**Фитнес в процессе физического воспитания**

преподаватель физической культуры

Карагандинского коммерческого колледжа

Прокопив Зинаида Александровна

Физическая культура, единственная образовательная область, оказывающая непосредственное влияние на формирование здоровья. В физическом воспитании сегодня наиболее востребованы инновационные технологии здоровье формирующей направленности.

В настоящее время система физического воспитания студентов требует модернизации, осмысления ее компонентов, содержания, ценностных ориентиров, направленности, задач, форм, методов, педагогических технологий, способных гарантировать соматическое воспитание в виде улучшения функционального состояния, физической подготовленности и формирования ценностного отношения к своему телу. По мнению В.И. Столярова, Л.И. Лубышевой, необходимо спортивное воспитание, направленное на становление спортивной культуры и личностное развитие, а также физкультурное воспитание, формирующее позитивное ценностное отношение к физкультурной активности и воспитание через эту деятельность (1). Необходимость преобразования физического воспитания обусловлена тенденциями ухудшения состояния здоровья, снижением физической подготовленности в образовательном процессе от 1 к 3 курсу, увеличением доли специальной медицинской группы, так 46% студентов имеют хронические заболевания, 52% нарушения зрения, 32% отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта 28%, что указывает на актуальность адаптации спортивно-ориентированных и здоровьеразвивающих программ физического воспитания студентов (2). Значимость модернизации продиктована также несоответствием применяемых средств физического воспитания мотивационным интересам студентов; недостаточностью современных фитнес технологий, способствующих перерастанию физического воспитания в процесс самопознания, самовоспитания и самореализации личности.

Опасения вызывает также не разработанность теоретических и методических характеристик оздоровительной гимнастики и ее компонента фитнеса в повышении физической подготовки, как системно- и структурообразующего компонента физического воспитания и здорового образа жизни студентов. В связи, с чем на сегодняшний день актуальны инновационные технологии физкультурного образования, фитнеса и здоровьесбережения, а также пути генерирования физической подготовленности, ориентированные на личностно-центрированный, комплексный характер образования. К таким технологиям следует отнести атлетическую гимнастику, функциональное многоборье (кроссфит), оздоровительную аэробику, фитнес программы комплексной направленности, аква-фитнес.

Методически оправданными и научно обоснованными новыми педагогическими технологиями могут стать лишь те, которые строятся с учетом новой методологии, и, в частности, таких объективно существующих подходов в педагогике, как личностно-ориентированный, деятельностный, образовательный, интегрированный. Системообразующим стержнем личностно-ориентированного подхода является личность. Ценность личности определяет ориентацию педагога на использование соответствующих технологий и методик организации образовательного процесса. Эти технологии в физическом воспитании должны базироваться на основе учета индивидуальных особенностей, в том числе – мотиваций, интересов, потребностей студентов в занятиях физическими упражнениями.

Главным объектом деятельностного подходаявляется активная жизненная позиция человека. Современное физическое воспитание следует рассматривать как деятельностно-ориентированное. Обучать, оздоравливать, тренировать, развивать необходимо деятельностно, а не на вербальном уровне, путем активного вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность, ориентируя их на сознательное освоение ценностей физической и спортивной культуры.

Указанным выше требованиям отвечает концепция «Фитнес, в процессе физического воспитания», который предусматривает достижение физической подготовленности, в наибольшей степени связанной с основными показателями, характеризующими состояние здоровья и привычную двигательную активность.

Компоненты физической подготовленности отвечают следующим критериям: 1) адекватность функциональному состоянию, повышение уровня здоровья и предупреждение заболеваемости; 2) отражение уровня привычной двигательной активности.

Переход на дистанционное обучение внес коррективы в программу «Физическая культура», что привело к необходимости искать новые формы физического развития студентов в условиях карантина.

На базе Карагандинского коммерческого колледжа было проведено педагогическое исследование в рамках дисциплины «физическая культура» со студентами 1-3 курсов, с увеличением количества времени на фитнес. Всего в исследовании приняло участие 19 студентов, из них 8 юношей и 11 девушек основной группы. Педагогический эксперимент предполагал расширение средств фитнеса в физическом воспитании студентов.

В рамках педагогического эксперимента разработана структура и содержание процесса физической подготовки студентов на основе фитнеса, раскрывающие компоненты подготовки, правила техники безопасности, особенности урочных занятий для юношей и девушек, методы обучения, включая интервальный и повторный.

Сформированы этапы подготовки по фитнесу в учебном процессе для юношей и девушек, которые основаны на сопряженно-последовательной системе организации физической нагрузки, в обеспечении улучшения физической подготовленности, функционального состояния студентов. Кроме того, определены новые контрольные упражнения из системы фитнеса, направленные на переориентацию физического воспитания на правильную технику выполнения упражнений, коррекцию телосложения, обозначение укрепляемых мышц и особенности выполнения в свободное время, в результате чего найден подход формирования компетенций по применению средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности.

При регулярных занятиях фитнесом (4 раза в неделю) студенты систематически осуществляли контроль за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями.

Для этого проводится диагностика и, в процессе занятий - самодиагностика. При ее проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений (пульсомертия), артериальное давление (по возможности), дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося. Методика позволила определить исходные показатели функционального и физического состояния студентов основной, учитывая гендерные особенности, и в дальнейшем оптимально спланировать адекватные средства фитнеса в учебном процессе.

Оценка функционального состояния по методике «Фитнес, в процессе физического воспитания», свидетельствует о том, что как юноши, так и девушки имеют «хороший» уровень физической подготовленности.

Планирование фитнеса для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий - атлетическая гимнастика, кроссфит, смешанные программы. Для девушек основной группы выбраны атлетическая гимнастика, степ-аэробика, смешанные программы.

В настоящее время наиболее актуализирован поиск эффективных инновационных технологий, которые могли бы не только способствовать модернизации физического воспитания, но имели во главе приоритет оздоровления, выполняя при этом еще и важные образовательные и социокультурные функции**.**

1. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов экономического университета /. В.И. Столяров, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017.

2. Шутова, Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017.