

УДК 378.147:796

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский институт (филиал) Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова», Кемерово, e-mail: rada_vagner@mail.ru, borisova.mv@kemerovorea.ru, musokhranov.ay@kemerovorea.ru

В статье представлены анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении. Раскрывается проблематика внедрения в рамках системы физического воспитания студентов высших учебных заведений современных физкультурно-оздоровительных технологий. Представлены результаты педагогического наблюдения за использованием физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе, заключающихся в определении, теоретическом обосновании, экспериментальной проверке организационно-педагогических условий в качестве необходимых и достаточных. В работе конкретизированы психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки, которые могут быть задействованы в физкультурно-оздоровительных технологиях, включая те, которые: базируются на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности; носят анаэробный характер и насыщены силовыми упражнениями; представлены технологиями оздоровительно-рекреационного направления (в русской редакции – «фазум и тело», в английской редакции – «mind&body»); основаны на синтезе всех перечисленных выше направлений. Предложенные направления будут способствовать достижению эффективных результатов в связи с расширением двигательной активности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами в зависимости от уровня общего здоровья, индивидуальных особенностей, физической подготовленности, половых различий, мотивационных задач и прочее. Полученные в процессе педагогического наблюдения результаты свидетельствуют о разрешении образовательных, учебных, тренировочных, воспитательных задач.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, учреждение высшего образования

MODERN PHYSICAL AND HEALTHY TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN THE PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Vagner R.E., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.

Kemerovo Institute (branch) of the Russian University of Economics G.V. Plekhanov, Kemerovo, e-mail: rada_vagner@mail.ru, borisova.mv@kemerovorea.ru, musokhranov.ay@kemerovorea.ru

The article presents the analysis and generalization of scientific and methodological literature data, pedagogical observation on the use of physical culture and health-improving technologies in the professional activity of a physical culture teacher in a higher educational institution. The article reveals the problem of introducing modern physical culture and health-improving technologies within the framework of the system of physical education of students of higher educational institutions. The results of pedagogical observation of the use of physical culture and health-improving technologies in the educational process, consisting in the definition, theoretical substantiation, experimental verification of organizational and pedagogical conditions as necessary and sufficient, are presented. The work concretizes the psychological mechanisms of the health-improving effect of music, which can be used in physical-health-improving technologies, including those that are: based on the use of various types of aerobic motor activity; are anaerobic in nature and are saturated with strength exercises; represented by technologies of the recreational direction (in the Russian edition – «mind and body», in the English edition – «mind & body»); based on the synthesis of all of the above areas. The proposed directions will achieve effective results in connection with the expansion of physical activity in the process of physical culture and health-improving classes with students, depending on the level of general health, individual characteristics, physical fitness, gender differences, motivational tasks, etc. The results obtained in the process of pedagogical observation testify to the resolution of educational, educational, training, educational tasks.

Keywords: physical education, health-improving physical culture, physical culture and health-improving technologies, institution of higher education

В словарях определение понятия «физическое воспитание» толкуется по-разному. Под ним понимается воспитание с целью укрепления здоровья человека и правильного его физического развития; одна из разновидностей воспитания в целом, представляющая собой организованный процесс

всестороннего развития физических способностей, направленный на формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений человека, подчиненных общим закономерностям общественного развития, зависящим от материальных условий жизни и всей культуры

общества. Основой системы физического воспитания студентов высших учебных заведений (далее – вуз) являются обязательные учебные занятия в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание». Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное. На современном этапе вузы получили право выбора из числа существующих вариантов обучения и воспитания, а также наделены возможностью по своему усмотрению конструировать новые вариативные учебные и рабочие программы, разрабатывать и апробировать новые технологии, представляющие собой в аспекте физического воспитания в том числе такое направление деятельности, как внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных технологий.

Цель исследования состоит в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы, педагогического наблюдения по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности преподавателя высшего учебного заведения.

Материалы и методы исследования

Материалы исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического наблюдения по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности преподавателя высшего учебного заведения. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение

На современном этапе главной особенностью всей системы образования является то, что оно находится в состоянии постоянного обновления с учетом тенденций глобализации, информатизации и цифровизации всех общественных связей, то есть требует инновационного мышления и действий каждого педагога. Это соответствует одному из главных направлений современной концепции физического воспитания, заключааясь в направлении результатов этого воспитания на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта на основе реализации новых подходов, средств, технологий. Одной из составляющих этого направления, педагогической, является использование мер и средств оздоровительной физической

культуры, а именно – физкультурно-оздоровительных технологий. Использование таких технологий в практике работы вузов представляет собой физкультурно-оздоровительную деятельность в сфере физической культуры в целом, способствует эффективному формированию у студентов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию потребности мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования [1].

Использование физкультурно-оздоровительных технологий представляет собой одно из значимых направлений инновационной деятельности вузов в сфере физической культуры и спорта, соответствуя современной концепции системы физического воспитания. Рассмотрим сущность оздоровительной физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности, представляющих собой объединяющую роль ключевых понятийных конструкций нашего исследования в контексте применения таких технологий в профессиональной деятельности преподавателей вузов.

Оздоровительная физическая культура как составная часть физической культуры в целом имеет четкую направленность и конкретное содержание, позволяющие установить цель, определить задачи и сформулировать ее основные понятия [2, 3]. Цель исследуемой отрасли физической культуры заключается в способствовании оздоровлению людей. Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов деятельности ее использования, а именно: достижением стабильного максимально возможного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности; совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем; устойчивостью к ряду заболеваний и вредных воздействий внешней среды; улучшением психоэмоционального состояния; приобретением прикладных двигательных умений и навыков; удовлетворением потребности в движении во время активного отдыха и развлечений; коррекцией фигуры и массы тела.

«На современном этапе развития образования преподавателей волнует проблема низкого уровня двигательной активности студентов, уровень физического развития, отсутствие знаний о здоровье человека, здоровом образе жизни» [4].

Тем временем ситуация с состоянием здоровья студентов становится все хуже и хуже год от года. К примеру, «количество студентов, которые из-за состояния здоро-

вья были освобождены от занятий по предмету "Физическая культура", увеличилось почти в четыре раза с 12% до 47%, что нами было выяснено посредством рассмотрения данных медицинского осмотра учащихся первого, второго и третьего курсов, проведенного в 2016–2017 учебном году, и полученная динамика позволяет говорить о сохранении подобной тенденции среди студентов Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова» [5]. Учитывая данные Федеральной службы государственной статистики (Росстат) [6], свидетельствующие об отрицательной динамике снижения здоровья студенческой молодежи, физкультурно-оздоровительная деятельность должна быть приоритетной в профессиональной деятельности преподавателей физического воспитания в вузах.

Если проводить классификацию физкультурно-оздоровительных программ по направленности физической нагрузки, то на сегодняшний день существуют три разновидности программ физкультурно-оздоровительных занятий в зависимости от состояния здоровья, физического развития каждого студента и возможности распределения его в одну из медицинских групп: подготовительную, основную (спортивного совершенствования) или специальную.

В первом случае предполагается использование упражнений аэробного характера, которые выполняются непрерывным методом в течение 10–30 мин с интенсивностью 60–70% от максимального потребления кислорода (далее – МПК). Считается, что наиболее эффективными являются аэробные упражнения низкой или умеренной интенсивности, то есть такие нагрузки, в исполнении которых задействованы 2/3 мышц. Во втором случае физкультурно-оздоровительные занятия предусматривают использование упражнений силового и скоростно-силового характера, с интенсивностью нагрузки до 80–85% от МПК, а интервалы работы составляют от 15 с до 3 мин и чередуются с периодами отдыха такой же продолжительности. Эти физкультурно-оздоровительные программы и занятия проводятся с помощью кругового метода, непосредственно используемого для развития двигательных качеств. В третьем случае в программах используется комплексный подход, предусматривающий использование различных упражнений.

Ученые в сфере физической культуры и спорта считают, что оптимальной структурой занятий оздоровительной направленности является такая, в которой выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную [2]. Соответственно,

в структуру физкультурно-оздоровительной программы входят следующие компоненты: разминка; аэробная часть; силовая часть; компонент развития гибкости (стретчинг); заключительная часть. В заключительной части занятия чаще всего используются упражнения на восстановление, дыхательные упражнения, в частности это касается популярных на сегодня методик психофизической регуляции, а также дыхательной гимнастики из восточных оздоровительных систем. Обязательным условием цикла занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий является мониторинг развития физических качеств, веса, процентного содержания мышечной, костной, жировой тканей тела, а также осанки, развития опорно-двигательного аппарата.

Исходя из указанного, физкультурно-оздоровительные технологии можно определить как рациональный способ целенаправленного взаимодействия участников педагогического процесса, в основу которого положены разновидности двигательной деятельности, направленные на получение максимально возможного оздоровительного эффекта, реализацию потребности человека в движении, здоровье и бережном отношении к нему через сознательное регулирование физической активности.

В массовой физкультурной практике преподавателей кафедры физического воспитания, особенно при большом количестве студентов, используются простые общепринятые методы: наблюдение за дыханием и пульсом, цветом кожи, объемом потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители, изменением работоспособности, физиологическими изменениями в результате занятий и приростом физических качеств [4].

При такой организации образовательного и тренировочного процессов важную роль играет самоконтроль действий, включающий не только механическое повторение движений, его внешнюю форму, но и контроль тех, кто занимается, по состоянию своих мышц: какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения? Формы самоконтроля существенно дополняют полученную преподавателем информацию и облегчают выбор срочных решений в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Кроме того, самоконтроль предполагает самостоятельное оценивание студентами готовности к действию, анализ самочувствия, самооценку уровня нагрузки.

Основываясь на указанном, отметим, что контроль преподавателя физического воспитания за физкультурно-оздорови-

тельной деятельностью студентов вузов при этом должен быть всесторонним. Педагогическая деятельность преподавателя физического воспитания в вузах предусматривает использование физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов. Задачами являются: содействие всестороннему гармоничному развитию; формирование мнения о систематических занятиях физическими упражнениями в течение всей жизни; совершенствование спортивного мастерства студентов, занимающихся традиционными видами спорта; удовлетворение биологической потребности в движении, развитии, укреплении и совершенствовании здоровья, формировании знаний, двигательных умений и навыков, правильной осанки, гибкости и некоторых свойств (компонентов) телосложения; воспитание координационных, силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости.

Результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий должно быть достижение цели, которая заключается в том, чтобы реализовать возможности оптимального физического развития, всестороннего совершенствования физических качеств в сочетании с воспитанием духовных и морально-волевых качеств студентов. При регулярном использовании физкультурно-оздоровительных технологий

различных направлений наступает пролонгированный оздоровительный эффект, повышается мотивация к регулярным физическим оздоровительным нагрузкам в течение всей жизни, что, в свою очередь, формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни в целом; корректирует, восстанавливает и развивает функциональные возможности организма; укрепляет и сохраняет здоровье в целом.

Названия и краткое описание физкультурно-оздоровительных программ и занятий представлены в таблице.

К примеру, исследование, проведенное М.В. Борисовой, А.Ю. Мусохрановым, Н.А. Сидоровой, показало, что «целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса: оздоровительная аэробика, фитнес-аэробика STRONG by Zumba; упражнения на укрепление связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с фитнес-оборудованием, направленные на сохранение баланса (bosu balance, подушка US Medica, фитбол, Blacrol); элементы из йоги, пилатеса, а также целесообразным является использование кардиотренажеров, тренажера «Total gym gravity». Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние студенток, повышаются показатели их физической подготовки» [7].

Направления и программы физкультурно-оздоровительных технологий

№ п/п	Направление	Примеры практических занятий*
1	Физкультурно-оздоровительные технологии, которые базируются на использовании различных видов двигательной активности аэробной направленности	Гимнастически-атлетические занятия (классическая аэробика, все разновидности аэробики оздоровительной, прикладной, спортивной) с оборудованием, на тренажерах, в бассейне (степ, памп, слайд, бодибар, фитбол, медицинские мячи) танцевальные направления западноевропейские и латиноамериканские: джаз, сальса, латино, хип-хоп аэробика, джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.; занятия циклического характера (например, степ, сайкл-аэробика) аквааэробика и тому подобное
2	Физкультурно-оздоровительные технологии анаэробного направления, насыщенные силовыми упражнениями	Тренажеры; свободные веса; бодибилдинг; функциональная тренировка; силовые статические тренировки; кроссфит и тому подобное
3	Физкультурно-оздоровительные технологии оздоровительно-рекреационного направления (в русской редакции – «разум и тело», в английской редакции – «mind&body»)	Пилатес; йога; стретчинг; шейпинг; калланетика; аутогенная тренировка; медитации в статических позах; дыхательные гимнастики; тай-бо; ки-бо и тому подобное
4	Физкультурно-оздоровительные технологии на основе синтеза всех перечисленных выше направлений	Физкультурно-оздоровительные программы и занятия, которые построены из блоков различных направлений

Примечание. *Здесь представлены наиболее популярные направления занятий (в каждом из направлений существует около 300 наименований), которые не приводятся в полном объеме из-за ограниченного объема работы.

На сегодняшний день для физкультурно-оздоровительных технологий в вузах используют разнообразное оборудование, среди которого можно выделить наиболее распространенное и востребованное, а именно: оборудование для физкультурно-оздоровительных программ и занятий (кор-доска, степ-платформа, дека-платформа, слайд, батут; эспандеры маленького, среднего и большого сопротивления, эспандеры для кор-доски, футбола и степ-платформы; гимнастические палки, штанги для аэробики весом от 1 кг до 10 кг, гантели, мячи резиновые, диаметром от 55 до 75 см (фитболы), медицинские мячи от 1 кг до 5 кг, аксессуары для йоги (гимнастические маты, пояса, блоки), кольцо для пилатеса (изотоническое), резиновые ленты, скакалки, цилиндры и полуцилиндры для пилатеса, оборудование для «ТРХ», а именно для подвесной тренировки с собственным весом («ТРХ-петли», «RIP-тренажер», диски для баланса, доски для баланса), оборудование для двигательной реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата для использования на практических занятиях по физическому воспитанию в специальных медицинских групп (профилактика Евминова, массажеры).

На основании педагогического наблюдения и анализа определены психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки, которые могут быть задействованы в физкультурно-оздоровительных технологиях: катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния); облегчение осознания собственных переживаний; конфронтация с жизненными проблемами; повышение социальной активности; приобретение новых средств эмоциональной экспрессии. Поэтому музыкальное сопровождение используется на практических занятиях по физическому воспитанию в зимний период.

Заключение

Представленные выше данные дают нам возможность утверждать, что уровень общего здоровья, физической подготовленности студенческой молодежи в последние годы имеет тенденцию к снижению, причиной чему являются как техногенные факторы, так и низкая заинтересованность студентов в регулярных оздоровительных занятиях физической культурой. Для повышения уровня здоровья, интереса к заня-

тиям физическим воспитанием существует необходимость обновления содержания программ по физическому воспитанию в вузах путем введения физкультурно-оздоровительных программ и занятий, которые являются практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий. На сегодня у преподавателей физического воспитания вузов существуют научно-методические разработки, которые предоставляют возможность комплексно использовать различные современные виды двигательной активности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами в зависимости от уровня общего здоровья, индивидуальных особенностей, физической подготовленности, половых различий, соответствующих их интересам в формировании мотивационных приоритетов, которые способствуют развитию положительной мотивации к занятиям физическим воспитанием, формируют основы самостоятельной оздоровительной деятельности и стремление к здоровому образу жизни. Представляется, что указанные выше вопросы имеют перспективы положительного разрешения, в связи с чем особого внимания требует профессиональная подготовка преподавателей физического воспитания, материально-техническая база вузов и тому подобное.

Список литературы

1. Тихонов А.М., Кечкин Д.Д., Полякова Т.А. Физическая культура: проблемы и перспективы // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2–1. С. 31–43.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2020. 246 с.
3. Карабанова О.Н., Озеров А.А., Миронов А.Г. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–2. С. 105–107.
4. Мелешкова Н.А., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 154–159.
5. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 17–21.
6. Здравоохранение в России – 2019 г. [Электронный ресурс]. URL: https://rosstat.gov.ru/bgd/regl/b19_34/Main.htm (дата обращения: 23.09.2020).
7. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психосоматическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Современный ученый. 2018. № 1. С. 6–8.