

МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА И ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

УДК/UDC 796.011

Поступила в редакцию 16.06.2016 г.



Информация для связи с автором:
tany-156@rambler.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **Т.Н. Шутова**¹
Кандидат психологических наук, доцент **М.А. Кузьмин**¹
Г.Б. Кондраков¹
О.В. Мамонова¹

¹ Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

TRADITIONAL SPORTS AND FITNESS INTEGRATION MODEL FOR ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

Associate Professor, PhD **T.N. Shutova**¹

Associate Professor, PhD **M.A. Kuz'min**¹

G.B. Kondrakov¹

O.V. Mamonova¹

¹ Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Аннотация

В статье представлена интегрированная модель организации учебно-тренировочных занятий со студентами в процессе освоения элективных дисциплин по различным видам спорта, современным двигательным и оздоровительным системам.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что студенты 1-3-го курсов достоверно повысили результаты физической подготовленности ($p < 0,05$) (на примере 1-го курса). В течение года студенты 1-го курса, как девушки, так и юноши, достигли высоких результатов в упражнениях, характеризующих скоростно-силовые качества, координацию движений, силу, статическую выносливость.

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность модели взаимодействия спорта и фитнеса не только в физической подготовленности, но и в уровне освоения компетенций физической культуры для социальной и профессиональной деятельности; также студенты получили представления о видах фитнес-тренировок, средствах варьирования нагрузки, фитнес-технологиях, при этом интерес к занятиям повысился с 5,3 до 8,2 балла.

Процесс интеграции позволил реализовать единство знаний, способов и умений при решении разнообразных задач, формировании компетенций двигательной (физкультурной) активности, сохранении здоровья студентов.

Ключевые слова: фитнес, спорт, студенты, физическая культура, педагогическая модель, интеграция видов двигательной активности.

Annotation

The article offers an integrated model of the university education and training process management in application to the optional university sport disciplines, based on the modern motor activity and health improvement systems. An educational experiment under the study showed progress of the first- to-third-year students as verified by the relevant physical fitness test data ($p < 0,05$) of the first-year students. For the year under the study, the first-year students of both sexes showed progress as verified by the test rates in a set of the speed-strength, motor coordination, strength and static endurance exercises.

The educational experiment showed benefits of the sport and fitness integration model for the university physical education process as verified both by the physical fitness and the physical cultural competences (within the relevant social and professional domains) rating tests; in addition, the students were tested with good knowledge of the fitness training systems, training workload variations and modern fitness technologies, with their interest to the studies tested to grow from 5.3 to 8.2 points.

The integration process made it possible to take full benefit of the knowledge, skills and technologies being combined to attain a variety of goals in the students' motor/ physical cultural competences formation and health improvement process.

Keywords: fitness, sports, university students, physical culture, educational model, motor activity integration.

Введение. На сегодняшний день отмечается тенденция активного применения средств оздоровительной гимнастики и ее компонента фитнеса в процессе физического воспитания студентов. Исследования Ж.Г. Аникиенко, Е.Н. Карасева, Н.В. Оляшева, М.А. Овсянникова свидетельствуют о том, что фитнес формирует мотивационный, эстетический, общеподготовительный, когнитивный, силовой, функциональный компоненты физического воспитания, а также позволяет модифицировать, варьировать, адаптировать программы занятий для урочной формы физического воспитания студентов [7, 8].

Само понятие «фитнес» представляет собой направление оздоровительной физической культуры (Е.Г. Сайкина, 2012), совокупность передовых технологий, средств, методов,

форм и современного оборудования, способствующих оздоровлению и повышению физической работоспособности [3, 6].

Однако возникает проблема интеграции традиционных видов спорта и инновационных средств фитнеса. С одной стороны, должны решаться задачи совершенствования знаний, двигательных навыков и умений в базовых видах спорта – развития физической подготовленности и сохранения культурных традиций физической культуры, с другой – применяться современные, инновационные, личностно ориентированные, эмоционально-привлекательные программы физического воспитания, позволяющие эффективно совершенствовать функциональное и физическое состояние студентов [1, 2, 4, 9]. В связи с этим необходимо найти разумное

сочетание гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, единоборств и различных направлений фитнеса.

В целом понятие «интеграция» предполагает объединение, соединение, сплочение, восполнение сторон процесса развития, связанного с объединением в целое ранее разнородных частей и элементов. Так, интеграция коренным образом изменяет содержание и структуру современного научного знания, интеллектуально-концептуальные возможности отдельных компонентов и является важнейшим средством достижения единства знания в содержательном, структурном, научном, организационном, психолого-педагогическом, логико-гносеологическом аспектах. Интеграция достигается согласованностью целей, содержания, форм и методов образования, при этом основной принцип интеграции – это взаимодействие элементов системы в процессе достижения целей [1, 2].

Цель исследования – разработать и экспериментально подтвердить эффективность модели интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент организован на базе Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова со студентами 1–3-го курсов в рамках дисциплины «Физическая культура» (2015/2016 уч. г.). Всего в исследовании приняли участие 1155 человек – 805 девушек и 350 юношей. Преобразование

учебного процесса заключалось в интеграции традиционных видов спорта (50 %) и фитнеса (50 %). Учебная программа дисциплины включала в себя легкую атлетику, плавание, гимнастику, единоборства, общую физическую подготовку, спортивные игры. Фитнес, как социальный, культурологический, личностный, здоровьесформирующий феномен, был представлен аквафитнесом, оздоровительной аэробикой, пилатесом, атлетической гимнастикой, тай-бо-тренировкой с элементами единоборств, кроссфитом (функциональное многоборье) и силовыми видами спорта [3, 5].

Нами разработана программа подготовки с 1-го по 3-й курс, объем учебных часов на каждом курсе составил 133 ч (см. схему).

На 1-м курсе в программу были включены легкая атлетика – 30 ч, общая физическая подготовка – 30 ч, аэробика (дев.) и единоборства (юн.) – 30 ч и атлетическая гимнастика – 43 ч. Основной акцент был сделан на совершенствовании общей выносливости, тренировке кардиореспираторной системы средствами легкой атлетики и ОФП, а также формировании фитнес-культуры при освоении базовых упражнений фитнеса. На 2-м курсе акцент сделан на направлениях фитнеса аэробной направленности: ОФП – 30 ч, плавание и аквафитнес – 43 ч, кроссфит (юн.) и пилатес (дев.) – 30 ч, тай-бо-тренировка – 30 ч. На 3-м курсе осуществлялось совершенствование комплекса физических качеств и двигательных умений средствами спортивных игр в объеме 43 ч,

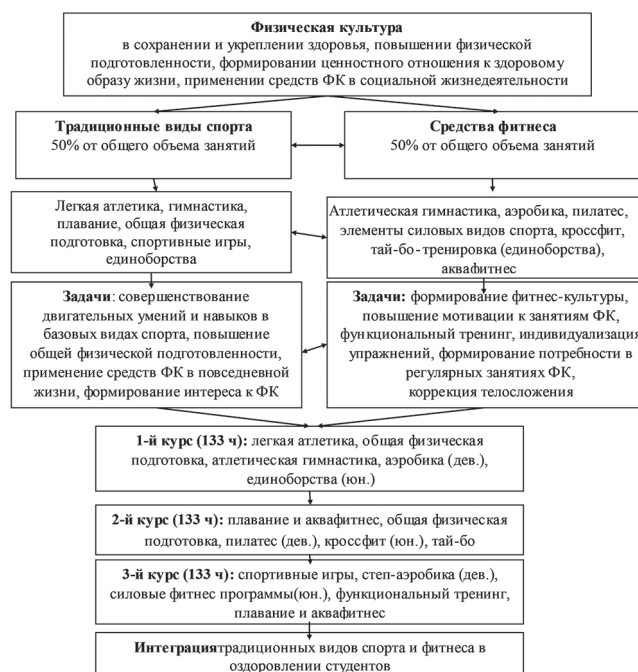
Таблица 1. Результаты общей физической подготовленности девушек 1-го курса, $\bar{X} \pm \sigma$

Контрольные упражнения	I семестр		II семестр	
	1-й модуль	2-й модуль	3-й модуль	4-й модуль
1. Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	30,1±5,8	37,5±7,0	39,5±7,3*	45,5±9,7*
2. Челночный бег 4х10 м, с	12,2±2,2	11,5±1,6	11,0±1,5	10,9±0,9*
3. Подъем спины из положения лежа на животе, раз	36,4±6,9	47,3±7,3	50,3±6,8	56,8±7,0*
4. Приседания за 30 с, раз	24,2±4,5	28,9±3,6	28,9±3,6	29,5±3,1*
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	8,3±6,4	12,4±4,1	14,3±5,0	16,6±3,8*
6. Упражнение «планка», с	35±14,3	58,6±12,0*	70,8±8,4*	86,7±13,4*
7. Техника приседаний с бодибаром весом 3-5 кг (экспертная оценка, 10 баллов)	4,1±1,2	6,8±1,4*	7,6±0,9	8,8±1,2*
8. Прыжки со скакалкой 1 мин, раз	115,4±14,8	124±17,1	131,5±13,2	140,6±9,8*

Примечание. \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * – достоверность различий ($p < 0,05$), «планка» – комплексное статическое упражнение в упоре лежа на предплечьях.

Таблица 2. Результаты общей физической подготовленности юношей 1-й курс, $\bar{X} \pm \sigma$

Контрольные упражнения	I семестр		II семестр	
	1-й модуль	2-й модуль	3-й модуль	4-й модуль
1. Подтягивания на перекладине, раз	8,0±3,7	11,7±3,6	11,7±3,6	14,3±4,0*
2. Сгибание-разгибание рук на брусьях, раз	17,0±4,2	20,1±4,9	22,6±5,1	26,4±5,1*
3. Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	35,6±8,7	40,2±5,9	44,2±6,4	46,2±9,6*
4. Выпрыгивания из приседа, раз	29,4±8,4	40,2±7,1	40,2±7,1	46,9±6,1*
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	29,5±11,5	36,8±8,5	40,8±6,4	53,5±10,8*
6. Упражнение «планка», с	45,3±10,8	66,2±12,3	90,0±8,8*	115,3±15,0*
7. Техника приседаний с бодибаром весом 10 кг (экспертная оценка 10 баллов)	5,7±0,9	7,1±0,8*	8,6±1,0*	9,2±0,7*
8. Прыжки со скакалкой 1 мин, раз	90,6±18,2	98,5±15,3	115,8±14,9*	128,6±16,0*



Модель интеграции традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов

степ-аэробика (дев.) и силовые фитнес-программы (юн.) – 30 ч, плавание и аквафитнес – 30 в, функциональный тренинг – 30 ч.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный педагогический эксперимент показал, что студенты 1–3-го курсов достоверно повысили результаты физической подготовленности ($p < 0,05$) (на примере 1-го курса). В течение года студенты 1-го курса, как девушки, так и юноши, достигли высоких результатов в упражнениях, характеризующих скоростно-силовые качества, координацию движений, силу, статическую выносливость (табл. 1, 2).

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность модели взаимодействия спорта и фитнеса в физическом воспитании не только по физической подготовленности, но и по уровню освоения компетенций физической культуры для социальной и профессиональной деятельности, так же студенты получили представления о видах фитнес-тренировок, средствах варьирования нагрузки, фитнес-технологиях, при этом интерес к занятиям повысился с 5,3 до 8,2 балла.

Выводы. Процесс интеграции позволил реализовать единство знаний, способов и умений при решении разнообразных задач, формировании компетенций двигательной (физкультурной) деятельности для сохранения здоровья студентов.

Литература

1. Аверьясова Ю.О. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография / Ю.О. Аверьясова, Л.Б. Андрищенко, Т.Д. Алиев. – М.: Изд-во ТР-принт, 2015. – 170 с.
2. Андрищенко Л.Б. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: монография / Л.Б. Андрищенко. – Волгоград: Изд.-во ВГСА «Нива», 2006. – 176 с.
3. Андрищенко Л.Б. Методика организации учебного процесса по физическому воспитанию на основе интегративного подхода / Л.Б. Андрищенко, Т.Д. Алиев // Доклады ТСХА // Сб. ст., посвященный 145-летию РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева – М.: Изд.-во РГАУ-МСХА, 2012. – С. 683–685.
4. Белецкий С.В. Влияние информационных технологий на формирование компетенций по теоретическим основам физической культуры // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2015. – № 4 (82). – С. 14–22.

5. Белецкий С.В. Информационная компьютерная поддержка в формировании компетентности здоровьесбережения у студентов бакалавриата / С.В. Белецкий // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – № 3(5). – С. 326–328.
6. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза. «Гуманитарное образование в экономическом вузе»: матер. IV междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. Т. I / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2016. – С. 504–509.
7. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
8. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницин, Д.В. Выприков, И.М. Бодров // Известия ТулГУ. Физическая культура и спорт. Вып. 4. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. – С. 70–77.
9. Шутова Т.Н. Фитнес и атлетическая гимнастика в преподавании предмета «Физическая культура» для студентов: «Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение»: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т / Т.Н. Шутова, Г.Б. Кондраков, Г.С. Крылова. – Пермь: Астер, 2015. – С. 365–369.

References

1. Averyasova J.O. Formirovanie prostranstva fizicheskoy kultury v sisteme professionalnoy podgotovki studentov: monografiya (Formation of physical education space in university vocational training system: monograph) / J.O. Averyasova, L.B. Andryushchenko, T.D. Aliev. – Moscow: TR-print, 2015. – 170 p.
2. Andryushchenko L.B. Pedagogicheskaya sistema formirovaniya fizicheskoy kulturyi studencheskoy molodezhi: monografiya (Pedagogical system of formation of students' physical culture: monograph) / L.B. Andryushchenko. – Volgograd: Niva, 2006. – 176 p.
3. Andryushchenko L.B. Metodika organizatsii uchebnogo protsesssa po fizicheskomu vospitaniyu na osnove integrativnogo podhoda (Technique of organization of physical education process based on integrated approach) / L.B. Andryushchenko, T.D. Aliev // TAA reports // Col. paper, dedicated to 145th anniversary of RSAU-Timiryazev MSA. – Moscow: RSAU-Timiryazev MSA. – 2012. – P. 683–685.
4. Beletskiy S.V. Vliyaniye informatsionnykh tekhnologiy na formirovaniye kompetentsiy po teoreticheskim osnovam fizicheskoy kulturyi (Information technologies and formation of competences in theoretical foundations of physical culture) // Vestnik Rossiyskogo ekonomicheskogo universiteta im. G.V. Plehanova (Herald of Plekhanov Russian Economic University). – 2015. – № 4 (82). – P. 14–22.
5. Beletskiy S.V. Informatsionnaya kompyuternaya podderzhka v formirovaniye kompetentnosti zdorovesberezheniya u studentov bakalvriata (Information computer-aided support in health saving competency building in undergraduates) / S.V. Beletskiy // Pedagogicheskoe masterstvo i pedagogicheskie tekhnologii. – 2015. – № 3(5). – P. 326–328.
6. Kondrakov G.B. Atleticheskaya gimnastika kak perspektiva razvitiya fizicheskoy kulturyi dlya studentov ekonomicheskogo vuza. «Gumanitarnoe obrazovanie v ekonomicheskoy vuze»: mater. IV mezhduunar. nauch.-prakt. zaoch. internet-konf. Ch. I (Athletic gymnastics as prospect of development of physical education in application to economy students. "Liberal education in university of economics": Proc. IV Intern. res.-pract. dist. Internet Conf. V. I) / G.B. Kondrakov, T.N. Shutova. – Moscow: Plekhanov RUE. – 2016. – P. 504–509.
7. Saykina E.G. Semanticheskie aspektyi otdelnykh ponyatiy v oblasti fitnesa (Semantic aspects of specific fitness concepts) / E.G. Saykina, G.N. Ponomarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2011. – № 8. – P. 6–10.
8. Shutova T.N. Soderzhanie atleticheskoy gimnastiki i fitnesa v fizicheskoy vospitanii studentov spetsialnykh meditsinskiykh grupp (Essence of athletic gymnastics and fitness in physical education of special health group students) / T.N. Shutova, O.V. Vezenitsyn, D.V. Vyprikov, I.M. Bodrov // Izvestiya Tulskego gos. un-ta. Fizicheskaya kultura. Sport. Is. 4. – Tula: TulSU pub. h-se, 2015. – P. 70–77.
9. Shutova T.N., Kondrakov G.B. Krylova G.S. Fitnes i atleticheskaya gimnastika v prepodavanii predmeta «Fizicheskaya kultura» dlya studentov: «Fizicheskaya kultura, sport, turizm: nauch.-metod. soprovozhdeniye»: sb. mater. Vseros. nauch. - prakt. konf. s mezhduunar. uchastiem. Perm. gos. humanit.- ped. un-t. (Fitness and athletic gymnastics in teaching the subject "Physical Education" for students "Physical culture, sport and tourism: scientific-method. support": Proc. of Rus. res.-pract. conf. with int. participation. Perm. state humanit.- ped. univ.) / T.N. Shutova, G.B. Kondrakov, G.S. Krylova. – Perm: Aster, 2015. – P. 365–369.