

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**



**Министерство образования и науки Украины
Национальный авиационный университет**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

**Учебное пособие
для студентов всех направлений подготовки**

Киев – Логос – 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
1. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования (<i>Е.С. Садовников, Ю.А. Усачев</i>)	8
2. Основы тезауруса фитнес-культуры (<i>Ю.А. Усачев</i>)	23
3. Педагогические инновации фитнес-культуры (<i>И.В. Переверзева, В.П. Семенов, Л.В. Ясько</i>)	36
4. Программирование фитнес-занятий (<i>В.Б. Зипченко, Ю.А. Усачев, И.Ю. Хилмич</i>)	43
5. Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности (<i>В.Л. Ковальчук, С.П. Пунда, И.Ю. Хилмич</i>)	57
5.1. Оздоровительная ходьба, бег	57
5.2. Оздоровительное плавание	71
6. Туризм и ориентирование (<i>В.В. Билецкая, Ю.В. Котченко</i>)	82
7. Инновационные фитнес-технологии (<i>Н.А. Величенко, Ю.В. Дашльченко, В.П. Семенов</i>)	91
7.1. Аэробика	91
7.2. Стретчинг	101
7.3. Оздоровительный фитнес	102
7.4. Шейпинг	105
7.5. Бодибилдинг	107
7.6. Аквафитнес	110
8. Мониторинг физического состояния студентов в процессе физического воспитания (<i>В.В. Билецкая</i>)	128
9. Психолого-педагогическое сопровождение процесса формирования фитнес-культуры студентов (<i>В.Н. Буянов, И.В. Переверзева</i>)	155
Глоссарий	178

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ

В разработке научно-методических основ формирования фитнес-культуры студентов принимают участие ведущие российские специалисты в области теории и практики физического воспитания – А. Болотин, В. Борилкевич, Н. Буйнова, Н. Булгакова, Д. Давиденко, В. Давыдов, В. Григорьев, Н. Ким, Т. Коваленко, Т. Кудра, Т. Лисицкая, Т. Меньшуткина, Л. Лукьяненко, А. Меньхин, Ю. Меньхин, Е. Сайкина, С. Филиппова и др. В Украине различные аспекты программирования занятий фитнесом, основы контроля и самоконтроля их эффективности, а также научно-обоснованные рекомендации по рациональному использованию инновационных фитнес-программ и технологий в процессе физического воспитания отражены в результатах исследований Е. Андреевой, В. Билецкой, А. Благий, М. Булатовой, Н. Гоглюватой, И. Головийчук, Е. Губаревой, В. Зияченко, Л. Иващенко, В. Левицкого В. Семененко, С. Сологубовой, И. Химича и др. Проблема состоит в том, что формирование востребованного в молодежной среде общественно-значимого явления – фитнес-культуры, в пространстве которого сегодня активно создаются и реализуются новые соматопсихические и социокультурные приоритеты, требует от специалистов физического воспитания внедрения новаторских технологий для решения специфических задач приобретения студентами современных физкультурных знаний, развития необходимых двигательных умений, навыков и способностей, положительного мотивационно ценностного отношения к занятиям.

По мнению В. Бальсевича, Н. Вишняковой, Л. Ворфоломеевой, Т. Круцевич, Л. Лубьшевой, Н. Пономарева, С. Сычова, А. Томенко обязательным условием плодотворной работы в данном направлении является разработка и использование педагогических инноваций – конечного результата внедрения новшеств с целью улучшения объекта управления и получения должного эффекта. Т. Круцевич и А. Томенко, анализируя существующие подходы к исследованию содержания неспециального физкультурного образования, рассматривают инновационный подход в числе его основных компонентов. С. Сычов характеризует суть инновационной функции преподавателя как способность воспроизводить или создавать принципиально новую систему логических связей в предмете «Физическое воспитание», внедрять новые перспективные технологии. Должный уровень инновационной культуры позволяет педагогу активно включиться в процесс формирования фитнес-

культуры студенческой молодежи и быть эффективным в своей профессиональной деятельности.

Инновационная культура в широком смысле представляет собой совокупность знаний, представлений, искусств, обычаев и технологических навыков, которыми располагает человечество в результате многовековых открытий и изобретений и передающихся из поколения в поколение путём обучения.

Применительно к преподавателям физического воспитания инновационная деятельность, как продуктивное творчество, имеет место во всех тех случаях, когда искомый результат представляется за границей данной педагогической системы и лежит в последующей. Предметом инноваций в деятельности становятся: а) способы организации всего времени, отводимого на физическую культуру; б) способы организации всей учебно-методической информации, адресуемой студентам в течение всего цикла обучения (месяца, семестра); организации преемственности и последовательности всех педагогических воздействий, которые обеспечивали бы будущее самодвижение обучаемого; в) способы скорейшего превращения студента из объекта педагогических воздействий в субъект творческого общения, познания и труда; способы формирования у студентов потребности в новых знаниях, методов выявления интересов, склонностей, способностей, поиска в них сильных сторон, обеспечивающих гармоничное физическое и общее саморазвитие.

В условиях эффективной инновационной деятельности в центре внимания преподавателей – будущая судьба студента, поиск разных эффективных способов подготовки его к самостоятельному решению задач физического воспитания, при этом обучаемые становятся активными соучастниками учебно-тренировочного процесса, делающими его продуктивным.

При решении педагогических задач в индивидуальной деятельности преподавателя физического воспитания вуза могут иметь место три вида результатов: психологические, функциональные и сопутствующие. Психологические результаты состоят в психических новообразованиях личности студента и могут быть более или менее адекватными искомому конечному результату (мотивы, поведение, система отношений и др.). Функциональные результаты выражаются в композиции учебно-тренировочного процесса по физической культуре, создаваемой преподавателем, новых форм, методов педагогической

деятельности, по результатам которой каждого преподавателя можно отнести к одному из следующих уровней: а) репродуктивный (умеет пересказать то, что знает сам в области физической культуры); б) адаптивный (умеет приспособить сообщение к условиям аудитории); в) локально-моделирующий (владеет стратегиями формирования у студентов системы знаний и умений о физической культуре человека); г) системно-моделирующий (владеет навыками формирования системы знаний и умений по управлению физическим состоянием); д) системно-моделирующий инновации (владеет стратегиями превращения своего предмета в средство формирования творческой личности, нравственно устойчивой, самоорганизованной, стремящейся к самообразованию).

К факторам продуктивной инновационной деятельности относятся: а) объективные, связанные с реальной системой обучения и последовательностью действий преподавателя, направленных на достижение высокого результата; б) субъективные, связанные с мотивами, направленностью, способностями, компетентностью и другими характеристиками личности педагога; в) объективно-субъективные, связанные с организацией профессиональной среды, профессионализмом руководителей высших учебных заведений. Достижение вершин профессионально-педагогической деятельности происходит посредством выработки трех продуктивных психолого-педагогических технологий: технологий исследования учебно-тренировочного процесса; технологий конструирования занятий по физической культуре и воспитательных мероприятий; технологий взаимодействия со студентами.

Свое выражение инновационная деятельность находит в разработке и внедрении новых технологий организации процесса физического воспитания студентов в период формирования личностно-ориентированного образования, осуществления перехода от обязательных учебных программ к отдельным вариативным форматам.

В педагогической деятельности преподаватели физического воспитания выделяют следующие алгоритмизированные технологии: анализ ситуаций физического развития студентов в учебном процессе; диагностика индивидуальных способностей и проектирование психологической структуры занимающихся; прогнозирование возможных изменений в личностном развитии студентов при использовании тех или иных способов педагогического воздействия; контроль за результатами педагогической деятельности и корректировка ее программы по данным тестовых (зачетных) оценок.

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что определяя структуру и содержание системы зачетных семестровых требований, одного из важнейших объектов приложения инновационных технологий в физическом воспитании студентов, необходимо учитывать ряд объективных, как правило, дестабилизирующих факторов. К ним относятся подтвержденные результатами исследований ученых – Е. Амосовой, Г. Апанасенко, А. Дубогай, Т. Круцевич, В. Леоновой, Ю. Николаева, В. Платонова, Е. Садовникова, В. Шигалевского критический уровень здоровья студенческой молодежи, отрицательный эффект перестройки физкультурного образования в вузах в соответствии с Европейской кредитно-модульной системой, недостаточная для достижения и поддержания должного уровня физического состояния студентов кратность учебных занятий в недельном микроцикле и отсутствие материально-технических условий для самостоятельных и индивидуальных тренировок, дефицит методически обоснованных рекомендаций. В связи с этим, на основе обобщения и практического опыта работы кафедр физического воспитания ведущих вузов г. Киева и исходя из собственных реалий был разработан инновационный подход к формированию семестровых зачетов для студентов I курса НАУ. В его основу были положены учет выполненного объема двигательной активности на учебных занятиях (по итогам их посещаемости студентами) и анализ динамики показателей общей и специальной физической подготовленности. Как показали результаты проведенных исследований, данный подход способствовал формированию мотивационной основы активного участия студентов в учебно-тренировочном процессе и как следствие – статистически достоверному росту показателей уровня физического состояния юношей и девушек.

Формирование фитнес-культуры, современного общественно-значимого явления студенческой молодежи, требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения инновационных педагогических технологий, которые рассматриваются в широком смысле как совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные образовательные цели. Ориентируясь на нормативно-ценностную систему приоритетов фитнес-культуры молодежи, необходимо уделять особое внимание разработке фитнес-технологий, в которых реализуются педагогические и методические принципы учебно-тренировочных занятий.

В. Григорьев и Д. Давиденко подробно раскрывают регламентирующие функции следующих принципов, определяющих предметную специфику и качество кондиционной тренировки в фитнесе:

– принцип сознательности и активности определяет необходимость стимулирования активности студентов при освоении техники двигательных действий, овладение инновационными методиками повышения двигательной работоспособности;

– реализация принципа наглядности предполагает формирование у студентов представлений об изучаемом двигательном действии (мыслеобразов) путем использования средств зрительной и слуховой наглядности;

– принцип доступности и индивидуализации способствует оптимизации рабочей программы в подборе средств, методов, организационных ресурсов и физической нагрузки;

– принцип систематичности предусматривает построение тренировочного процесса с учетом вариативности используемых средств, организационных форм занятий. Он находится в тесной связи с принципами последовательности и преемственности, обеспечивая взаимосвязь различных аспектов педагогического управления;

– принцип целостности тренировочного процесса предполагает проявление связи между целями, задачами, используемыми средствами и методами;

– реализация принципа непрерывности тренировочного процесса связана с исключением неоправданно больших перерывов между занятиями, в которых утрачиваются достигнутые на занятиях положительные сдвиги;

– ключевым аспектом принципа систематичности является многократное повторение заданий в отдельном занятии, а также этих занятий на протяжении сравнительно длительного времени, достаточного для овладения навыками и развития двигательных способностей студентов.

К группе специфических принципов на основе закономерностей формирования высоких телесных кондиций авторы относят принципы постепенности прогрессирования тренировочных воздействий, цикличности и возрастной адекватности. В соответствии с принципом единства специализации и направленности к гармонии телесного развития занятия со студентами должны строиться с учетом ближней и отдаленной перспективы. Принцип регулярности занятий фитнесом обеспечивает целевое воздействие на двигательную, интеллектуальную и духовную

сферу студентов. В основе его требований заложена жизнеобеспечивающая способность организма человека к адаптации. Управление тренировкой студентов с учетом требования этого принципа осуществляется на основе использования модульных технологий придающих занятиям гибкость и динамичность. К методическим принципам регулирования физических нагрузок В. Григорьев и Д. Давиденко относят также принципы единства общефизической и специальной подготовки, постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузок, их сбалансированного роста, в целом отражающих совокупность руководящих идей, правил и требований к рациональному построению учебно-тренировочного процесса с использованием инновационных программ и технологий при формировании фитнес-культуры студентов.

Контрольные вопросы:

1. Проанализировать сущность инновационной деятельности в процессе физического воспитания.
2. Назвать условия продуктивной инновационной деятельности педагога.
3. Охарактеризовать алгоритмизированные технологии фитнес-культуры студентов.
4. Перечислить объективные дестабилизирующие факторы в физическом воспитании студентов.
5. Раскрыть особенности инновационного подхода к формированию семестровых зачетных требований по физическому воспитанию.
6. Назвать регламентирующие функции педагогических принципов занятий фитнесом.
7. Определить значение методических принципов в регулировании физических нагрузок.

Литература:

1. *Беспалько В.П.* Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: Изд-во ин-та профтехобразования Минобразования России, 1995. – 280 с.
2. *Булатова М.М.* Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика

фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – С. 320–353.

3. *Переверзева И.В.* Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. / И.В. Переверзева – Ульяновск: Ул. ГТУ, 2011. – 225 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2012. – Т. 2. – 392 с.

5. *Холодкова Л.А.* Инновационная культура субъектов профессионального образования: условия формирования. / Л.А. Холодкова // Инновации. – 2005. – № 4. – С. 36–42.