

СПОРТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н.Н. Ничипорко¹, магистрант, учитель физической культуры и здоровья,
natalanichiporo@gmail.com

С.Ф. Ничипорко², канд. физ.-мат. наук, доцент, *nichiporko@inbox.ru*,

Т.В. Железная², ст. преподаватель, *Ferum1977@yandex.by*

¹ГУО «Средняя школа № 16 г. Мозыря», г. Мозырь, Беларусь

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь

Аннотация. В статье раскрыты возможности спортивизации при условии консолидации спортивных и оздоровительных средств физической культуры. Обусловлены преимущества применения физкультурно-оздоровительной технологии пилатес для улучшения психофизического состояния студентов.

Ключевые слова: здоровьесформирующее физическое воспитание, пилатес, спортивизация, студенты.

Введение. Современное образование в области физической культуры многовекторное и направлено на решение большого количества задач. Это формирование здоровьесформирующего пространства; передача информации и ценностей в области физической культуры и спорта; повышение мотивации; воспитание патриотизма и многие другие. Решение этих задач невозможно без применения современных технологий и методик воспитания. Одним из продуктивных направлений современного физкультурного образования является концепция спортивизации физического воспитания, способствующая действенному осуществлению функций процесса физического воспитания.

Первоначально идею спортивизации можно проследить в разные периоды становления системы организации физического воспитания в СССР. При этом порой значение термина имело негативную окраску как желание добиться от занимающихся максимальных результатов в короткие сроки без обеспечения развития их индивидуальных способностей [1, с. 4]. Несмотря на искажение основ теории физической культуры, заложенных Г.А. Дюперроном, не стоит отрицать тот факт, что в советские годы были заложены теоретические основы спортивизации системы физического воспитания [5]. Научное обоснование и развитие данная концепция получила в трудах современных ученых.

Концепция спортивизации, предложенная и обоснованная профессором В.К. Бальсевичем в 1993 году, а также получившая распространение в трудах профессора Л.И. Лубышевой, имеет положительный опыт применения в разных регионах России. В Беларуси данная идея инновационного направления модернизации физкультурно-спортивной практики в системе образования не получила столь широкого распространения. При этом под спортивизацией следует понимать использование различных видов спортивной деятельности с целью повышения спортивной культуры обучающихся.

В. К. Бальсевич и Л. И. Лубышева одними из первых заявили о необходимости пересмотра концептуальных положений физического воспитания подрастающего поколения и целесообразности его моделирования с учетом обстоятельств, соответствующих этапу развития общества и потребностям подрастающего поколения. Учеными была предложена конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Для данной идеи характерен перевод ценностей спорта в систему физического воспитания с целью анализа данного явления и придания ему самостоятельности и индивидуальных черт в феномене физической культуры [3, с. 7.]

Принципы, положенные в концепцию спортивизации, не потеряли свою актуальность на современном этапе развития общества. Направленность на изучение ценностей физической культуры и спорта будет способствовать воспитанию физической культуры человека, гражданственности, ответственности за свое здоровье.

В последнее десятилетие спортивизация является одним из основных направлений здоровьесформирования детей и молодежи. Своевременность данного явления обусловлена, по мнению С.Ю. Щетининой, созданием условий для соответствия форм занятий физическими упражнениями современным требованиям к их качеству и результативности [4].

В связи с этим нами было предложено применение спортивизации с целью повышения спортивной грамотности и культуры студентов на основе использования здоровьесформирующей функции физического воспитания. Для самопознания спортивно-оздоровительных интересов и раскрытия собственных физических возможностей, правильной и релевантной спортивной ориентации в основу методики положена физкультурно-оздоровительная технология пилатес.

Физическая культура и спорт являются важными компонентами образа жизни любого человека, в том числе студента. Одни молодые люди предпочитают заниматься профессионально большим спортом, другие предпочитают массовый спорт, спорт для всех, т. е. занятия физической культурой «для себя», для улучшения своего функционального состояния и физических кондиций. В связи с этим важно, чтобы в первую очередь именно студенты факультета физической культуры – будущие педагоги овладели особенностями организации здоровьесформирующего пространства посредством спортивизации физического воспитания. Овладев ценностями физической культуры, адаптационными эффектами спортивной тренировки, консолидацией спортивных и оздоровительных средств физической культуры будущие педагоги смогут стать «центром», движущей силой, способной не только «впитать» в себя весь потенциал объем, полученных знаний, но и способной передать информацию будущим поколениям. Соревновательную составляющую может составить ведение сравнительной статистики уровня физической подготовленности.

Формирование и развитие спортивной культуры студентов следует рассматривать как основу для постановки целей при проектировании занятий по оздоровительной технологии пилатес.

Цель исследования – определить значение физкультурно-оздоровительной технологии пилатес в системе спортивизации физического воспитания студентов.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности (подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки); прыжок в длину с места; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; бег 1000, 1500 м), математический анализ статистических данных.

Проведенное анкетирование студентов факультета физической культуры УО МГПУ им. И. П. Шамякина было направлено на изучение интересов обучающихся к занятиям физическими упражнениями [2, с. 146]. На основе полученных результатов обучающимся 3 курса (n=69 студентов) этим же студентам на 4 курсе были предложены факультативные занятия по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес», включенная в учебные планы по специальности 1-03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка», № 382, утвержденного 03.05.2019 г., по специальности 1-03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», № 384, утвержденного 03.05.2019 г., включена факультативная дисциплина «Физкультурно-оздоровительная технология пилатес. Также предложен выбор форм двигательной активности в свободное от занятий время.

Методика включала посещение релаксационных занятий с дыхательными техниками, велнес-тренировки, массаж и самомассаж, ароматерапию, рекомендации по питанию.

Методологическими предпосылками включения системы пилатес в процесс спортивизации физического воспитания студентов является возможность создания комплекса условий для разностороннего гармонического развития личности студента посредством реализации творческой составляющей сферы физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевая идея данного проекта построена на следующих положениях:

– возможность построения индивидуализированной образовательной траектории, обеспечивающей реализацию здоровьесформирующей функции процесса физического воспитания как приоритетного направления спортивированных занятий, проводимых за пределами академического расписания [6];

– оптимизация взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса: преподавателями и студентами на основе формирования мобильных структур управления образовательным процессом;

– формирование осознанной потребности в самостоятельной двигательной активности при условии обязательности использования технологий тренировки и объединения в учебно-тренировочные группы [6];

– формирование мотивации к систематическим тренировочным занятиям с целью повышения функциональных возможностей и физических способностей, а также освоения занимающимися комплекса ценностей физической и спортивной культуры.

Пилатес является видом фитнес-технологий, который привлекает студентов разнообразием упражнений и возможностью их модификации. Здесь можно проявить творчество и разнообразить исходные положения упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. При выполнении упражнений необходимо правильно расставлять акценты и на правильное дыхание, и на осанку, и т. д., что позволит избежать ошибок и монотонности занятия. Занятия комбинированно действуют на организм. В процессе занятий по методике пилатес происходит духовное и нравственное самосовершенствование человека, а также ориентация личности на здоровье сберегающие ценностные ориентиры. Осознанный выбор в пользу данной технологии способствует повышению уровня мотивации к занятиям оздоровительными техниками.

Принципы, положенные в основу технологии пилатес, составляют уникальность данной технологии. Обучение данной технике начинается с овладения правильным дыханием, что направлено на более результативное и качественное выполнение упражнений. Концентрация, обучение сосредоточению внимания на определенных участках тела и мышцах, задействованных в упражнении, способствуют улучшению качества выполнения движений и совершенствованию их. Тренировка точности поможет научиться четко и правильно выполнять упражнения с наименьшими затратами энергии, а контроль поможет устраниению ошибок в движениях. Центрирование направлено на обучение началу движений с мышц «центра силы». Именно поэтому необходимо укреплять мышцы живота и спины. Плавность выполнения упражнений способствует тому, что одно движение переходит в другое, когда окончание одного упражнения будет являться продолжением следующего.

Соблюдение этих принципов поможет грамотно и последовательно изучать упражнения в системе пилатес. При этом не следует забывать о равномерном распределении нагрузки на организм. Мышцы, обладая уникальной структурой, возможностью расслабляться и сокращаться, при правильно организованных занятиях становятся не только более крепкими, но и послушными. Сохраняя вытяжение мышц во время выполнения упражнений, сжимая ягодицы, подкручивая таз вперед, приближая пупок к позвоночнику, не запрокидывая голову – все это позволит правильно распределять нагрузку на мышцы, не перенапрягая их.

Еще один большой плюс данной технологии состоит в том, что заниматься пилатесом могут студенты с разным уровнем физической подготовки. Укрепляя организм, восстанавливая мышечный баланс, молодые люди совершенствуются не только тело, но и

разум, благодаря вдумчивому выполнению упражнений и обдумыванию влияния нагрузки на разные группы мышц. Физическое совершенствование даст возможность студентам перейти с начального уровня на продвинутый, более сложный, где можно, применяя оборудование, модифицировать и усложнять базовые упражнения с учетом индивидуальных особенностей.

Если методика пилатес направлена на укрепление мышечного корсета посредством сбалансированной работы всех мышц и равномерного распределения нагрузки на организм, а также улучшение функционального состояния занимающихся, то релаксационные занятия с дыхательными техниками, массаж и самомассаж преследуют цель мышечного расслабления организма. Студенты обучаются техникам восстановления затраченных сил. Не стоит забывать, что занятия спортом могут вызывать как положительные эмоции, так и отрицательные в случае неудач. Именно поэтому важно обучить студентов техникам релаксации.

Для полноценного анализа немаловажное значение играет обучение студентов ведению дневника самоконтроля. Это поможет педагогу и занимающемуся более результативно разобраться в затруднительных ситуациях и понять причины успехов и неудач, сделать выводы и обозначить траектории дальнейших действий.

Предложенная нами методика преследует цель соответствия форм и средств спортивной подготовки уровню интересов молодых людей, что связано с конечной целью обучения, которую преследуют обучающиеся. Спортизация физического воспитания дает возможность студентам «проработать на практике» теоретические и методических знания, изучить особенности организации самостоятельных занятий массовым спортом, овладеть способами работы по построению здоровьесформирующего пространства вначале в среде единомышленников, постепенно расширяя ее. Эти виды деятельности позволяют расширить кругозор молодых людей, стремящихся к самопознанию себя и окружающего пространства посредством повышения их спортивной культуры. Преподавателю применение технологии пилатес в рамках спортизации физического воспитания позволяет создать образовательно-оздоровительное пространство в рамках учреждения образования, наполненное стимулами, побуждающими к деятельности, одним из условий успешности которой будет интеграция учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов [7, с. 60].

Результаты исследования. На следующем этапе проводится изучение уровня физической подготовленности обучающихся и их функционального состояния в динамике посредством проведения исходного и повторного тестирования. Это важно для того, чтобы оценить, какое влияние оказывает предложенная методика на обучающихся, а также разработать и предложить конкретные рекомендации студентам для улучшения их психофизического состояния, например, больше времени уделять активному отдыху, релаксации либо массажу, возможно подобрать индивидуальный комплекс упражнений или дать советы по организации питания при занятиях упражнениями.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы студентов с одинаковым уровнем подготовки 19–21 год (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе на занятиях применялись специальные упражнения, направленные на развитие уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

В начале исследования было проведено исходное тестирование способностей студентов контрольной и экспериментальной групп, а после эксперимента – повторное.

Средний результат в КГ в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» в начале эксперимента равен 22 раза, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 28 раз; в ЭГ в начале эксперимента – 22 раза, после эксперимента – 31 раз. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 41 %, в то время как в КГ на 23 %.

Средний результат в КГ в тесте «наклон вперед из положения сидя», см в начале эксперимента равен 16 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 19 см; в ЭГ в начале эксперимента – 16 см, после эксперимента – 21 см. В итоге средний результат в ЭГ в данном тесте улучшился на 31,2 %, в то время как в КГ на 18,7 %.

Средний результат в КГ в тесте «прыжок в длину с места» в начале эксперимента равен 256 ± 2 см, а после эксперимента – 258 ± 3 см. В ЭГ в начале эксперимента результат, как и в КГ составил 256 ± 3 см, после эксперимента – 261 ± 4 см. В итоге средний результат ЭГ в данном тесте улучшился на 1,9 %, а в КГ – на 0,8 %.

Средний результат в тесте «подтягивание в висе на высокой перекладине, раз» у юношей КГ в начале эксперимента равен 15 ± 2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 16 ± 1 раз; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен 15 ± 2 раз, после эксперимента – 18 ± 1 раз. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 20 %, в то время как в КГ на 7 %.

Средний результат в тесте «поднимание туловища из положения лежа за 60 с, раз» у девушек КГ в начале эксперимента равен 54 ± 2 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 57 ± 3 раз; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен 54 ± 2 раз, после эксперимента – 59 ± 3 раз. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 9,2 %, в то время как в КГ на 6 %.

Средний результат в тесте «бег 1500 м, мин.» у юношей КГ в начале эксперимента равен $6,01\pm0,08$ мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,55\pm0,08$ мин.; в ЭГ у юношей в начале эксперимента равен $6,00\pm0,05$, а в конце эксперимента – $5,46\pm0,07$ мин. В итоге средний результат у юношей в ЭГ в данном тесте улучшился на 9 %, в то время как в КГ на 7,7 %.

Средний результат в тесте «бег 1000 м, мин.» у девушек КГ в начале эксперимента равен $5,52\pm0,08$, мин., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,47\pm0,02$ мин.; в ЭГ у девушек в начале эксперимента равен $5,51\pm0,06$ мин., после эксперимента – $5,41\pm0,03$ мин. В итоге средний результат у девушек в ЭГ в данном тесте улучшился на 1,8 %, в то время как в КГ на 0,9 %.

Данные проведенного исследования отражают динамику физической и функциональной подготовленности участников эксперимента и дают возможность преподавателю вносить корректировки в физкультурно-оздоровительную деятельность.

После внедрения проекта программы велнес-тренировок обучающихся в условиях учреждения высшего образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭГ и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Выводы. Итак, включение спортивизации в процесс физического воспитания особенно важно в такой молодежной среде как студенчество. Это поможет правильно расставить акценты в системе ценностей, определив жизненные приоритеты в пользу формирования и поддержания здоровья. Также тенденция к спортивизации будет способствовать более успешной социализации личности. Благодаря улучшению физических кондиций у молодых людей появляется возможность повышения самооценки и воспитания уверенности в собственных силах, что направлено на решение проблемы запроса общества на укрепление физического здоровья молодежи.

Таким образом, симбиоз спортивизации и оздоровительной технологии пилатес помогут создать каркас человека, направленный на укрепление тела и духа.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Исторические предпосылки трансформации идеи физкультурного воспитания в методологию спортивизации / Л.И. Лубышева, С.А. Пронин, Е.П. Корольков // ТиПФК. – 2022. – №5. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-predposyлki-transformatsii-idei-fizkulturnogo-vospitaniya-v-metodologiyu-sportizatsii> – Дата обращения: 20.06.2023

2. Ничипорко, Н.Н. Пилатес в системе спортивизации физического воспитания студентов / Н.Н. Ничипорко // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2023. – С. 145–149.

3. Чермит, К.Д. Конверсия спортивных технологий в системе спортивизированного физического воспитания / К.Д. Чермит, С.Д. Неверкович, А.Г. Заболотний, С.М. Ахметов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 6–8. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/node/15395> – Дата доступа: 02.06.2023.

4. Щетинина, С. Ю. Вектор спортивизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы // Ученые записки университета Лесгабта. – 2007. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vektor-sportivizatsii-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-tendentsii-problemy-perspektivy> – Дата доступа: 14.06.2023.

5. Пронин, С.А. К вопросу о термине «спортивизация» / С.А. Пронин, В.А. Платонова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 97.

6. Григорьев, П.А. Проблема спортивизации физического воспитания в общеобразовательной школе / П.А. Григорьев – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015515> – Дата доступа: 15.06.2023.

7. Лубышева, Л.И. Спортивизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.В. Осиценко¹, канд. пед. наук, доцент, eosipenko_2009@mail.ru¹

Е.Д. Митусова², канд. пед. наук, доцент, emitusova@bk.ru²

¹УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

г. Гомель, Беларусь

²ФГАОУ ВО «Государственный социально-гуманитарный университет»,

г. Коломна, Россия

В статье рассматриваются современные методики и подходы, направленные на развитие социальных навыков у обучающихся через физическую активность. Основное внимание уделяется сравнительной характеристике таких методов, как командные виды спорта, игры на развитие коммуникативных навыков, координационные упражнения, лидерские тренинги, ролевые игры и симуляции, физические упражнения на доверие, интерактивные занятия, метод кейсов, анкетирование, метод проектов, тренинги и семинары. Приводятся результаты исследований, подтверждающие эффективность данных методик в улучшении коммуникативных и лидерских качеств, а также в повышении уровня доверия и сотрудничества среди учащихся. Статья подчеркивает важность интеграции физической культуры в образовательный процесс для всестороннего развития личности и успешной социализации обучающихся.

Ключевые слова: социальная компетентность, командные виды спорта, коммуникативные навыки, лидерские тренинги, ролевые игры, социализация учащихся.