

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.87.38.009

Особенности совершенствования координационных способностей обучающихся вуза с использованием средств фитнес-технологий

Ермолина Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта»,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Астраханский государственный университет им. Н.В.Татищева,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 20а.;
e-mail: tomara-72_64@mail.ru

Мажитова Элеонора Хамидуллаевна

старший лаборант кафедры «Физическая культура»,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: eleonora23rufat01@mail.ru

Аннотация

Исследование посвящено совершенствованию методики воспитания координационных способностей (КС) у обучающихся вуза на основе применения фитнес-технологий. Целью исследования явилось совершенствование методики воспитания КС у студенток вуза с применением фитнес-технологий. Выявлен высокий уровень развития КС у 5,5 %, средний – у 58,3 % и низкий уровень – у 36,2 % обучающихся. Повторное тестирование зафиксировало высокий уровень развития КС у 61,2 %, средний уровень развития КС отмечено у 38,8 % занимающихся, что меньше, чем в начальной группе на 19,5%. Таким образом, реализованы все компоненты предложенной модели использования фитнес-технологий, а также выявлены положительные сдвиги в развитии КС у обучающихся вуза.

Для цитирования в научных исследованиях

Ермолина Н.В., Мажитова Э.Х. Особенности совершенствования координационных способностей обучающихся вуза с использованием средств фитнес-технологий // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 9А. С. 70-75. DOI: 10.34670/AR.2023.87.38.009

Ключевые слова

Координационная способность, фитнес-технологии, аэробика, пилатес, калланетика, стрейчинг.

Введение

В последнее время наблюдается значительное увеличение видов деятельности, осуществляющихся в неожиданно развивающихся ситуациях, в условиях, которые невозможно спрогнозировать. Каждый род деятельности предусматривает проявление находчивости, быстроты реакции, концентрацию внимания, а также пространственную, временную и динамическую точность движений, относящихся к координационным способностям [Гафарова, 2020, 301; Невмержицкая, 2020, 238].

На сегодняшний день среди постоянно развивающихся инновационных оздоровительных технологий особое место отводится фитнес-индустрии [Филиппова, 2008; Шиленко, Пьянзина, Петрова, 2020]. По мнению ряда авторов, фитнес-технологии являются одними из эффективных средств, позволяющих решать различные задачи за счет включения современных и эффективных средств физической культуры, тем самым, оказывая позитивное влияние как на физическое, так и на психоэмоциональное состояние занимающихся [Белых, 2015, 58; Лубышева, 2016; Озеров, Демерза, Сасин, 2016].

Целью исследования явилось совершенствование методики воспитания КС у студенток вуза с применением фитнес-технологий.

Материалы и методы

Занятия проводились со студентками на основе рекомендаций по программе «Физическая культура», разработанной кафедрой физической культуры Астраханского ГМУ. Занятия проводились в течение учебного года 2 раза в неделю по 2 академических часа (136 часов в год). Контроль над динамикой развития двигательных координаций у занимающихся (36 человек) осуществляли благодаря проводимым тестам в начале и в конце эксперимента. Материал занятий был разделен на два развивающих модуля – вариативного развивающего и дидактического. Исследование состояло из трех частей. В подготовительной части преобладала танцевальная аэробика (латина, фанки, хип-хоп, танго, ирландский танец, русский народный танец и др). Основная часть занятий основана на различных видах аэробики, пилатеса, каланетики. В заключительной части занятий использовали элементы стрейчинга.

Результаты исследования

С целью определить исходный уровень развития двигательных координаций у обучающихся было проведено тестирование. Полученные результаты ранжировали по трем уровням – высокий, средний и низкий.

На первом этапе исследования был выявлен высокий уровень развития КС у 5,5 %, средний – у 58,3 %, низкий уровень – у 36,2 % обучающихся (рис.1).

Средний балл по выполнению тестов составил 3,8 балла. Особое затруднение вызывало при выполнении заданий на определение уровня развития ловкости (3,5 б.), внутренней и коллективной ритмичности (3,6 б.), ориентации в пространстве (3,6 б.) и пластичности (3,5 б.), что связано с неразвитой реагирующей способностью, т.к. она является пусковым механизмом к началу всех координирующих влияний.

После проведения контрольного тестирования и выявления уровней развития КС у обучающихся был проведен опрос с целью оценки формирования интереса и потребности к

занятиям, вследствие чего была осуществлена корректировка содержания и структуры применения фитнес-технологии.



Рисунок 1 - Уровни развития КС у обучающихся на начало эксперимента

Повторное тестирование зафиксировало высокий уровень развития КС у 61,2 % занимающихся (прирост составил 55,7 %), средний уровень – у 38,8 %, что меньше, чем в начальной группе на 19,5 % (рис. 2). Это объясняется тем, что студентки со средним уровнем КС вышли на более высокий уровень развития КС.

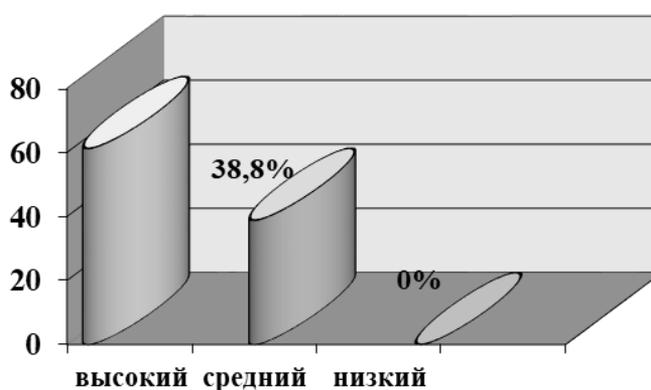


Рисунок 2 - Уровни развития КС обучающихся после эксперимента

Низкого уровня развития КС у обучающихся вуза выявлено не было, что подтверждает эффективность и результативность разработанной модели фитнес-технологии на занятиях физической культурой. Так как нами использовался и дидактический модуль, где студентки сами разрабатывали и проводили комплексы, подбирали музыкальное сопровождение и обучали занимающихся, то это все вместе дало значительный прирост КС. В результате анализа показателей тестов было зарегистрировано, что в среднем у занимающихся студенток оценки в баллах выросли на 0,6 балла.

Фитнес-технологии позволяют легко усваивать новые, однако сложные двигательные действия, направленные на достижение и поддержание физически здорового состояния организма. Для более эффективного процесса развития КС следует использовать все виды фитнеса, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать запросам занимающихся [Ильин, Капилевич, Марченко, Сурков, 2011, 135]

Заключение

Таким образом, реализованы все компоненты предложенной модели использования фитнес-технологий, а также выявлены положительные сдвиги в развитии КС у студентов. По результатам педагогического эксперимента выявлена целесообразность использования данной модели фитнес-технологий, что позволило усовершенствовать учебный процесс по физической культуре на основе учета возможностей занимающихся. Проведенное исследование и реализация модели оказались педагогически адекватными и эффективными.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
2. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
3. Белых С.И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 57-67.
4. Гафарова В.С. Совершенствование координационных способностей средствами оздоровительного фитнеса // Пермский период. 2020. С. 301–303.
5. Ильин А., Капилевич Л., Марченко К., Сурков Д. Проблемы организации и содержания физического воспитания студентов в техническом университете // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 347. С. 135-138.
6. Лубышева Л.И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГГПУ. – Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. № 2-1. С 44-54.
7. Невмержицкая Е.В. Совершенствование координационных способностей волейболисток студенческих команд с применением фитнес-технологий // Образование в России и актуальные вопросы современной науки. – 2020. С. 238-241.
8. Озеров В.П., Демерза Г.Н., Сасин А.А. Различительная чувствительность по параметрам движений как психомоторная способность человека // Современные технологии в мировом научном пространстве. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Казань, 2016. С. 171-174.
9. Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2008. С. 25-27.
10. Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации. Материалы научно-практической конференции (25 октября 2019 г., Чебоксары). 2020. С. 95-100.

Features of improving the coordination abilities of university students using fitness technologies

Natal'ya V. Ermolina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department "Theory
and Methodology of Physical Culture and Sports",
Head of the Department of Physical Culture and Sports,
Astrakhan State University named after N.V.Tatishchev,
414056, Russian Federation, Astrakhan, Tatishcheva str., 20a.;
e-mail: tomara-72_64@mail.ru

Eleonora Kh. Mazhitova

Senior laboratory assistant of the Department of "Physical Culture",
Astrakhan State Medical University,
414000, Russian Federation, Astrakhan, Bakinskaya str.,121.;
e-mail: eleonora23rufat01@mail.ru

Abstract

The study is devoted to improving the methodology for developing coordination abilities (CA) among university students based on the use of fitness technologies. The purpose of the study was to improve the methodology for educating CA among female university students using fitness technologies. A high level of CA development was revealed in 5.5%, an average level in 58.3% and a low level in 36.2% of students. Repeated testing recorded a high level of CA development in 61.2%, an average level of CA development was noted in 38.8% of students, which is 19.5% less than in the initial group. Thus, all components of the proposed model for the use of fitness technologies have been implemented, and positive changes in the development of CA among university students have been identified.

For citation

Ermolina N.V., Mazhitova E.Kh. (2023) Osobennosti sovershenstvovaniya koordinatsionnykh sposobnostei obuchayushchikhsya vuza s ispol'zovaniem sredstv fitnes-tehnologii [Features of improving the coordination abilities of university students using fitness technologies]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (9A), pp. 70-75. DOI: 10.34670/AR.2023.87.38.009

Keywords

Coordination ability, fitness technologies, aerobics, pilates, callanetics, stretching.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizatsiya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnykh tekhnologij MGPU». [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.
2. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] Metodologiya nauchnykh issledovaniy. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnykh tekhnologij MGPU». Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
3. Belykh S.I. (2015) Samokontrol' studentov vo vremya samostoyatel'nykh zanyatii fizicheskim vospitaniem i sportom [Self-control of students during independent physical education and sports classes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta], 9 (127), pp. 57-67.
4. Gafarova V.S. (2020) Sovershenstvovanie koordinatsionnykh sposobnostei sredstvami ozdorovitel'nogo fitnesa [Improving coordination abilities by means of health fitness]. *Permskij period* [Permian period], pp. 301-303.
5. Il'in A., Kapilevich L., Marchenko K., Surkov D. (2011) Problemy organizatsii i soderzhanija fizicheskogo vospitaniya studentov v tehničeskom universitete [Problems of organization and content of physical education of students at a technical university]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 347, pp. 135-138.
6. Lubysheva L.I. (2016) Konceptsiya sportizatsii v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya [The concept of sportization in the system of physical education]. *Vestnik PGGPU. – Seriya № 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki* [Bulletin of

-
- PGGPU. – Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences], 2-1, pp. 44-54.
7. Nevmerzchickaja E.V. (2020) Sovershenstvovanie koordinacionnyh sposobnostej volejbolistok studencheskih komand s primeneniem fitnes-tehnologij [Improving the coordination abilities of student volleyball players using fitness technologies]. *Obrazovanie v Rossii i aktual'nye voprosy sovremennoj nauki* [Education in Russia and current issues of modern science], pp. 238-241.
 8. Ozerov V.P., Demerza G.N., Sasin A.A. (2016) Razlichitel'naja chuvstvitel'nost' po parametram dvizhenij kak psihomotornaja sposobnost' cheloveka [Discriminating sensitivity according to movement parameters as a human psychomotor ability]. *Sovremennye tehnologii v mirovom nauchnom prostranstve. Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Modern technologies in the global scientific space. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference]. Kazan'. pp. 171-174.
 9. Filippova S.O. (2008) Fitnes, fitnes-tehnologiya i fitnes-industriya [Fitness, fitness technology and fitness industry]. *Fitnes v innovatsionnykh protsessakh sovremennoy fizicheskoy kul'tury. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Fitness in innovative processes of modern physical culture. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. SPb.: Publishing house of the Russian State Pedagogical University named after. Herzen. pp. 25-27.
 10. Shilenko O.V., P'yanzina N.N., Petrova T.N. (2020) Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey v fitnes-aerobike [Development of coordination abilities in fitness aerobics]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya: puti ikh realizatsii. Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Current problems of physical culture, sports and health: ways of their implementation. Materials of the scientific and practical conference]. Cheboksary. pp. 95-100.