Дата публикации: 01.12.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_39
УДК 796/799

Publication date: 01.12.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_39
UDC 796/799

К ВОПРОСАМ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Ю.Д. Хайруллова[1], Л.И. Костюнина[1], С.М. Марданян[2]
[1]ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия
[2]Краснодарский филиал Ассоциации, Центра Физического Развития «Атлет», г. Краснодар, Россия

Аннотация. Целью исследования является теоретико-методическое обоснование применения современных направлений фитнеса в профессиональной физической подготовке будущих педагогов. Проведен опрос в формате Google Forms студенток факультета иностранных языков Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова, в ходе которого был выявлен уровень двигательной активности студенток, причины их низкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также были определены предпочтения в выборе современных направлений фитнес-программ. В целях обоснования авторской рабочей программы элективного курса по физической культуре с использованием современных направлений фитнеса для студенток 1 курса был проведен 2-х недельный ознакомительный «Студенческий спортивный интенсив».

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, здоровый образ жизни, фитнес, студенты, мотивация, двигательная активность.

ON IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS BY MEANS OF FITNESS

Yu.D. Khajrullova[1], L.I. Kostyunina[1], S.M. Mardanyan[2]
[1]Ilya Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk, Russia
[2]Krasnodar branch of the Center for Physical Development “Atlet”, Krasnodar, Russia

Annotation. The purpose of the study is a theoretical and methodological justification for the application of modern types of fitness in the professional physical training of future teachers. We have conducted a survey in the Google Forms format for female students of the Foreign Languages Faculty in the Ilya Ulyanov State Pedagogical University, during which the level of students' motor activity, the reasons for their low motivation for working out, as well as preferences in choosing modern types of fitness programs were identified. In order to substantiate the author's working program of a physical education elective course with modern fitness programs for 1-year students, we have held a 2-week trial course called the “Student Sports Workshop”.

Keywords: physical education, professional and applied physical training, healthy lifestyle, fitness, students, motivation, motor activity.

Введение. Физическая культура является обязательной составляющей профессиональной подготовки будущих педагогов, обеспечивает повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов, формирование потребности в саморазвитии и личностном совершенствовании. Профессиональная физическая подготовка в педагогическом вузе направлена на развитие необходимых психофизических качеств будущих педагогов, расширение объема специальных теоретических знаний, формирование у студентов навыков организации самостоятельных занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности как

для сохранения высокого уровня работоспособности, адаптации к стрессогенным факторам педагогической деятельности, поддержания индивидуального физического здоровья, так и для формирования организационно-методических умений по созданию здоровьеформирующей образовательной среды в рамках преподаваемой дисциплины, реализации различных физкультурно-спортивных, воспитательных мероприятий классным руководителем, педагогом-организатором [1-3].

А.А. Симонян в ходе социологического опроса учителей общеобразовательных школ, преподавателей средних профессиональных и высших учебных заведений выявила, что большинство педагогов не имеют четкого представления о понятии «профессионально-прикладная физическая подготовка», его роли и значении в профессиональной деятельности. Возможно, это обусловлено объективными и субъективными причинами: недостаточное обоснование специалистами значимости применения прикладных средств физического воспитания для развития специфичных двигательных качеств и психофизиологических возможностей будущих педагогов; недооценкой студентами значимости показателей физической подготовленности, важности формирования навыков здоровьесбережения в процессе дальнейшей жизнедеятельности. Целенаправленное и предметное применение средств профессионально-прикладной физической подготовки в вузе позволит приобрести не только необходимые теоретические знания, но и практические навыки для дальнейшей самореализации в педагогической деятельности [1].

Одним из методологических подходов к повышению эффективности профессиональной физической подготовки студентов является теоретико-технологическое обоснование личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов [2-3]. М.Ю. Илюхиной с учетом концептуальных основ личностно-ориентированного образовательного процесса и практической ограниченности возможности построения физического воспитания в вузе была разработана блочно-модульная технология организации и содержания личностно-ориентированного образовательного процесса по предмету «Физическая культура». По мнению автора, целью элективной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование мотивации и потребности студентов в регулярной двигательной деятельности на основе обеспечения условий для реального перехода от строго регламентированного физического воспитания к активной и самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности. Преподавателям физического воспитания в вузе необходимо переходить от содержательно-отражательной организации занятий к деятельно-конструированной и проектно-содержательной передачи и получению профессионально-значимых знаний и умений [2].

И.В. Палаткин с соавторами отмечают, что одним из условий подготовки студентов вуза к здоровьесберегающей педагогической деятельности является организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе на основе принципа индивидуализации. Реализация учебно-воспитательного процесса по физической культуре с учетом особенностей здоровья студентов, физических возможностей, мотивов и потребностей деятельности способствует вовлечению каждого студента в здоровьесберегающую деятельность с учетом особенностей его здоровья, физических возможностей, мотивов и потребностей деятельности. В процессе занятий студенты получают знания о здоровьесбережении, проявляют умения в выполнении действий здоровьесбережения, развивают личностные качества. Будущий специалист, заинтересованный в сохранении и укреплении здоровья, может вести более интересную, не ограниченную заболеваниями жизнедеятельность, имеет более высокую конкурентоспособность на рынке труда [4].

Приобщение студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта является основным фактором, обеспечивающим потребность в занятиях физическими

упражнениями в интересах всестороннего развития личности, сохранения, укрепления здоровья и повышения уровня включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Теоретическая модель процесса приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта, разработанная Е.О. Пановой, дает целостное представление о возможностях оптимизации физического воспитания студентов педагогического вуза на основе интеграции различных форм учебной деятельности (обязательные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия по индивидуализированным и личностно-ориентированным заданиям; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия; формы контроля и самонаблюдения) [3].

В диссертационном исследовании В.В. Дорошенко представлены результаты опытно-экспериментальной работы по обоснованию эффективности модели технологии процесса деонтологической подготовки будущих педагогов физической культуры. Деонтологическая готовность будущего педагога физической культуры, по мнению автора, выражается в профессиональном поведении в процессе осуществления физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, является результатом нравственно-ориентированной подготовки, включающей освоение норм профессиональной этики, моральных императивов, нравственных принципов, гуманистических ценностей педагогической деятельности и принятие требований профессионально-педагогического долга [5]

Как показывает анализ специальной научно-методической литературы и результатов диссертационных исследований, существуют различные подходы к физическому воспитанию, профессиональной физической подготовке будущих педагогов. Ведущими факторами успешности решения поставленной проблемы исследования, теоретико-методических инновационных подходов к структуре и содержанию профессиональной физической подготовки будущих педагогов является организация физического воспитания с учетом ведущих мотивов к занятиям физической культурой, создания условий для их удовлетворения в процессе обязательных занятий, самостоятельных занятий различными видами двигательной активности на основе личностно-ориентированного подхода, освоения ценностного потенциала физической культуры и спорта [1-6].

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос в формате Google Forms. Полученные данные опроса обработаны с использованием инструментов выборочного метода и статистического оценивания (анализ одномерного распределения) [7]. Рассчитаны дисперсия, предельная ошибка выборки, по таблице значений функций Лапласа Ф (t) определен коэффициент доверия (t=1,96 при p=0,95), найдены выборочные доли, построены доверительные интервалы для выборочной доли на уровне значимости 95% и 99%.

Исследование было организовано с участием студенток 1-3 курса факультета иностранных языков УлГПУ им. И.Н. Ульянова (в анкетировании приняло участие 292 человека). Анкета состояли из трех блоков вопросов: 1-й блок направлен на мотивацию к занятиям физической культурой и выявление степени удовлетворенности от занятий, 2-й блок – на выявление причины низкой степени мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, 3-ой блок – на выявление интересов к различным видам фитнеса.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетного опроса студентов 1-3 курсов факультета иностранных языков УлГПУ им. И.Н. Ульянова (рис. 1) свидетельствуют о том, что большинство из них (75,3±4,9%) рассматривают физическую культуру как эффективное средство для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды ($p \leq 0,05$). 43,8±5,7% опрошенных респондентов (128 студенток) отмечают, что

занятия дают новые знания о своем организме, особенностях воздействия физических упражнений, позволяют закреплять ранее усвоенные двигательные умения и навыки из различных видов спорта, дают возможность осваивать новые виды двигательной активности (p≤0,05). 125 опрошенных (42,8±5,7%) считают, что занятия физической культурой способствуют личностному развитию, учат работать в команде (p≤0,05).

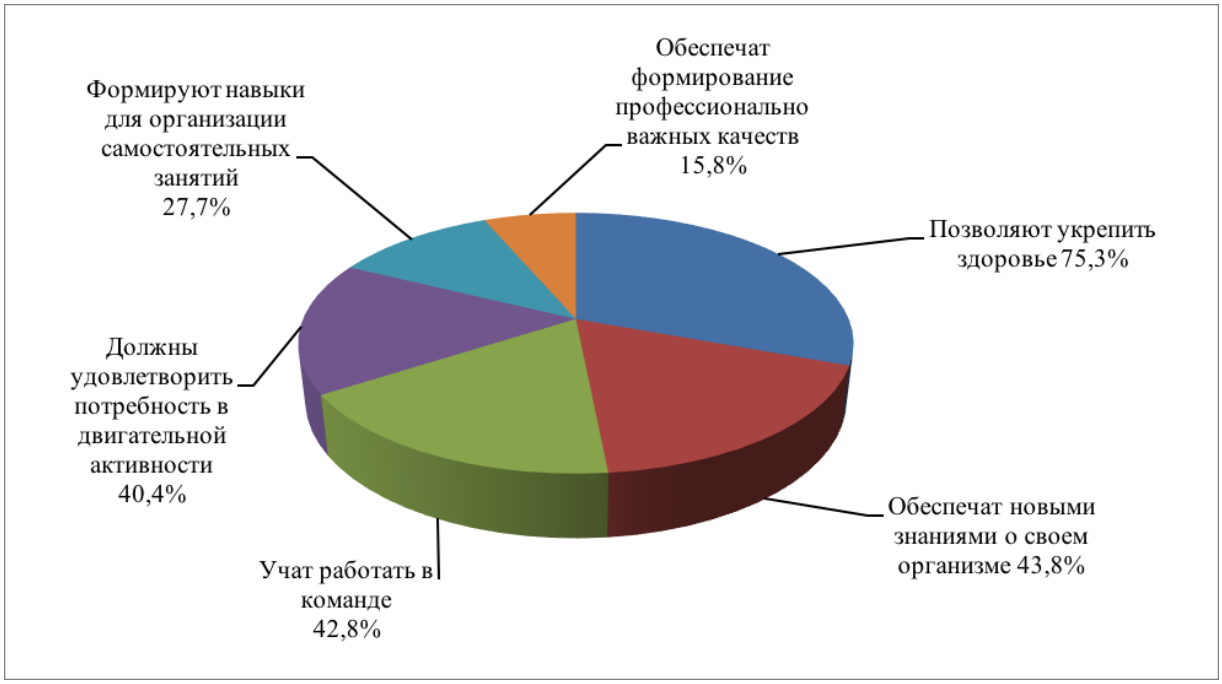


Рис. 1. Занятия по физической культуре в вузе (выбрать не более 3-х утверждений)

27,7±6,0% отмечают необходимость формирования навыков для организации самостоятельных занятий. При этом, большинство студенток недооценивают значимость прикладного аспекта занятий физической культурой, не рассматривают прикладную физическую подготовку как условие успешности в профессиональной деятельности. Всего лишь 15,8±4,2% респондентов считают, что занятия по физической культуре могут обеспечить формирование профессионально важных качеств (p≤0,05).

В большинстве своем 67,8±9,4% студенток в полной мере удовлетворены занятиями по физической культуре в вузе (p≤0,05). 83 чел. (28,4±6,1%) удовлетворены и всего 3,8%±2,2% опрошенных выражают неудовлетворенность (p≤0,05).

При этом 30,8±6,4% студенток отмечают, что занятия в фитнес-клубе, бассейне и др. с учетом индивидуальных предпочтений для них более привлекательны, чем обязательные занятия по физической культуре (p≤0,05). Одной из значимых причин низкой мотивации к занятиям физической культурой 20,2±5,2% респондентов считают обязательность выполнения контрольных нормативов (p≤0,05). Отсутствие потребности в двигательной активности выявлено у 11,0±3,8% респондентов (рис. 2).



Рис. 2. «Если Вам не нравятся занятия по физической культуре в вузе, то по какой причине?»

В анкете были предусмотрены вопросы с рефлексией и оценкой индивидуальной двигательной активности. На вопрос «Вы в достаточной мере занимаетесь физкультурой и спортом в настоящее время?» 34,0±6,7% респондентов ответили, что хотели бы заниматься в большем объеме. 71 чел. (24,2±5,6%) считают, что занимаются не в полной мере и планируют в ближайшем времени приступить к регулярным занятиям и тренировкам ($p \leq 0,05$). При этом у 54 опрошенных студентов (18,4±4,9%) отсутствует желание самостоятельно заниматься любыми видами двигательной активности ($p \leq 0,05$).

Причина низкой двигательной активности студентов и вовлеченности в различные физкультурно-спортивные занятия обусловлена комплексом факторов (социальных, экономических, психологических). В число ведущих факторов малого объема самостоятельной двигательной активности 61,4±9,4% опрошенных включили значительную учебную нагрузку. На ограниченность финансовых средств указали 37,5±7,0% студенток. О недостаточном уровне специальных знаний по организации самостоятельных форм двигательной активности, выбору оздоровительно-тренировочных фитнес-программ высказалось 30,5±6,3% респонденток ($p \leq 0,05$).

Особую обеспокоенность вызывает отсутствие интереса к активным занятиям физической культурой и спортом студентов по причинам плохого состояния здоровья (24,2±5,6% опрошенных), низких показателей физического развития и физической подготовленности (18,2±4,9% студенток), негативного отношения социального окружения к вопросам здорового образа жизни (16,1±4,6% студенток), полного игнорирования занятий физической культурой и спортом (13,7±4,2% студенток) ($p > 0,05$).

Результаты опроса студентов в формате Google Forms свидетельствуют о том, что наиболее востребованными видами двигательной активности, которыми студенты хотели бы заниматься на занятиях физической культурой, являются современные оздоровительно-тренировочные фитнес-программы – 45,2±7,7% респондентов; силовой фитнес, функциональный тренинг –

20,0±4,9% респондентов ($p \leq 0,05$). Игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис) хотели бы заниматься 19,2±5% студенток, 9,1±3,4% опрошенных предпочитают занятия плаванием и лишь 10,1±2,1% студенток хотели бы заниматься легкой атлетикой ($p > 0,05$). Таким образом, результаты нашего опроса указывают на необходимость включения современных направлений фитнеса в содержание элективного курса по физической культуре с целью повышения интереса студентов к занятиям физической культурой, формирования у них потребности в системно-организованных самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятиях на протяжении всей дальнейшей жизнедеятельности для поддержания здоровья, успешной профессиональной самореализации.

С целью выявления наиболее привлекательных оздоровительно-тренировочных фитнес-программ нами был проведен практический 2-х недельный «Студенческий спортивный интенсив» по физической культуре для студентов 1 курса факультета иностранных языков (ноябрь 2021 г.) на базе спортивного комплекса университета, бассейна, фитнес-центра «Венец». Фитнес-центр имеет современный тренажерный зал, оснащенный новейшим оборудованием, просторные залы для групповых программ. В качестве инструкторов в клубе работают выпускники факультета, а также привлекаются студенты старших курсов специализаций «Спортивная аэробика», «Оздоровительные виды гимнастики», «Единоборства». На протяжении двух недель в рамках учебных занятий студентки могли выбирать желаемый вид физической активности (фитнес-направления, игровые виды спорта, легкую атлетику, единоборства и др.), предварительно записавшись через приложение. В университетском бассейне студентки имели возможность ознакомиться с аквааэробикой, с программами оздоровительного плавания. В спортивном манеже проводились мастер-классы по игровым видам спорта, легкой атлетике. В фитнес-центре «Венец» студентки могли ознакомиться с современными направлениями фитнеса: табата (высокоинтенсивный тренинг, направленный на развитие выносливости и похудение), стретчинг (развитие гибкости и пластичности), велотрек (занятия на тренажерах Real Ryder, развивающие выносливость), силовые тренировки на различные группы мышц (ABL-ноги, ABS-мышцы брюшного пресса, TRX-тренировка на специальных петлях), здоровая спина (коррекция осанки, растяжка, укрепление мышц всего тела, включает в себя суставную гимнастику), йога с медитацией, хатха-йога, йога Айенгара (плавность и гармоничность движений, спокойствие и правильное дыхание), ZUMBA (танцевальное фитнес-направление на основе популярных латиноамериканских танцев), боди-балет (микс классической хореографии и фитнеса, обеспечивает статичную нагрузку на внутреннюю и внешнюю поверхность бедра, мышцы брюшного пресса и спины), функциональные и интервальные тренировки (чередование нагрузки и отдыха ускоряют метаболизм, что приводит к большей затрате калорий и уверенной потере веса, пилатес [8-10]. Большинство студентов выбрали именно групповые оздоровительно-тренировочные занятия, силовой тренинг в тренажерном зале фитнес-центра. В ходе проведения мероприятия «Студенческий спортивный интенсив» было подписано соглашение сетевого взаимодействия между коммерческим фитнес-клубом «Венец» и педагогическим университетом в целях активного вовлечения студенческой молодежи в различные формы физкультурно-спортивной деятельности, формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей дальнейшей жизнедеятельности.

Заключение. Современная студенческая молодежь, ее приоритеты в представлении роли и значимости физической культуры в формировании профессиональной успешности обусловливают необходимость пересмотра традиционных подходов

к структуре и содержанию физического воспитания в вузе с учетом целей, мотивов, индивидуальных потребностей в значимых видах двигательной активности. Как показывает опрос, студенты действительно озадачены состоянием своего уровня здоровья. Безусловно, они хотят вести здоровый образ жизни, больше времени отводить на занятия физической культурой и спортом, но есть причины объективного и субъективного характера. Для того чтобы повысить эффективность и привлекательность занятий физической культурой и спортом студентов вуза, успешно решать задачи оздоровления, повышения уровня физической подготовленности и двигательной активности студенческой молодежи, подготовки их к будущей профессиональной деятельности, необходимо обоснование инновационных программ физического воспитания в вузе на основе блочно-модульного подхода с включением образовательного, практического, диагностического модулей, содержательных блоков по базовым видам спорта в соответствии с содержанием образования по физической культуре, с использованием наиболее привлекательных направлений современных фитнес-программ, блока «студенческий спортивный интенсив», осуществляемого на базе фитнес-центра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Симонян, А. А. Перспективы профессионально-прикладной физической подготовки педагогов / А. А. Симонян // Kant. – 2018. – №1(26). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-pedagogov (дата обращения: 06.11.2022).

2. Илюхина, М. Ю. Личностно-ориентированное физическое воспитание в учреждениях высшего образования: автореферат дис. … канд. пед. наук / Мария Юрьевна Илюхина. – Тула, 2013. – 24 с.

3. Панова, Е. О. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе приобщения к ценностному потенциалу физической культуры и спорта: автореферат дис. … канд. пед. наук. / Евгения Олеговна Панова. – Москва, 2012. – 24 с.

4. Палаткин, И. В. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза / И. В. Палаткин, Р. И. Айзман, Н. А. Шмырева // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2014. – № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnye-aspekty-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-so-studentami-vuza (дата обращения: 06.11.2022).

5. Дорошенко, В. В. Деонтологическая подготовка будущих педагогов физической культуры: автореферат дис. …канд.пед.наук. / Виталий Витальевич Дорошенко. – Краснодар, 2018. – 24 с.

6. Левицкая, С. В. Отношение студентов экономического университета к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни / С. В. Левицкая // Сборник конференций НИЦ Социосфера. – 2017. – №17. – С.27-29.

7. Плескунов, М. А. Методы статистического анализа социологических данных: учеб. пособие / М. А. Плескунов. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – С. 29-34.

8. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке – Киев: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.

9. Кеннеди, Р. Фитнесс-тренинг / Р. Кеннеди, М. Гринвуд-Робинсон. – М.: Медиа Спорт. – 2000. – 215 с.

10.Сиднева, Л. В Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовоǐ аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 147 с.

REFERENCES

1. Simon’yan A.A. Prospects for Professional and Applied Physical Training of Teachers. Kant, 2018, no. 1 (26). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-pedagogov (accessed 06.11.2022). (in Russ.)

2. Ilyukhina M.Yu. Person-oriented physical education in institutions of higher education: an author’s abstract. Tula, 2013. 24 p. (in Russ.)

3. Panova E.O. Content and organization of physical education of students on the basis of introduction to the value potential of physical culture and sports: an author’s abstract. Moscow, 2012. 24 p. (in Russ.)

4. Palatkin I.V., Aizman R.I., Shmyreva N.A. Organizational aspects of health and fitness work

with students of higher education institution. *Journal of Siberian Medical Sciences*, 2014, no. 4. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionnye-aspekty-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-so-studentami-vuza (accessed 06.11.2022). (in Russ.)

5. Doroshenko V.V. Deontological training of future physical education teachers: an author's abstract. Krasnodar, 2018. 24 p. (in Russ.)

6. Levitskaya S.V. The attitude of students of the University of Economics to physical culture, sports and a healthy lifestyle. Collection of conferences of the "Sotsiosfera" National Research Center, 2017, no. 17, pp. 27-29. (in Russ.)

7. Pleskunov M.A. Methods of the sociological data statistical analysis: a learning guide. Ekaterinburg: Publishing House, 2017. pp. 29-34. (in Russ.)

8. Hawley E.T., Frenke B.D. Health fitness. Translation from English. Kyiv: Olimpijskaya literatura, 2000. 367 p.

9. Kennedy R., Greenwood-Robinson M. Fitness Training. Translation from English. Moscow: Media Sport, 2000. 215 p. (in Russ.)

10.Sidneva L.V. Formation of professional knowledge and skills of conducting basic aerobics classes among students of higher physical education institutions: an author' dissertation. Moscow, 2000. 147 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Юлия Дмитриевна Хайруллова – аспирант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, e-mail: ryu.12.03@mail.ru.

Костюнина Любовь Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, e-mail: likost@mail.ru.

Сурен Мартунович Марданян – директор Краснодарского филиала Ассоциация Центр Физического Развития «Атлет», Краснодар, e-mail: mardanyansuren@gmail.com.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Yulia Dmitrievna Khajrullova – Post-Graduate Student, Ilya Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk, e-mail: ryu.12.03@mail.ru.

Lyubov Ivanovna Kostyunina – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety Ilya Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk, e-mail: likost@mail.ru.

Suren Martunovich Mardanyan – Director of the Krasnodar branch of the Center for Physical Development "Atlet", Krasnodar, e-mail: mardanyansuren@gmail.com.

Для цитирования: Хайруллова, Ю. Д. К вопросам повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки будущих педагогов средствами фитнеса / Ю. Д. Хайруллова, Л. И. Костюнина, С. М. Марданян // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 4. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_39

For citation: Khajrullova Yu.D., Kostyunina L.I., Mardanyan S.M. On improving the effectiveness of professional and applied physical training of future teachers by means of fitness. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 4. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_04_39