
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

EDUCATIONAL SPACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

УДК 378:796
ББК 74.580.054
А 67

Ж.Г. Аникиенко

*Соискатель кафедры теории и методики физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
E-mail: fitness-zhanna@mail.ru*

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПРОФИЛЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

(Рецензирована)

Аннотация. В статье обосновывается разработанная модель процесса физического воспитания студенток вузов с использованием средств фитнеса, основанная на учете индивидуального профиля уровня развития физических качеств, педагогическая целесообразность которой обеспечивается включением в ее содержание проектировочных элементов, технологии определения профиля физической подготовленности, методики дифференцирования средств фитнеса, а также системы контроля и коррекции содержательно-технологических аспектов учебного процесса.

Ключевые слова: студентки, модель, физическое воспитание, физическая подготовленность, профиль.

Zh.G. Anikienko

Applicant for Candidate's degree of the Theory and Technique of Physical Training Department, Kuban State University of Physical Training, Sports and Tourism. E-mail: fitness-zhanna@mail.ru

MODEL OF PHYSICAL TRAINING FOR STUDENT GIRLS OF UNIVERSITIES, USING MEANS OF FITNESS ON THE BASIS OF CONSIDERATION OF THEIR PHYSICAL STATE

Abstract. The paper substantiates a model of the physical education for student girls of the universities, using the means of fitness, on the basis of individual approach to physical qualities level. Pedagogical expediency of the model is ensured by inclusion of design elements in its content, technologies of determination of physical preparedness, differentiation methods of fitness means, as well as a system for control and correction of content and technological aspects of educational process.

Key words: student girls of the universities, model, physical education, physical preparedness, profile.

Одним из перспективных путей решения проблемы гиподинамии студентов специалисты считают совершенствование состава средств, используемых в процессе физического воспитания. В частности, для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой предлагается в состав традиционно используемых средств в большем объеме включать наиболее популярные среди студенческой молодежи системы физических упражнений и виды спорта (Ю.В. Бессарабова, Е.А. Дегтерев, 2009; Ю.А. Васильковская, 2009; П.Ю. Рыбачук, 2009 и др.).

Таким не только инновационным, но и достаточно популярным среди девушек и женщин средством двигательной активности является система фитнеса (Е.В. Борилкевич, 2003; Ю.В. Давыдов, Т.В. Коваленко, Г.О. Краснова, 2004; Е.Г. Сайкина, 2004 и др.).

Вместе с тем анализ научно-методической литературы свидетельствует о незначительном количестве работ, в которых рассматриваются вопросы использования различных фитнес-программ в условиях академических занятий в вузе и с возможностью дифференцирования состава средств фитнеса и параметров их нагрузки с учетом особенностей индивидуального профиля физической подготовленности занимающихся, что позволило выявить следующие противоречия между:

— объективной потребностью государства по привлечению широких масс студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни, ростом популярности системы фитнеса и отсутствием научно обоснованных методик по использованию фитнес-программ в совокупности с традиционными физическими упражнениями и видами спорта в процессе академических занятий в условиях вуза;

— педагогически целесообразной необходимостью использования средств фитнеса для повышения привлекательности и эффективности физического воспитания в вузе и недостаточной изученностью особенностей параметров их нагрузки и влияния различных

фитнес-программ на показатели физической подготовленности, физического развития и функционального состояния занимающихся в процессе академических занятий физической культурой.

Кроме этих противоречий имеется еще целый ряд организационно-методических и методико-технологических вопросов, которые так и остаются открытыми, что не позволяет в полной мере реализовать потенциальные возможности средств фитнеса в процессе физического воспитания студентов.

Отсюда становится очевидной актуальность проблемы разработки модели процесса физического воспитания студентов с использованием средств фитнеса на основе учета специфики индивидуального профиля физической подготовленности, позволяющей повысить эффективность академических занятий физической культурой в условиях вуза.

Возможность повышения эффективности физического воспитания студентов и целесообразность использования с этой целью средства фитнеса, наряду с традиционными физическими упражнениями, обуславливают необходимость разработки в первую очередь модели процесса физической подготовки в целом, которая позволит не только представить полный состав его элементов, раскрыть необходимые педагогические условия, включая наличие соответствующей методики, но и показать ее место в системе, обеспечивающей достижение необходимого уровня физической подготовленности студентов, несмотря на различный уровень развития у них того или иного физического качества.

Целесообразность разработки в первую очередь именно модели, а не ее компонентов, включая методики, исходит из сути этого понятия, разделяемого многими авторами, как аналога определенного фрагмента социальной реальности, который служит для хранения и расширения знания (информации) об оригинале, конструирования оригинала, преобразования или управления им (В.Н. Савченко, В.П. Смагин, 2006; Е.Ю. Матвеева, 2007 и др.).

В нашем случае таким оригиналом, фрагментом социальной реальности, который требует совершенствования, является процесс физической подготовки студенток, на что указывают результаты большого числа исследований, которые целенаправленно или опосредованно касались вопросов решения тех или иных задач повышения эффективности физического воспитания в условиях вузов (В.А. Бароненко, 2004; А.И. Давиденко, 2005; Е.А. Штих, 2009 и др.).

Результаты настоящего исследования, представленные выше, не только подтверждают наличие обозначенной проблемы, но и доказывают целесообразность совершенствования состава средств физического воспитания путем введения популярных среди студенток программ фитнеса, а также учета уровня развития физических качеств, а отсюда и профиля физической подготовленности занимающихся.

Важность решения этой проблемы подтверждается еще и тем, что в Федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования последнего поколения дисциплина «Физическая культура», как базовая и обязательная для освоения, выделена в отдельный самостоятельный учебный цикл Б-4 со своими межпредметными связями и формируемыми компетенциями.

Выделение этой дисциплины в отдельный учебный блок связано, видимо с тем, что предмет «Физическая культура» выполняет важную системообразующую функцию, обеспечивающую эффективное решение образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач в процессе физического воспитания студентов

В связи с этим представляется, что в основе модели процесса физической подготовки студенток вузов должна лежать учебная дисциплина «Физическая культура» (рис. 1).

Анализ содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» для студенток вузов говорит о том, что ее цель по формированию физической культуры личности и способности направленного использо-

вания разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности обеспечивается путем решения задач, лежащих в основе соответствующих видов подготовки.

Здесь необходимо отметить, что решение двух из четырех задач, обозначенных в программе дисциплины «Физическая культура», — развивающей и оздоровительной, во многом связано с эффективностью процесса развития физических качеств занимающихся, в связи с чем физическая подготовка представляется наиболее важным направлением совершенствования физического воспитания студенток вузов.

Об этом же говорит и содержание примерной программы дисциплины «Физическая культура», где 290 часов (71,1%) отведено учебно-тренировочным занятиям, которые должны содействовать приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

На это же указывает и содержание 56 часов (13,7%) контрольного раздела программы, где в качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов для студенток разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов и групп спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке.

Представляется, что в настоящее время необходимость учета уровней развития отдельных физических качеств занимающихся при построении физической подготовки не вызывает

возражения. Для определения уровня развития какого-либо физического качества необходимо не только установить величину его проявления в соответствующем тесте или контрольном упражнении, но и сопоставить эту ве-

личину с оценочными критериями. Лишь оценка уровней развития отдельных физических качеств занимающегося позволяет определить профиль его физической подготовленности, показывающий сильные и слабые стороны.

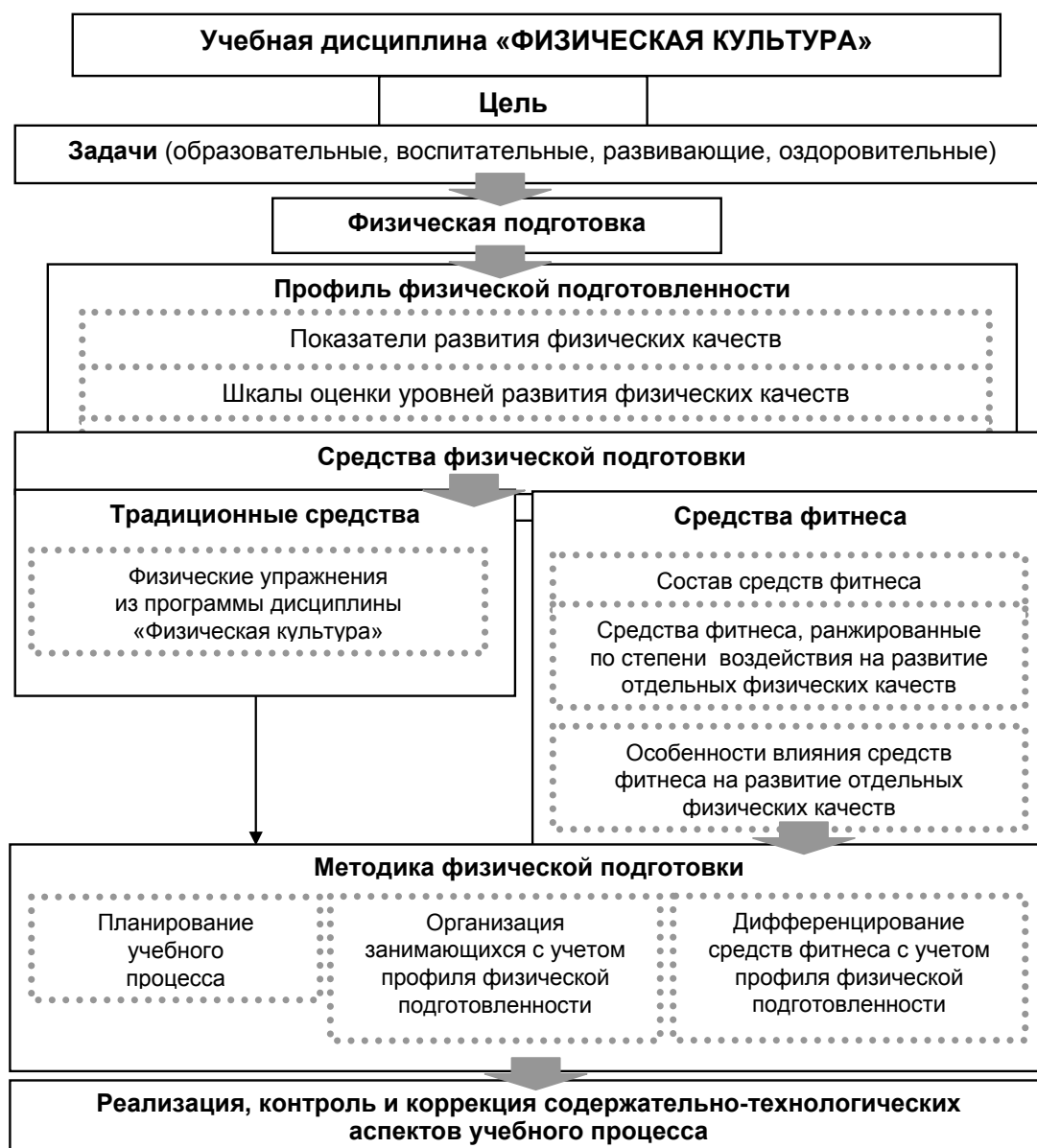


Рис. 1. Модель процесса физической подготовки студенток с учетом профиля физической подготовленности

Отсюда представляется очевидным, что для повышения эффективности процесса физической подготовки студенток вузов необходимо располагать набором информативных тестирующих процедур, с соответствующими им оценочными шкалами и формализованным составом профилей физической подготовленности. Все это, за исключением

последнего, содержится в примерной программе дисциплины «Физическая культура». В связи с этим был рассчитан полный объем возможных вариантов профиля физической подготовленности студенток (табл. 1).

Определение индивидуального профиля физической подготовленности для каждой студентки позволяет

с учетом этой информации скорректировать задачи физической подготовки и подобрать наиболее эффективные средства развития тех или иных физических качеств.

В соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура» в рамках академических занятий обязательно должны использоваться физические упражнения из легкой атлетики, плавания и спортивных игр, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Кроме традиционных средств физического воспитания, в процессе академических занятий со студентками вузов целесообразно использовать еще и

средства фитнеса. Однако нужно иметь в виду, что в настоящее время программ фитнеса достаточно много. Вследствие этого из всего состава средств фитнеса надо отобрать, с одной стороны, наиболее популярные у занимающихся программы фитнеса, а с другой стороны, наиболее эффективные с позиции развития физических качеств. Поэтому, определив путем анкетирования или опроса студенток состав наиболее популярных у них средств фитнеса, необходимо установить особенности их влияния на развитие отдельных физических качеств. В результате можно будет эти средства фитнеса ранжировать по степени влияния на развитие конкретного физического качества.

Таблица 1.

Состав возможных вариантов профиля физической подготовленности студенток вузов (фрагмент)

Варианты профиля	Уровень развития физических качеств				
	Быстрота	Ловкость	Сила	Гибкость	Выносливость
1.	Н	Н	Н	Н	Н
2.	Н	Н	С	Н	Н
3.	Н	Н	В	Н	Н
4.	С	Н	Н	Н	Н
5.	С	Н	С	Н	Н
6.	С	Н	В	Н	Н
7.	В	Н	Н	Н	Н
8.	В	Н	С	Н	Н
9.	В	Н	В	Н	Н
10.	Н	С	Н	Н	Н
11.	Н	С	С	Н	Н
			В	Н	Н
218.	Н	С			
219.	Н	С	В	В	В
220.	С	С	Н	В	В
221.	С	С	С	В	В
222.	С	С	В	В	В
223.	В	С	Н	В	В
224.	В	С	С	В	В
225.	В	С	В	В	В
226.	Н	В	Н	В	В
227.	Н	В	С	В	В
228.	Н	В	В	В	В
229.	С	В	Н	В	В
230.	С	В	С	В	В
231.	С	В	В	В	В
232.	В	В	Н	В	В
233.	В	В	С	В	В
234.	В	В	В	В	В

В итоге становится возможным объединение традиционных средств и программ фитнеса в группы единой целевой направленности на развитие отдельных физических качеств с целью их использования в процессе академических занятий по физической культуре.

Представляется, что сочетание этих средств в процессе занятия и учет при этом индивидуального профиля физической подготовленности студенток требуют соответствующего дифференцирования программ фитнеса, а также определенной организации занимающихся, для чего необходима разработка специальной методики, которой в настоящее время не существует. Причем такая методика должна обеспечить получение наибольшего эффекта от реализации планов подготовки.

Здесь необходимо отметить, что в процессе реализации любого плана, в том числе и физического воспитания, могут возникнуть такие непредвиденные ранее ситуации, которые прямо или косвенно будут влиять на результат его выполнения, и нельзя ничего будет что-либо в срочном порядке противопоставить. Поэтому в таком случае прибегают к коррекции последующих частей плана, но для этого необходимо знать, каково было отклонение реального результата выполнения плана от должной величины.

Известно, что это позволяет сделать лишь система контроля с ее тестами, контрольными упражнениями и оценочными шкалами, процедуры которой

в связи с этим обязательно включают в процесс управления. В физическом воспитании студенток вузов все необходимые элементы системы контроля разработаны и содержатся в примерной программе дисциплины «Физическая культура».

Выводы:

1. Педагогическая целесообразность модели физической подготовки студенток в процессе академических занятий физической культурой в условиях вуза обеспечивается включением в ее содержание:

— проектировочных элементов процесса физического воспитания;

— технологии определения индивидуального профиля физической подготовленности занимающихся и его учета при коррекции задач;

— традиционных физических упражнений и программ фитнеса в составе комплексов средств единой целевой направленности;

— методики дифференцирования средств фитнеса с учетом профиля физической подготовленности;

— системы контроля и коррекции содержательно-технологических аспектов учебного процесса.

2. Для эффективного функционирования разработанной модели процесса физической подготовки студенток вузов, имеющих различный уровень развития отдельных физических качеств, необходима разработка методики дифференцирования средств фитнеса с учетом профиля их физической подготовленности.

Примечания:

1. Бароненко В.А. Двигательная активность — ведущий универсальный фактор жизнедеятельности и биопрогресса. Валеология, 2003. №1. С. 7-10.

2. Бессарабова Ю.В., Дегтерев В.А. Формирование мотивации сохранения здоровья студентов с особыми образовательными возможностями и потребностями // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2009. №2. С. 35-41.

3. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс» // Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 45-46.

4. Васильковская Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.

5. Давиденко А.И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2005. 24 с.

6. Давыдов Ю.В. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие. Волгоград, 2004. 124 с.

7. Матвеева Е.Ю. Концепции современного естествознания: словарь основных терминов: учеб. пособие. Новосибирск: Изд-во СибГУТИ. 2007. 159 с.

8. Рыбачук П.Ю. Формирование компетентности сохранения здоровья в студенческой среде // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2009. №2. С. 296-300.

9. Савченко В.Н. Начала современного естествознания: тезаурус. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 336 с.

10. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физической культуры. 2004. №7. С. 43-46.

11. Штих Е.А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 24 с.

References:

1. Baronenko V.A. Motion as a leading universal factor of life activity and bioprogress. *Valeology*, 2003. No. 1. P. 7-10.

2. Bessarabova Yu.V., Degterev V.A. Formation of motivation of health preservation of students having special educational capabilities and requirements // *The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2009 . No. 2. P. 35-41.

3. Borilkevich V.E. On the identification of the concept «fitness» // *Theory and practice of physical culture*. 2003. No. 2. P. 45-46.

4. Vasilkovskaya Yu.A. Physical education of higher school students using a health path and tourism: Diss. abstract for the Cand. of Pedagogy degree. Krasnodar, 2009. 24 pp.

5. Davidenko A.I. Organization and content of professional and applied physical training of students of technical colleges: Diss. for the Cand. of Pedagogy degree. Krasnodar, 2005. 24 pp.

6. Davidov Yu.V. Methodology of health improving aerobics teaching: a manual. Volgograd, 2004. 124 pp.

7. Matveeva E.Yu. Concepts of modern natural science: a dictionary of main terms: a manual. Novosibirsk: The SibGUTI Publishing house. 2007. 159 pp.

8. Rybachuk P.Yu. Formation of health preservation competence in students' environment // *The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2009. No. 2. P. 296-300.

9. Savchenko V.N. Principles of modern natural science: a thesaurus. Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. 336 pp.

10. Saykina E.G. Football-aerobics and classification of its exercises // *Theory and practice of physical culture*. 2004. No. 7. P. 43-46.

11. Shtikh E.A. The content of physical education of female students of higher schools with the primary use of step aerobics means: Diss. abstract for the Cand. of Pedagogy degree. Krasnodar, 2009. 24 pp.