



Д. А. Семенов

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТНЕС-ПРОГРАММ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

96

Анализируется современный процесс физического воспитания в вузе, одним из подходов к модернизации которого является использование различных фитнес-программ. Рассматривается влияние занятий фитнесом на процесс обучения в целом, дается характеристика таких форм физической культуры. Приведен пример использования международной танцевальной фитнес-программы Zumba® Fitness в элективной части дисциплины «Физическая культура» у студентов 1–3-го курсов БФУ им. И. Канта.

The article explores new approaches to physical education in university. One of the ways to ensure modernization of physical education is the incorporation of various fitness programmes in the elective part of the curriculum. The author describes the impact of fitness programmes on learning outcomes and characterizes them as a form of activity. The article examines the experience of introducing Zumba® Fitness international dance fitness programme to the elective part of the "Physical education" curriculum for the first, second and third year students of the Immanuel Kant Baltic Federal University.

Ключевые слова: физическое воспитание в вузе, фитнес-программы, зумба, элективная физическая культура.

Key words: physical education, university, fitness programs, Zumba® Fitness, elective physical education.

В целях модернизации процесса физического воспитания в вузе есть потребность в усилении привлечения студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на наиболее распространенных видах двигательной деятельности, в частности с использованием различных фитнес-программ. Именно увлекательные формы занятий физической культурой способны увеличить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, в результате повышая эффективность процесса обучения в целом.

Современное многообразие видов фитнеса предоставляет студентам свободу выбора наиболее приемлемых форм занятий. В системе высшего профессионального образования фитнес-программы представлены такими видами, как аэробика, фитбол-аэробика, плавание, бодибилдинг, спортивные игры, ритмическая гимнастика и др. В каждом из этих видов собран значительный теоретический и практический опыт. Они продолжают свое развитие, расширяя педагогическую теорию и практику. Сочетание различных направлений фитнеса с такими видами искусства, как музыка и танец разных национальных и куль-



турных традиций, способствует гармоничному развитию будущих специалистов. «Сегодня фитнес является динамично развивающейся сферой физкультурной отрасли Российской Федерации, в которой появляются новые виды и типы здоровьесберегающих технологий. Этому способствовало интенсивное развитие фитнес-индустрии, появление нового оборудования, интересных видов двигательной активности» [1, с. 89].

«Анализ современных подходов к программированию и содержанию фитнес-программ для студенческой молодежи показывает необходимость их дальнейшего усовершенствования» [2, с. 4].

На сегодняшний день последняя популярная тенденция в фитнес-мире — это эффективность тренировки в сочетании с удовольствием от нее. В русле этой тенденции находятся занятия зумбой. Zumba® — танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских и мировых ритмах. Зародилась эта программа в Колумбии 10 лет назад и на сегодняшний день имеет тысячи последователей по всему миру и признана мировыми фитнес-конвенциями.

Компания *Zumba Fitness, LLC* тесно сотрудничает со специалистами Американского совета по физической культуре (ACE), Американской ассоциацией аэробики и фитнеса (AFAA), фитнес-ассоциацией IDEA Health & fitness Association, а также Американского колледжа спортивной медицины (ACSM), что подтверждает соответствие разработанной программы стандартам, предусмотренным в сфере фитнеса [3, с. 4]. Программа Zumba® создана с учетом комбинации аэробных, силовых, интервальных и функциональных программ, основополагающим методом проведения занятия является прерывистая тренировка. Построенная с учетом физиологических принципов тренировки, программа способствует укреплению мышечного аппарата, повышению выносливости организма, амплитуды движения в суставах, развивает музыкальность, ритмичность и танцевальность. Главным мотивирующим элементом и определяющим фактором успешности программы выступают психологические особенности занятий зумбой. Для современных студентов определяющим условием выбора формы занятий по физической культуре в вузе является привлекательность программы, ее новизна, эмоциональность и популярность.

Зумба — это не только движение, но и подобранная, часто специально написанная музыка, представляющая собой движущую силу данной программы. Именно этот симбиоз мотивирует студентов к систематическим занятиям, потому что погружает их в атмосферу настоящей «фитнес-вечеринки». Музыкальная составляющая тренировки — это ритмы Латинской Америки, Индии, Аргентины, Испании, Африки, а также популярные мировые хиты. Каждая тренировка включает три разминочных танца, девять основных фитнес-танцев, один стрейтчинг. Все движения зумбы достаточно просты, но по мере овладения каждый элемент начинает выполняться в фитнес-варианте — таким образом нагрузка варьируется. Огромным плюсом программы является ее



постоянное обновление, таким образом, занимающимся на такой тренировке всегда интересно. Один из игровых методов тренировки — «стенка на стенку», когда группа делится на две части и поочередно выполняет танцевальную связку, что вызывает положительные эмоции.

Из всего вышесказанного очевидно, что описанная фитнес-программа может успешно использоваться как форма элективной физической культуры в высшем учебном заведении у студентов с 1-го по 3-й курс. На данный момент опыт использования зумбы именно в таком формате нам не известен, но с сентября 2015 г. на базе Ресурсного центра физической культуры БФУ им. И. Канта такие занятия организованы. Их проводит доцент ресурсного центра, кандидат педагогических наук, КМС по спортивным танцам и лицензированный инструктор Zumba® Fitness с опытом более трех лет. Составлена программа занятий, которая четко соблюдается весь учебный год. В высшей школе танцевальный блок из 13 фитнес-танцев длится месяц, в течение месяца до этого каждый танец разучивается и совершенствуется. Часть времени на занятии отводится силовому блоку и стрейтчингу в партере на гимнастических ковриках. Занятия проходят у студентов дважды в неделю, запись полная, посещение отличное. Тренировки эмоционально очень насыщены, студенты занимаются с удовольствием, при этом результаты проделанной работы заметны после каждого занятия. Для контроля функционального состояния студентов и уровня их физической подготовленности составлены специальные тесты, результаты которых мы представим в следующей статье.

Таким образом, в сложившейся ситуации модернизации системы физического воспитания в вузе и повышения роли фитнеса есть потребность в введении новых форм занятий и дальнейшем изучении их влияния на студентов.

Список литературы

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб., 2010.
2. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев, 2008.
3. Перез Б., Робинстон П., Херлонг К. Руководство для инструкторов по фитнес-программе «Зумба». Флорида, США, 2011.

Об авторах

Дарья Александровна Семенов — канд. пед. наук, Батийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград.

E-mail: DSeменов@kantiana.ru

About author

Dr. Darya Semeniv, I. Kant Baltic Federal University, Kaliningrad.

E-mail: DSeменов@kantiana.ru