

Особенность использования фитнес-программ на занятиях физической культурой со студентами

В связи с реформированием системы образования студентов в области физической культуры, поиском новых моделей организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. главное внимание уделяется формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, к здоровому образу жизни.

Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы является интеграция различных видов средств и методов фитнеса в физическую культуру студентов. Являясь структурным компонентом системы физической культуры, фитнес-культура в целом выполняет ее базовые социокультурные функции.

Мир современного фитнеса предлагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных уроков физкультуры, которые направлены на улучшение общего физического состояния студента. Существуют различные виды оздоровительных программ фитнеса: это аэробика, силовые виды, йога и др. Они могут иметь как оздоровительную цель, так и поддержание должного уровня физического состояния с целью спортивного совершенствования. Широкое распространение среди студенческой молодежи получили также виды занятий, в основу которых положены огромные нагрузки, силовой тренинг, стретчинг, калистеника. В содержание аэробной серии включаются вариации ходьбы, бега, подскоков, прыжков. Для большего физического и эмоционального эффекта добавляются танцевальные шаги. Силовой тренинг направлен на развитие и формирование отдельных групп мышц. Калистеника направлена на повышение силы и силовой выносливости. Стретчинг сопровождается растяжкой работающих групп мышц. В упражнениях на растяжку используются элемент дыхательной гимнастики, упражнения йоги, пилатес, бодифлекс. Применение фитнес-технологий в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должно отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определенных двигательных способностей занимающихся.

В подготовительную часть уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближенные к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д. На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяются классическая аэробика, ритмическая гимнастика с различными

перемещениями, приставными скрестными шагами с остановками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, стретчинг, классическая аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряженности, повышения эмоционального состояния применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога, пилатес.

Введение занятий с использованием фитнес-программ вносит разнообразие в учебный процесс, расширяет кругозор, получая информацию о разновидностях фитнес-технологий – студентам предоставляют свободу выбора индивидуальных приемлемых форм занятий. Они увеличивают эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения, содействуют изменению негативного отношения к занятиям физической культуры, являются действенным средством повышения уровня физической активности.