, продолжительность 20 минут.

Задачи: совершенствование функционального состояния организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Средства – упражнения, выполняемые в аэробном режиме работы с умеренной интенсивностью нагрузки с частотой сердечных сокращений от 120 до 150 уд/мин. В блоке, как правило, используются средства танцевальной аэробики, степ-аэробики, базовой аэробики, кардиотренажеры, фитбол-аэробика. Упражнения выполняются в течение продолжительного времени и сопровождаются достаточно большим количеством потребления кислорода организмом.

2-й блок, продолжительность 5 минут.

Задачи: постепенное снижение нагрузки, повышение подвижности суставов организма, развитие гибкости, увеличение амплитуды движений.

Средства – упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме с умеренной интенсивностью нагрузки и снижением частоты сердечных сокращений до 100-80 уд/мин. Упражнения дыхательной гимнастики стретчинг, йога, пилатес, амплитудные упражнения.

3-й блок, продолжительность 20 минут.

Задачи: развитие силовых возможностей организма, силовой и скоростно-силовой выносливости, укрепление мышечного корсета тела, повышение общей физической подготовленности, коррекция телосложения.

Средства – упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме с повышенной интенсивностью, в аэробно-анаэробном и анаэробном режимах мощности, и с повышением работы сердечно-сосудистой системы до 185 уд/мин. В данном блоке используются упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, фитнес-технологии с элементами боевых искусств, кроссфит-технологии, силовая аэробика, функциональный фитнес.

Упражнения рекомендуется выполнять с нормированным количеством повторений и чередованием включения в работу различных мышечных групп, а также строгим учетом веса отягощения в зависимости от индивидуальных возможностей организма и степени физической подготовленности.

4-й блок, продолжительность 15 мин.

Задачи: уменьшение жирового компонента массы тела, укрепление мышц брюшного пресса и спины.

Средства – упражнения, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме работы с частотой сердечных сокращений до 180 уд/мин., методом непредельных усилий (как и в предыдущем блоке). Упражнения из различных фитнес-технологий, направленные на укрепление мышц-стабилизаторов, мышц живота и спины, выполняемые в исходных положениях: лежа, упоре лежа, сидя, на коленях, с использованием различных тренажеров и тренажерных устройств, с отягощениями и без них. С учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося.

5-й блок, продолжительность 10 минут.

Задачи: улучшение подвижности суставов и позвоночного столба.

Средства – упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме, с аэробной мощностью при снижении частоты сердечных сокращений до 100 уд/мин. Упражнения из фитнес-технологий, направленные на растягивание мышц тела: йога, стретчинг и другие амплитудные упражнения.

Заключительная часть занятия продолжительностью 5 минут.

Задачи: постепенное восстановление работы сердечно-сосудистой системы до исходных показателей.

Средства – упражнения, направленные на расслабление: ходьба и бег в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Непременным методическим условием при проведении учебных занятий на основе комплексных фитнес-программ является включение различных упражнений, их обновление и изменение последовательности с целью избежания привыкания.

Кроме того, при включении блочной модели занятия фитнес-программ в учебный процесс необходимо проводить как предварительный, так и текущий врачебно-педагогический контроль, для оценки эффективности используя следующие показатели:

- частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, масса тела, объемы частей тела и другие объективные показатели;
- ведение дневника самоконтроля по субъективным показателям: покраснение, потоотделение, самочувствие, болевые ощущения, желание заниматься и др.

Обязательное измерение частоты сердечных сокращений в начале и конце 1-го и 3-го блоков, а также после окончания 5-го блока. Данные частоты сердечных сокращений, а также субъективные показатели заносятся в дневник самоконтроля, кроме того, один раз в неделю рекомендуется определять массу тела.

Эффективность определялась путем проведения повторного анкетирования, а также уровнем физической подготовленности в начале и в конце учебного года по следующим контрольным тестам: 100 м (с), 2000 м (мин), наклон вперед из положения стоя на скамейке

(см), поднимание туловища из положения лежа за 60 с (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Результаты эксперимента обрабатывались на достоверность различия показателей с помощью метода t-критерия Стьюдента. Так, проведенное повторное исследование среди студенток 1 курса Шуйского филиала «ИвГУ» (экспериментальная группа) позволило выявить существенные сдвиги в формировании физической культуры личности, а именно:

а) посещение занятий с использованием комплексных фитнес-программ позволило повысить посещаемость занятий на 100%, отсутствие студенток отмечено исключительно по уважительным причинам;

б) 97% девушек объяснили это исключительно положительным отношением к данным занятиям, вызывающим большой интерес и эмоциональное удовлетворение;

в) в 90% случаев данные занятия удовлетворяют их потребности в двигательной активности;

г) почти все девушки (81%) отметили приобретение новых двигательных умений и навыков как в возможности выражения танцевальных программ, так и упражнениях силовой, скоростно-силовой направленности, кроме того, упражнениях на различных тренажерах и тренажерных устройствах.

Кроме того, проведенное исследование уровня развития физических качеств по контрольным испытаниям в начале и в конце учебного года позволило выявить следующую динамику показанных результатов. В начале учебного года: 100 м  $18,41 \pm 0,29$  (с); 2000 м  $11,49 \pm 0,52$  (мин); наклон вперед из положения стоя на скамейке  $8,7 \pm 0,3$  (раз); поднимание туловища из положения лежа за 60 с  $35,4 \pm 0,49$  (раз); прыжок в длину с места  $165,8 \pm 1,8$  (см); сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу  $5,7 \pm 0,26$  (раз).

Таким образом, согласно нормативам тестов физической подготовленности по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» исходя из пятибалльной шкалы оценивания средний балл студенток в начале учебного года составил 2,7 балла, что свидетельствует о низком уровне физической подготовленности студенток.

По окончании учебного года в повторных контрольных испытаниях студентками были показаны результаты, значительно превышающие предыдущие показатели на 5% уровне значимости достоверности различий результатов: 100 м  $16,37 \pm 0,18$  (с); 2000 м  $9,57 \pm 0,44$  (мин); наклон вперед из положения стоя на скамейке  $17,6 \pm 0,77$  (см); поднимание туловища из положения лежа за 60 с  $49,9 \pm 0,50$  (раз); прыжок в длину с места  $187,9 \pm 2,11$  (см); сгибания и разгибания рук в упоре лежа  $10,4 \pm 0,41$  (раз). Было также отмечено, что результаты в тестах на гибкость и силу увеличились в среднем на 100%. Полученные результаты положительной динамики развития физических качеств студенток отразились и в

полученных баллах; так, средняя оценка составила 4,7 балла, что соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Таким образом, реализация программы, основанная на использовании комплексных фитнес-программ и основанная на блочной модели построения занятия, в ходе учебного процесса в рамках вариативной части учебной программы по элективным дисциплинам физической культуры и спорта: комплексные фитнес-программы, способствует удовлетворению потребностей и мотивов девушек, повышению уровня физической подготовленности, а также положительно влияет на успеваемость и посещение занятий, тем самым обеспечивая эффективность учебного процесса.

### Список литературы

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 284 с.
2. Ермакова Ю.Н. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки / Ю.Н. Ермакова, Е.А. Осокина, Ю.В. Тихомиров // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=24617> (дата обращения: 26.04.2017).
3. Николаев И.В. Педагогические условия формирования физической культуры личности студентов в процессе занятий теннисом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: МПГУ, 2009. – 24 с.
4. Осокина Е.А. Современные фитнес-технологии: задачи, функции, целевое назначение // Наука и школа. – 2011. – № 3. – С. 102-105.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.