УДК 378:796.01

Мазакова Татьяна Владимировна

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье исследуется оздоровительный фитнес как средство формирования знаний студентов направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительной физической культуры, выявляются задачи и условия совершенствования преподавания учебной дисциплины «Оздоровительный фитнес» в профессиональном образовании бакалавров физической культуры. С этой целью обосновывается место оздоровительного фитнеса в профессиональном образовании бакалавров физической культуры и выявляется эффективность преподавания дисциплины «Оздоровительный фитнес» и проблемы, выявленные в процессе ее преподавания.

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, профессиональное образование бакалавров физической культуры, формирование знаний студентов.*

Tatiana Mazakova

HEALTH FITNESS PROFESSIONAL EDUCATION OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE

The article examines health and fitness as a means of formation of students ' knowledge of directions 49.03.01 – Physical culture in the field of physical culture, identifies challenges and conditions for the improvement of teaching discipline «Health fitness» in the professional education of bachelors of physical culture. For this purpose, place health fitness in vocational training of bachelors of physical culture and reveals the effectiveness of teaching the discipline «Health fitness», and the problems identified in the process of its teaching.

Key words: *health fitness professional education of bachelors of physical culture, formation of knowledge of students.*

Важным направлением государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточный уровень физической подготовки [1].

Востребованными для современного выпускника физкультурного вуза являются компетенции в области оздоровительной физической культуры [2]. В Северо-Кавказском федеральном университете данные компетенции формируются набором дисциплин учебного плана на направлении 49.03.01 – Физическая культура по профилю «Спортивная тренировка». Особое место в этом перечне занимает дисциплина по выбору «Оздоровительный фитнес», которая призвана объединить все ранее полученные знания и скоординировать их для эффективной работы в оздоровительно сфере. Выявление эффективности преподавания данного курса стало актуальностью нашего исследования.

Объект исследования: знания студентов направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительной физической культуры.

Предметом нашего исследования является оздоровительный фитнес как средство формирования знаний студентов направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительной физической культуры.

Целью исследования является совершенствование преподавания дисциплины «Оздоровительный фитнес» в профессиональном образовании бакалавров физической культуры. Основные задачи нашего исследования:

- выявить место оздоровительного фитнеса в профессиональном образовании бакалавров физической культуры;
- выявить эффективность преподавания учебной дисциплины «оздоровительный фитнес» и проблемы, выявленные в процессе ее освоения.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы, педагогическое тестирование, изучение учебно-методической документации, педагогическое исследование, методы математической статистики.

В исследовании предпринята попытка интенсификации процесса обучения дисциплины по выбору «Оздоровительный фитнес», призванной систематизировать знания, полученные студентами в процессе обучения по профилю «Спортивная тренировка» для деятельности в области оздоровительной физической культуры за счет корректировки учебной нагрузки в соответствии с уровнем входных знаний.

Мы предположили, что возможность определения уровня входных знаний и соответствующая корректировка учебного процесса дисциплины по выбору «Оздоровительный фитнес» будут способствовать более эффективному формированию знаний студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительной физической культуры.

Область профессиональной деятельности выпускника включает в себя решение комплексных задач образования в сфере физической культуры, спорта, пропаганды здорового образа жизни, сферы услуг, туризма, научно-исследовательских работ, исполнительского мастерства.

Бакалавр по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка» в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки должен решать следующие профессиональные оздоровительные задачи:

педагогическая деятельность:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

тренерская деятельность:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни;

научно-исследовательская деятельность:

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач [4].

В учебном плане подготовки бакалавров направления 49.03.01 – Физическая культура, осуществляемого в ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» данные компетенции формируются набором следующих дисциплин, условно разделенных нами по направленности:

1) дисциплины медико-биологической направленности: биохимия, анатомия человека, физиология человека, спортивная медицина, антропологические маркеры спортивных способностей и адаптации, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, средства восстановления спортивной работоспособности, здоровый образ жизни, биомеханика двигательной деятельности;
2) психолого-педагогические дисциплины: психология физической культуры, психология личностного роста специалиста, теория и методика избранного вида спорта, здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников, оздоровительный фитнес, физическая реабилитация, познание физического упражнения, теория и методика физической культуры;

3) спортивно-педагогические дисциплины: физическая культура, прикладная физическая культура, флобол, гандбол, футбол, батут, спортивно-оздоровительный туризм, лапта.

Наше исследование проводились в ФГОУ ВО «Северо-Кавказский государственный университет» на кафедре теории и методики физической культуры и спорта в течение 2014 / 2015 и 2015 / 2016 уч. годов. В исследовании принимали участие студенты третьих курсов направления 49.03.01 – Физическая культура и профиля «Спортивная тренировка».

Основываясь на гипотезе нашего исследования, для определения уровня входных знаний студентов, а так же итогового уровня сформированности знаний мы разработали батарею тестов по дисциплине «Оздоровительный фитнес».

Блочно-модульный подход, обоснованный Н. Н. Никитушкиной (2001) подразумевает выявление уровня определенных знаний и навыков через специальные входные и выходные тесты. В дальнейшем полученные с помощью тестов данные определяют индивидуальный подход обучения по составленной программе. Таким образом, блочно-модульный подход позволяет сформировать учебно-методическое обеспечение каждого модуля и элемента, а в дальнейшем – учебные модули в зависимости от содержания будущей профессии на выходе [4].

Дисциплиной предусмотрено 16 тем, по каждой теме мы разработали 5 тестов для входных знаний и 10 тестов для итоговых [3].

Входными знаниями для первых 5 тем можно считать знания, полученные при изучении дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «История физической культуры», «Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников». Для тем медико-биологического цикла («Основы анатомии» и «Физиология двигательной деятельности») входные знания формируются во время изучения дисциплин учебного плана: «Биохимия», «Анатомия человека», «Физиология человека». Входные знания для темы «Психологические аспекты занятий фитнесом» формируются дисциплиной «Психология личностного роста специалиста».

Знания по темам «Аэробная тренировка / методология», «Стато-динамические упражнения» и «Упражнения на растягивание (стретчинг)» формируются на занятиях по оздоровительному фитнесу, но элементы знаний этих тем заложены при изучении биохимии, физиологии человека, теории и методики обучения базовым видам спорта: гимнастика.

Для темы «Менеджмент оздоровительной физической культуры» входными могли бы стать знания, полученные при изучении дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта», однако она изучается позже. Для тем «Построение программ групповых фитнес-занятий»; «Проведение групповых фитнес-занятий» и «Особенности персонального тренинга» необходимы знания разделов таких дисциплин, как: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта» и «Педагогика физической культуры».

На предварительном этапе исследования в сентябре и декабре 2014 г. по разработанным нами тестам (табл. 1) было проведено тестирование уровня входных и завершающих знаний студентов 3 курса направления 49.03.01 – Физическая культура.

Таблица 1

Показатели уровня знаний студентов 3 курса направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительного фитнеса в 2014-2015 уч. году

№ п/п	Темы	Сентябрь 2014 г. M ± m	Декабрь 2014 г. M ± m	%	t	P
1	Общая характеристика оздоровительного фитнеса	68,30 ± 1,30	74 ± 2,16	8,71	3,119	< 0,01
2	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)	58,43 ± 1,84	64,57 ± 1,03	10,19	3,119	< 0,01

№ п/п	Темы	Сентябрь 2014 г. M ± m	Декабрь 2014 г. M ± m	%	t	P
3	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера	72,0 ± 1,40	78,22 ± 1,30	7,03	2,486	< 0,05
4	История возникновения аэробики и силового фитнеса	84,61 ± 1,40	88,0 ± 1,08	4,01	2,262	< 0,05
5	Теоретические аспекты оздоровительной тренировки	50,87 ± 1,62	62.0 ± 1,19	22,05	4,894	< 0,001
6	Основы анатомии	58,09 ± 1,62	62,0 ± 1,34	6,74	1,405	≥ 0,05
7	Физиология двигательной деятельности	68,09 ± 1,40	74,00 ± 1,19	8,82	3,265	< 0,01
8	Психологические аспекты занятий фитнесом	62,26 ± 1,30	66,17 ± 0,76	6,01	2,884	< 0,01
9	Аэробная тренировка / методология	68,0 ± 1,19	72,09 ± 1,51	5,88	3,366	< 0,01
10	Стато-динамические упражнения	66,52 ± 11,19	70,17 ± 0,97	5,23	2,927	< 0,01
11	Упражнения на растягивание (стретчинг)	60,0 ± 1,08	66,35 ± 1,30	9,80	4,061	< 0,001
12	Менеджмент оздоровительной физической культуры	50,09 ± 1,76	52,09 ± 1,19	4,00	1,719	≥ 0,05
13	Правовая и профессиональная ответственность и халатность	53,04 ± 0,86	55,0 ± 1,08	5,00	2,039	≥ 0,05
14	Построение программ групповых фитнес-занятий	60,26 ± 1,62	70,0 ± 1,08	16,16	6,010	< 0,001
15	Проведение групповых фитнес-занятий	60,39 ± 1,98	70,17 ± 1,08	16,14	6,012	< 0,001
16	Особенности персонального тренинга	62,0 ± 1,62	67,35 ± 1,30	8,60	3,275	< 0.01

Анализ полученных результатов показал достаточную эффективность преподавания дисциплины по выбору «Оздоровительный фитнес». Наиболее высокие входные знания в сентябре 2014 г. показаны по следующим темам: «История возникновения аэробики и силового фитнеса» (84,61 %) и «Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера» (72 %). Для этих дисциплин входными знаниями можно считать знания, полученные при изучении дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «История физической культуры», «Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании школьников». Наименьший уровень знаний продемонстрирован студентами по темам: «Менеджмент оздоровительной физической культуры» (48,09 %) и «Правовая и профессиональная ответственность и халатность» (50,09 %), что связано с тем, что дисциплины учебного плана, призванные дать основы знаний по данным темам изучаются в более поздних семестрах, что осложняет процесс качественного обучения.

По итогам семестра достоверные различия были получены по 13 из 16 тем. Недостоверные различия получены по темам: «Основы анатомии», «Менеджмент оздоровительной физической культуры» и «Правовая и профессиональная ответственность и халатность» (≥ 0,05). Эти результаты объясняются тем, что тема «Основы анатомии» была вынесена на самостоятельное изучение, а темы «Менеджмент оздоровительной физической культуры» и «Правовая и профессиональная ответственность и халатность» оказались слишком сложными для студентов, не изучавших экономику, менеджмент и правовые основы физического воспитания (табл. 1).

В начале основного исследования в 2015 / 2016 учебном году мы так же провели тестирование входных знаний по всем предложенным темам и получили схожие с предыдущим годом результаты (табл. 2).

Опираясь на анализ полученных результатов, мы скорректировали работу в семестре таким образом, что темы с высокими показателями знаний мы вынесли на самостоятельное изучение. Для тех же тем, где уровень знаний был наименьшим, мы увеличили количество аудиторных занятий. В конце семестра мы провели повторное тестирование знаний студентов, которое отражено в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительные показатели уровня знаний студентов 3 курса направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительного фитнеса в 2015 / 2016 уч. году

№ п/п	Темы	Сентябрь 2015 г. M ± m	Декабрь 2015 г. M ± m	%	t	P
1	Общая характеристика оздоровительного фитнеса	68,52 ± 1,30	82 ± 2.52	19,07	6,611	< 0,001
2	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)	58,37 ± 2,7	72,27 ± 0,86	24,64	8,476	< 0,001
3	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера	72 ± 2,88	84,14 ± 1,40	14,40	6,369	< 0,001
4	История возникновения аэробики и силового фитнеса	85 ± 3,24	93,0 ± 1,03	9,41	6,846	< 0,001
5	Теоретические аспекты оздоровительной тренировки	50 ± 2,88	70,96 ± 0,97	41,91	11,390	< 0,01
6	Основы анатомии	62 ± 1,98	68,78 ± 2,52	14,15	4,994	< 0,01
7	Физиология двигательной деятельности	74 ± 2,52	78,52 ± 1,51	6,24	2,079	< 0,05
8	Психологические аспекты занятий фитнесом	66 ± 2,16	76,70 ± 1,40	15,86	5,444	< 0,001
9	Аэробная тренировка / методология	72 ± 2,7	84,0 ± 1,30	16,89	8,376	< 0,001
10	Стато-динамические упражнения	70 ± 1,8	84,0 ± 1,30	19,04	8,392	< 0,001
11	Упражнения на растягивание (стретчинг)	66 ± 2,16	74,26 ± 1,40	10,46	3,347	< 0,01
12	Менеджмент оздоровительной физической культуры	52 ± 1,8	62,0 ± 1,62	18,35	3,881	< 0,001
13	Правовая и профессиональная ответственность и халатность	55 ± 2,16	62,0 ± 1,62	11,79	2,737	< 0,05
14	Построение программ групповых фитнес-занятий	70 ± 1,26	78,52 ± 1,19	12,10	3,699	< 0,01
15	Проведение групповых фитнес-занятий	70,39 ± 1,98	78,70 ± 1,30	11,55	3,431	< 0,01
16	Особенности персонального тренинга	67 ± 2,16	74,87 ± 1,73	11,75	3,950	< 0,001

Анализ результатов тестирования показал достоверный прирост в уровне знаний студентов по всем 16 темам дисциплины. Выросли достоверно показатели даже по таким сложным для студентов темам, как «Основы анатомии», «Менеджмент оздоровительной физической культуры» и «Правовая и профессиональная ответственность и халатность». Сравнив итоговые показатели знаний студентов в 2014 г. и в 2015 г. (табл. 3), мы можем утверждать, что учет уровня входных знаний по темам дисциплины и корректировка распределения аудиторной и внеаудиторной нагрузок на его основе дает значительный положительный эффект.

Таблица 3

Сравнительные показатели уровня знаний студентов 3 курса направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительного фитнеса в 2014 / 2015 и в 2015 / 2016 уч. году

№ п/п	Темы	Сентябрь 2014 г. M ± m	Декабрь 2015 г. M ± m	%	t	P
1	Общая характеристика оздоровительного фитнеса	74 ± 2,16	82 ± 2,52	19,67	8,980	<0,001
2	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)	64,57 ± 1,03	72,27 ± 0,86	11,94	5,744	<0,001

№ п/п	Темы	Сентябрь 2014 г. M ± m	Декабрь 2015 г. M ± m	%	t	P
3	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера	78,22 ± 1,30	84,14 ± 1,40	7,57	3,097	<0,001
4	История возникновения аэробики и силового фитнеса	88,0 ± 1,08	93,0 ± 1,03	5,68	3,355	<0,01
5	Теоретические аспекты оздоровительной тренировки	62,0 ± 1,19	70,96 ± 0,97	14,45	5,833	<0,001
6	Основы анатомии	62,0 ± 2,34	68,78 ± 2,52	10,94	4,036	<0,001
7	Физиология двигательной деятельности	74,00 ± 1,19	78,52 ± 1,51	6,11	2,351	<0,05
8	Психологические аспекты занятий фитнесом	66,17 ± 0,76	76,70 ± 1,40	15,90	6,596	<0.001
9	Аэробная тренировка / методология	72,09 ± 1,51	84,0 ± 1,30	16,53	5,980	<0.001
10	Стато-динамические упражнения	70,17 ± 0,97	84,0 ± 1,30	19,70	8,532	<0.001
11	Упражнения на растягивание (стретчинг)	66,35 ± 1,30	74,26 ± 1,40	11,93	4,140	<0.001
12	Менеджмент оздоровительной физической культуры	52,09 ± 1,19	62,0 ± 1,62	19,03	4,933	<0.001
13	Правовая и профессиональная ответственность и халатность	55,0 ± 1,08	62,0 ± 1,62	12,73	3,594	<0.01
14	Построение программ групповых фитнес-занятий	70,0 ± 1,08	78,52 ± 1,19	12,17	5,306	<0.001
15	Проведение групповых фитнес-занятий	70,17 ± 1,08	78,70 ± 1,30	12,14	5,050	<0.001
16	Особенности персонального тренинга	67,35 ± 1,30	74,87 ± 1,73	11,17	3,481	<0.01

Определенную сложность для обучающихся представило овладение знаниями в темах «Построение программ групповых фитнес-занятий, «Проведение групповых фитнес-занятий» и «Особенности персонального тренинга» (темы 14–16). Это объясняется в первую очередь недостаточной предварительной подготовкой студентов в практике применения методик оздоровительных занятий, так как основным профилем обучения все-таки является «Спортивная тренировка». К сожалению, возможность приобретения практических умений в данном разделе на современном этапе и в условиях обучения в СКФУ крайне ограничена и осуществима лишь в процессе дальнейшего обучения по программе магистратуры «Физкультурно-оздоровительные технологии». Дисциплина по выбору «Оздоровительный фитнес» ввиду ограниченности часов сможет решать данную проблему лишь частично.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы.

Дисциплина «Оздоровительный фитнес»

- объединяет знания, полученные в процессе обучения по профилю «Спортивная тренировка» и дифференцирует их для деятельности в области оздоровительной физической культуры;
- способствует формированию целостного представления о влиянии средств и методов физической культуры в оздоровительных целях;
- дает систематизированные знания о методике применения средств и методов различных оздоровительных видов фитнеса;
- способствует формированию ответственного отношения к профессиональной деятельности в области оздоровительной физической культуры.

Входное тестирование показало достаточно высокую осведомленность студентов по основным разделам дисциплины, однако интерпретация знаний в области спортивной тренировки во многом отличается от применения средств и методов физической культуры в оздоровительных целях. На выявление и изучение основ данных различий, по большому счету, направлена учебная деятельность дисциплины «Оздоровительный фитнес».

В процессе преподавания данной дисциплины в 2014 г. нами выявлен достоверный прирост уровня знаний студентов по 13 из 16 изучаемых тем. В 2015 году результаты входного тестирования позволили скорректировать количество аудиторной и внеаудиторной нагрузки таким образом, что темы с высокими показателями входных знаний мы вынесли на самостоятельное изучение, а темы с наименьшими входными показателями изучались аудиторно, что позволило получить результаты на порядок выше. Достоверный прирост уровня знаний студентов в 2015 году получен не только по всем темам, но и в сравнении с итогами предыдущего 2014 года.

Результаты исследования подтверждают рабочую гипотезу данного исследования в том, что учет уровня входных знаний и соответствующая корректировка учебного процесса дисциплины по выбору «Оздоровительный фитнес» способствуют более эффективному формированию знаний студентов направления 49.03.01 – Физическая культура в области оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса // Теория и практика физ. культуры. М.: АРТ-РЕКЛАМА. 2009. № 2. С. 28.
2. Грудницкая Н. Н. Повышение качества профессиональной подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта в современных условиях // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы VI Международной научно-практической конференции. Ставрополь: СГУ, 2009. 444 с.
3. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013. 193 с.
4. Никитушкина Н. Н. Системно-модульная технология, использования активных методов обучения в повышении квалификации кадров по физической культуре и спорту: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Никитушкина Наталия Николаевна. М., 2001. 139 с.
5. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура (уровень бакалавриата) // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. URL: http:// www.consultant/