

Фитнес на мини-батутах в физическом воспитании студентов непрофильных УВО: история возникновения, предпосылки внедрения, структура и содержание занятия

Д.Э. Шкирьянов*, А.В. Константинова**

*Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

**Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

Существующие недостатки современной системы физического воспитания студентов непрофильных учреждений высшего образования определяют необходимость совершенствования методико-практического раздела по дисциплине «Физическая культура». Согласно данным научных исследований последних лет эффективным решением существующей проблемы является внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс. Поиск оптимального содержания таких занятий привел к изучению вопроса организации занятий фитнесом на мини-батутах. Установлено, что в практике физической культуры это направление недостаточно рассмотрено и описано, ввиду чего существует необходимость научно-исследовательской и методической работы в контексте обозначенной проблемы.

Цель статьи – теоретико-экспериментальное обоснование внедрения фитнеса на мини-батутах в физическое воспитание студентов-девушек непрофильных учреждений высшего образования.

Материал и методы. Исследование было организовано в три этапа на базе УО «ВГМУ». Программа первого этапа предусматривала определение исторических периодов развития фитнеса на мини-батутах. В рамках второго этапа установлены предпосылки его внедрения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура»: изучен уровень физической подготовленности и физического здоровья 175-ти студентов-девушек II курса лечебного факультета, проведено анкетирование 151-го студента-девушки I–II курсов, проведен анализ содержания работы более 400 фитнес-центров Республики Беларусь. На третьем этапе исследования спроектированы модельные характеристики структуры и содержания занятия фитнесом на мини-батутах в условиях учреждения высшего образования.

В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, антропометрия, метод индексов и функциональных проб, педагогическое тестирование, анкетирование (google forms), педагогическое проектирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Известно, что первые упоминания о занятиях на мини-батутах датируются 1970–1980 годами. Как вид оздоровительной физической культуры фитнес на мини-батутах был предложен в начале XXI века. В Республике Беларусь официальное зарождение данного направления фитнеса датируется 2015 годом. В результате анализа показателей физической подготовленности и физического здоровья (по А.Г. Апанасенко) установлен недостаточный уровень развития выносливости и силы у студентов-девушек УО «ВГМУ», выявлены предпосылки к совершенствованию содержания учебных модулей дисциплины «Физическая культура». Высокий уровень заинтересованности учащихся во внедрении фитнес-технологий в образовательный процесс позволил определить доминирующие мотивы и наиболее популярные фитнес-программы. В работе рассмотрены предпосылки введения фитнеса на мини-батутах в методико-практический раздел учебного материала дисциплины «Физическая культура», изучены условия распространения данного вида занятий в работе фитнес-центров страны. Спроектированы модельные характеристики структуры и содержания урочного занятия фитнесом на мини-батутах в условиях учреждения высшего образования.

Заключение. Определены исторические этапы развития фитнеса на мини-батутах. Выявлена необходимость совершенствования содержания учебных модулей дисциплины «Физическая культура» посредством внедрения занятий на мини-батутах. Впервые разработаны модельные характеристики занятий фитнесом на мини-батутах в рамках методико-практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура»: подготовительная часть (1. Разминка: 1.1. Разогревание. 1.2. Стрейтчинг); основная часть (2. Аэробная часть: 2.1. Аэробная разминка. 2.2. «Аэробный пик». 2.3. Первая аэробная «заминка»). 3. Упражнения на полу; заключительная часть – вторая «заминка»).

Ключевые слова: фитнес, мини-батуты, учреждение высшего образования, физическая культура, студент, уровень физической подготовленности, уровень физического здоровья.