

Шутова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Андрющенко Лилия Борисовна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА)

***Аннотация:** в статье продемонстрирована модель развития физкультурно-оздоровительных технологий в условиях вуза, педагогическая модель разработана в рамках научно-исследовательской работы и внутреннего гранта РЭУ им. Г.В. Плеханова (2016). Концептуальная основа развития физкультурно-оздоровительных технологий заключается в разработке условий занятий физической культурой и спортом, научных проектов, диагностической лаборатории, модернизации учебных занятий по физической культуре на основе фитнеса, обосновании структуры и содержания физического воспитания студентов специальных медицинских групп. В результате проведенного педагогического эксперимента достигнуто достоверное повышение общей физической подготовленности студентов.*

***Ключевые слова:** студенты, сотрудники вуза, здоровье, педагогическая модель, фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии.*

В настоящее время развитие и внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий (Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, И.М. Бодров, 2015) [7] для студентов и сотрудников вузов обусловлено значительным ухудшением состояния здоровья населения страны, это касается не только взрослого населения, но и молодежи, так количество студентов со специальной медицинской группой по России составляет 30–40%, а 75% лиц зрелого

возраста имеют хронические заболеваний и низкий уровень развития двигательных качеств, помимо этого, у 60% взрослого населения выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата, гипертоническая болезнь у 41,1% [2–4]. В создавшихся условиях становятся актуальными средства, технологии, педагогические модели сохранения и укрепления здоровья всех категорий населения, а также методики совершенствования физического воспитания [1; 6].

Цель исследования: разработать модель развития физкультурно-оздоровительных технологий укрепления и управления состоянием здоровья студентов и сотрудников РЭУ им. Г.В. Плеханова по средствам дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий, организации «Недели здоровья», научно-диагностических и мониторинговых исследований, образовательных технологий в области рекреации, здорового питания, активного отдыха.

Задачи исследования:

1. Повышение уровня физического состояния сотрудников университета по средствам дополнительных физкультурно-оздоровительных занятий, основанных на инновационных технологиях оздоровительной гимнастики и мониторинговых исследований.

2. Изучение эффективности интеграции спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов, по показателям физической подготовленности, физического и функционального состояния студентов 1–3 курсов.

3. Выявление эффективности регулирования психоэмоционального, функционального и физического состояния, а также взаимосвязи развития координации движений, когнитивных функций, логического мышления на основе бильярда как направления ФК, турниров по бильярду, интеграции бильярда и оздоровительной гимнастики, подготовить рациональные комплексы обучения для занимающихся с различным уровнем бильярдной подготовки.

4. Обоснование модели становления корпоративной культуры управления здоровьем, включающей «Неделю здоровья» для студентов и сотрудников университета с проведением мастер-классов, обучающих семинаров в области

укрепления здоровья, соревнований кафедр, имиджевых мероприятий, диагностических обследований в «лаборатории здоровья».

Научная новизна:

- разработана методика рекреационной деятельности, интегрирующая средства бильярда для регуляции психоэмоционального, функционального и физического состояния, развития когнитивных навыков и логического мышления, снижения напряжения анализаторов у студентов и сотрудников;

- создана инновационная модель становления корпоративной культуры управления здоровьем в вузе (на примере экономического университета им. Г.В. Плеханова), основанная на принципах здорового образа жизни, повышения двигательной активности, спортивной деятельности, высокой компетентности по физической культуре, правильному питанию, модель содержит соревновательно-рейтинговый компонент в виде «Недели здоровья»; образовательный компонент в виде семинаров, курсов и практических занятий; инструментальный и деятельностный компонент в диагностических обследованиях в «лаборатории здоровья» и разработке индивидуально-типологической программы оздоровления; рефлексивный подход, раскрывающийся в анкетировании, интервьюировании;

- смоделированы физкультурно-оздоровительные технологии с учетом «фитнес-профиля», гендерных особенностей для сотрудников, направленных на повышение физической подготовленности, укрепление здоровья.

Результаты исследования. Модель физкультурно-оздоровительных технологий для студентов и сотрудников вуза включает в себя следующие компоненты: проект «спортивная наука»; организацию научно-диагностической «Лаборатории здоровья»; научное обоснование структуры и содержания физического воспитания студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда; организацию физкультурно-оздоровительного мероприятия «Неделя здоровья»; разработку методики рекреационной деятельности [3], интегрирующей средства бильярда и оздоровительной гимна-

стики для регуляции психоэмоционального, функционального и физического состояния, развития когнитивных навыков и логического мышления, снижения напряжения анализаторов у студентов и сотрудников; дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия по различным направлениям фитнеса [6].

Этапы моделирования:

– первый этап подчинен разработке концептуальной основы оздоровления и управления здоровьем в условиях вуза, планированию инновационных методик физического воспитания студентов и научных проектов в области оздоровления, физической культуры, спорта и фитнеса, разработке внутреннего гранта университета на физкультурно-оздоровительную деятельность по сохранению и укреплению здоровья студентов и сотрудников;

– второй этап касался непосредственного осуществления педагогического эксперимента, и отличался преобразованием физического воспитания студентов, организацией дополнительных занятий и мастер-классов для сотрудников, проведением проекта «Спортивная наука», кроме этого внедрен бильярд в урочный и внеурочный процесс физического воспитания разработаны инновационные комплексы упражнений обучения занимающихся с различным уровнем бильярдной подготовки, а также педагогический анализ функционального состояния при занятиях бильярдом. Составлено содержание занятий на основе оздоровительных видов гимнастики. Также организованы бильярдные турниры, мастер-классы, курсы повышения квалификации.

В результате проведенного педагогического эксперимента достигнуты достоверные различия физической подготовленности студентов, в табл. 1, 2 представлены данные юношей и девушек первого курса.

Таблица 1

Результаты общей физической подготовленности девушек 1 курс

Контрольные упражнения	1 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)		2 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1. Подъем туловища лежа на спине (раз)	$30,1 \pm 5,8$	$37,5 \pm 7,0$	$39,5 \pm 7,3^*$	$45,5 \pm 9,7^*$
2. Челночный бег 4x10м (сек)	$12,2 \pm 2,2$	$11,5 \pm 1,6$	$11,0 \pm 1,5$	$10,9 \pm 0,9^*$

3. Подъем спины, лежа на животе (раз)	$36,4 \pm 6,9$	$47,3 \pm 7,3$	$50,3 \pm 6,8$	$56,8 \pm 7,0^*$
4. Приседание за 30 сек. (раз)	$24,2 \pm 4,5$	$28,9 \pm 3,6$	$28,9 \pm 3,6$	$29,5 \pm 3,1^*$
5. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (раз)	$8,3 \pm 6,4$	$12,4 \pm 4,1$	$14,3 \pm 5,0$	$16,6 \pm 3,8^*$
6. Упражнение «планка» (сек.)	$35 \pm 14,3$	$58,6 \pm 12,0^*$	$70,8 \pm 8,4^*$	$86,7 \pm 13,4^*$
7. Техника приседаний с бодибаром 3–5 кг (экспертная оценка, 10 баллов)	$4,1 \pm 1,2$	$6,8 \pm 1,4^*$	$7,6 \pm 0,9$	$8,8 \pm 1,2^*$
8. Прыжки на скакалке 1 мин. (раз)	$115,4 \pm 14,8$	$124 \pm 17,1$	$131,5 \pm 13,2$	$140,6 \pm 9,8^*$

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

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность модели в физическом воспитании не только по физической подготовленности, но и по уровню 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 от 5,3 до 7,2 балла [5–7].

Таблица 2

Результаты общей физической подготовленности юношей 1 курс

Контрольные упражнения	1 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)		2 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1. «Подтягивания на перекл.» (раз)	$8,0 \pm 3,7$	$11,7 \pm 3,6$	$11,7 \pm 3,6$	$14,3 \pm 4,0^*$
2. Сгибания и разгибания рук на брусьях (раз)	$17,0 \pm 4,2$	$20,1 \pm 4,9$	$22,6 \pm 5,1$	$26,4 \pm 5,1^*$
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	$35,6 \pm 8,7$	$40,2 \pm 5,9$	$44,2 \pm 6,4$	$46,2 \pm 9,6^*$
4. Выпрыгивания из приседа (раз)	$29,4 \pm 8,4$	$40,2 \pm 7,1$	$40,2 \pm 7,1$	$46,9 \pm 6,1^*$
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)	$29,5 \pm 11,5$	$36,8 \pm 8,5$	$40,8 \pm 6,4$	$53,5 \pm 10,8^*$
6. Упражнение «планка» (сек.)	$45,3 \pm 10,8$	$66,2 \pm 12,3$	$90,0 \pm 8,8^*$	$115,3 \pm 15,0^*$

7. Техника приседаний с бодибаром 10 кг (экспертная оценка, 10 баллов)	5,7±0,9	7,1±0,8*	8,6±1,0*	9,2±0,7*
9. Прыжки на скакалке 1 мин. (раз)	90,6±18,2	98,5±15,3	115,8±14,9*	128,6±16,0*

Физкультурно-оздоровительные технологии позволили повысить подготовленность юношей и девушек по всем контрольным упражнениям ($P < 0,05$), особенно в упражнении «планка» от 45 секунд до 115 секунд (юноши), подтягиваниях, выпрыгиваниях из положения присед от 29 до 53 раз (юноши), «отжиманиях», чему способствовали оптимально подобранные и смоделированные фитнес нагрузки, их сочетание с традиционными видами спорта. Проведенный опрос в виде анкетирования и интервьюирования показал, что исследуемые всех возрастных групп на высоком уровне оценивают эффективность занятий физической культурой, так уровень самочувствия изменился от 5,5 баллов до 7,1 баллов, у 30% снизилась одышка и затрудненное дыхание, субъективная оценка физической работоспособности повысилась на 25%, при этом сотрудники почувствовали снижение массы тела, повышенный тонус мышц. Субъективная оценка состояния здоровья сотрудников по 10 – балльной системе изменилась от 5,2 балла до 7,3 балла. Физическая работоспособность на начало эксперимента соответствовала уровню ниже среднего, к концу эксперимента достигла выше среднего во всех группах (15–30%), статическая сила мышц спины лежа на животе увеличилась на – 18–30%. Проведенный эксперимент позволил нормализовать уровень регуляции сердечно-сосудистой системы в среднем на 10–16%. Жировой компонент тела сотрудников-женщин сократился на 4%, сотрудников-мужчин на 6%. В эксперименте зафиксированы особенности функционального и физического состояния испытуемых, выявлено достоверное влияние дополнительных занятий физической культурой на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Список литературы

1. Андриющенко Л.Б. Инновационные методы оценки знаний по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева [и др.]. – М.: РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 98 с.
2. Андриющенко Л.Б. Мониторинг физического здоровья студентов / Л.Б. Андриющенко, П.Ю. Аллянова / Л.Б. Андриющенко // Сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. «Современные проблемы формирования и укрепления здоровья» (Брест, 24–26 октября 2013 г.). – Брест: Альтернатива, 2013. – С. 65–69.
3. Андриющенко Л.Б. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: монография / Л.Б. Андриющенко. – Волгоград: Нива, 2006. – 176 с.
4. Витько С.Ю. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса / С.Ю. Витько, Т.И. Макаренкова, Е.Ю. Внукова, И.Н. Антонова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: Сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ООО «ЦНС «Интерактив плюс». – 2016. – №1 (7). – С. 103–106.
5. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. материалов IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Том I. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». – 2016. – С. 504–509.
6. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – С. 135–139.
7. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова,

О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, И.М. Бодров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – Вып. 4. – Изд-во ТулГУ, 2015. – С. 70–77.