

Т.В. ВАСИЛИСТОВА

В.В. ПОНОМАРЕВ

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА, ПРОЖИВАЮЩИХ
В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНЫХ РЕГИОНОВ**

Красноярск, 2011

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский государственный технологический университет»

Т.В. ВАСИЛИСТОВА

В.В. ПОНОМАРЕВ

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА, ПРОЖИВАЮЩИХ
В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНЫХ РЕГИОНОВ**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ в качестве моно-
графии

Красноярск, 2011

УДК 37.037.1-055.2(1-17)

Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011. – 178 с.

В монографии раскрыты научно-методические основы проектирования фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в северных регионах.

В первой главе монографии представлены теоретические исследования проблемы физического воспитания студенток проживающих в условиях северных регионах.

Во второй главе обосновывается содержание фитнес-технологий, содержится педагогическая модель реализации фитнес-технологии в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в северных регионах.

Научно-теоретический и практический результаты работы дополняют и расширяют общую концепция физического воспитания студенток вуза, проживающих в неблагоприятных климатогеографических условиях. Монография имеет большую практическую значимость по проектированию фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза.

Монография предназначена для научных работников, преподавателей и специалистов высшей школы. Результаты работы можно широко использовать в практике физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

Рецензенты: д-р.пед.наук, проф. Л.К. Сидоров (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

д-р пед.наук, проф. В.С. Близневская
(Сибирский федеральный университет).

© Т.В.Василистова, В.В.Пономарев, 2011

© ГОУ ВПО «Сибирский государственный
технологический университет», 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБОСНОВАНИЯ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕВЕРНЫХ РЕГИОНАХ	16
1. 1. Социально-педагогический анализ состояния здоровья студенток вуза	16
1. 2. Функционирующие фитнес – технологии и направления в современной практике физического воспитания студенческой молодёжи и населения	23
1. 3. Особенности жизнедеятельности, физическое развитие и состояние здоровья студенток вуза, проживающих в Северных регионах... ..	33
Заключение по первой главе.....	42
ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕВЕРНЫХ РЕГИОНАХ, НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИИ	45
2.1. Теоретическое обоснование и наполнение содержанием вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза на основе фитнес – технологий	45
2.2. Педагогическая модель реализации содержания физического воспитания студенток вуза, на основе применения фитнес – технологий в эксперименте.....	71
Анализ результатов педагогического эксперимента	98
ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	105
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	108
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	109
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	132

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии и формировании человеческого потенциала страны. Одной из приоритетных задач государственной политики в нашей стране является оздоровление населения средствами физической культуры и спорта. В «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2015г.», в выступлении президента В.В.Путина на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020г.» (08.02.2008 г., г.Москва) говорится об усилении комплексных мер: политического, экономического, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-эпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья (А.Г. Щедрина, А.П. Исаев, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, В.В. Пономарев и др.).

В этих процессах особое внимание уделяется женщине, которая выполняет важную репродуктивную и социальную функции. Состояние здоровья женского населения, особенно репродуктивного возраста, их образ жизни является первостепенным государственным вопросом, который отражен в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2006г.), где говорится: «О создании условий для широкого использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления и поддержания здоровья женщин и девушек, коррекции физического и репродуктивного здоровья» (В.И. Стручков, Е.В. Бондаренко, И.Н. Шевелева, Т.А. Мартиросова и др.).

Важное значение приобретает укрепление и поддержание физического состояния, формирование здорового образа жизни студенток в процессе обучения в вузе. Этот период времени характерен тем, что обучение требует больших физических и психологических затрат, в результате снижаются по-

казатели здоровья, и это все в целом отрицательно сказывается в дальнейшем на репродуктивных функциях будущих родителей. Продуктивная организация процесса физического воспитания студенток вуза в период учебной деятельности позволяет замедлить регресс физического состояния и репродуктивных функций девушек. Особую актуальность приобретает физическое воспитание студенток вуза, проживающих и обучающихся в условиях Северных регионов (В.В. Пономарев, А.А. Андриевский, С.А. Хоботов). Неблагоприятные климатогеографические особенности Северных регионов (продолжительная зима, недостаток солнечных лучей, резкие перепады температуры воздуха, атмосферного давления, силы ветра, гипокинезия, гиподинамия и т.д.) оказывают дополнительное негативное влияние на состояние здоровья студенток, которые проживают и учатся в сложных природных условиях. Все это обуславливает необходимость поиска и разработки комплексного педагогического подхода к укреплению и поддержанию состояния здоровья студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов. Перспективным направлением обеспечения комплексного подхода является применение на занятиях по физическому воспитанию современной оздоровительно-профилактической системы физических упражнений «фитнес». В связи с этим возникает потребность в разработке организационно-педагогических условий внедрения фитнес - технологий в физическое воспитание студенток вуза, проживающих в неблагоприятных Северных регионах страны с учетом специфики учебной деятельности, особенностей функционирования женского организма и суровых условий жизнедеятельности (В.В. Пономарев, А.А. Андриевский, Т.Н. Суетина, А.А. Желтиков, Л.Г. Харитонова, А.Г. Щедрина, Г.Н. Светличная и др.).

Анализ научно-методической литературы по вопросам физического воспитания студенток вуза, проживающих в Северных регионах страны, позволил выявить следующие *противоречия*:

- между заказом государства по формированию здорового генофонда страны и низким уровнем физического и репродуктивного здоровья совре-

менных студенток и особенно девушек, обучающихся и проживающих в Северных регионах страны;

- между уровнем исследования проблемы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студенток вуза и недостаточной разработанностью научно обоснованных педагогических технологий повышения эффективности физического воспитания студенток вуза, обучающихся и проживающих в неблагоприятных условиях Северных регионов;

- между необходимостью укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья студенток вуза, проживающих в неблагоприятных условиях Северных регионов страны, и недостаточной разработанностью продуктивного программно-методического обеспечения физического воспитания студенток на основе современных фитнес - технологий.

На основании выявленных противоречий обозначилась *проблема*, которая заключается в разработке вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в неблагоприятных условиях Северных регионов на основе применения современных, комплексных, оздоровительно-профилактических фитнес-технологий, что и обусловило выбор *темы исследования*: «Проектирование фитнес - технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов».

Фитнес - технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, каланетик, гимнастика йога, степ и т.д.) направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.

Объект исследования: физическое воспитание студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов.

Предмет исследования: структура и содержание вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения современных фитнес - технологий.

Цель исследования: теоретическое обоснование и наполнение содержанием вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения современных фитнес - технологий и проверка ее эффективности в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: физическое воспитание студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, будет корректным и продуктивным, если разработать и внедрить в учебный процесс фитнес - технологии на основе следующих организационно-методических положений:

- разработать с учетом неблагоприятных условий проживания содержание вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза на основе применения современных фитнес - технологий;
- сконструировать педагогическую модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, на основе фитнес - технологий, включающую следующие организационно-методические этапы: ознакомительно-мотивационный, медико-диагностический, оздоровительно-укрепляющий, контрольно-коррекционный и индивидуально-самостоятельный;
- разработать содержание и методику контроля результатов физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения фитнес - технологий, и включающую следующие блоки критериев: физическая подготовленность, физическое развитие, функциональная подготовленность, косвенная оценка состояния иммунной системы и индивидуальный Дневник контроля и коррекции психофизического состояния здоровья.

На основании гипотезы исследования были сформированы следующие задачи:

1. Выявить теоретические предпосылки необходимости разработки вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза на основе применения современных фитнес - технологий с учетом климатогеографических особенностей проживания.
2. Разработать содержание вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения современных фитнес - технологий.
3. Сконструировать педагогическую модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения фитнес - технологий.
4. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в Северных регионах, на основе применения адаптированных современных фитнес - технологий.

Методологической основой и теоретической базой исследования стали: современные представления о биоритмах и адаптационных механизмах, приспособительных реакциях живого организма к изменяющимся условиям окружающей среды (Н.А. Агаджанян, Н.Р. Деряпа, В.А. Доскин, В.П. Казначеев, Н.Н. Куинджи, В.И. Киселев, В.П. Куцликов, А.П. Овцын, А.Д. Слоним, В.И. Хаснулин, Н.Н. Шабатура и др.); современные проблемы состояния здоровья студенток (Е.В. Бондаренко, И.П. Куценко, Н.Л. Пирназарова, Ю.А. Тимошенко, Л.Г. Харитоновна, Г.Н. Светличная, А.Г. Щедрина, О.Н. Московченко, Ж.Б. Сафонова, Г.Н. Гончарова, Л.Ю. Коткова, Т.Б. Кукоба, Л.Н. Тюрина, Е.А. Пирогова, Г.Л. Апанасенко, Т.Г.Коваленко, А.А. Буреева и др.); современные педагогические теории и технологии физического воспитания студенток (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Н.И. Пономарев,

В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.П. Исаев, И.А. Васильева, Н.Ж. Булгакова, В.Ю. Давыдов, В.В. Колбанов, А.И. Шамардин и др.).

Для решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования*: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, социологический опрос и анализ отношения респондентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, педагогические наблюдения, методы оценки и контроля сердечно-сосудистой системы, педагогический эксперимент, антропометрические и функциональные методы измерений, методы контроля и оценки двигательной подготовленности студенток, косвенный контроль иммунной системы, математико-статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

Организация и этапы исследования. В проведении педагогического эксперимента участвовали студентки 1-2-х курсов филиала ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет» в г.Лесосибирске в количестве 70 человек (35 человек – экспериментальная и 35 человек – контрольная группы). Перед началом эксперимента все студентки прошли предварительный медицинский осмотр, где было выявлено общее состояние здоровья занимающихся. Для оценки общего состояния здоровья и физической подготовленности студенток были отобраны и сгруппированы следующие критерии контроля: рост и вес тела, артериальное давление, частота заболеваний ОРЗ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за одну минуту, шестиминутный бег. Педагогический эксперимент проводился с 2006 г. по 2010 г. в три этапа:

Первый этап исследования (2006-2007 гг.): осуществлялся обзор и анализ педагогической, медицинской и другой научно-методической литературы, связанной с тематикой исследования; разрабатывался и формировался методологический аппарат исследования, отбирались и группировались методы изучения и решения поставленных задач педагогического эксперимента.

Второй этап исследования (2007-2009 гг.): проводился педагогический эксперимент по реализации теоретических положений вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов. В процессе педагогического эксперимента корректировались содержание, средства, методы и формы оздоровительно-профилактических занятий со студентками на основе применения системы физических упражнений «фитнес»; осуществлялся оперативный, текущий и этапный контроль общего состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся с последующей его коррекцией и др.

Третий этап исследования (2009-2010 гг.): проводился системный анализ и обобщение фактологического материала, собранного по результатам педагогического эксперимента; формировались основные выводы и практические рекомендации, осуществлялось литературное оформление работы в форме диссертации.

Научная новизна исследования:

1. Экспериментально доказана эффективность физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, на основе применения современных, комплексных, оздоровительно-профилактических фитнес - технологий, которые адаптированы к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, что позволяет более продуктивно воздействовать на общее состояние, физическое здоровье и психофизический потенциал девушек обучающихся в жестком климатическом поясе.

2. Разработана вариативная часть программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов на основе применения современных фитнес - технологий, которая включает теоретический раздел, методику и блоки комплексов упражнений «силовой тренинг», «аэробный тренинг», «стретчинг»; базовые основы здорового питания студенток в условиях

жизнедеятельности Северных регионов; индивидуальные и самостоятельные комплексы упражнений для оздоровительно-профилактических занятий студентками в домашних условиях, на каникулах, а также для восстановления и реабилитации организма после различных перенесенных заболеваний.

3. Сконструирована и наполнена содержанием педагогическая модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в неблагоприятных климатографических условиях, на основе применения комплексной, оздоровительно-профилактической фитнес - технологии, содержащей следующие организационно-методические этапы: ознакомительно-мотивационный (мотивация студенток на занятия фитнесом, сентябрь), медико-диагностический (медицинское обследование и распределение студенток по учебным группам, октябрь), оздоровительно-укрепляющий (организация и проведение системных оздоровительно-профилактических занятий на основе фитнес - технологий со студентками, октябрь-май), контрольно-коррекционный и индивидуально-самостоятельный (предполагает самостоятельные занятия и контроль своих показателей студентками в домашних условиях, на каникулах, после перенесенных заболеваний и др.).

4. Разработан индивидуальный дневник контроля и коррекции психофизического состояния здоровья студенток, проживающих в условиях Северного региона, который включает: протоколы контроля физической подготовленности, функционального состояния и физического развития; блоки критериев оценки результатов занятий девушек системой физических упражнений «фитнес» в процессе физического воспитания, а также комплексы корректирующих упражнений для поддержания и укрепления различных функций организма студенток в домашних условиях.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании вариативной части программно-методического обеспечения физического

воспитания студенток вуза, проживающих в неблагоприятных климатогеографических условиях, на основе применения оздоровительно-профилактической фитнес - технологии. Теоретически обоснована педагогическая модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, на основе фитнес - технологии, содержащая следующую организационно-педагогическую структуру: цель, задачи и педагогические условия реализации, этапы, содержание теоретического и практического материалов, критерии контроля и коррекции физического состояния здоровья студенток. Теоретический материал, накопленный по результатам проведенного педагогического эксперимента, расширил и дополнил общие теоретико-методологические основы и подходы государственной системы физического воспитания студенток вуза в различных климатических условиях проживания.

Практическая значимость исследования заключается в разработке содержания вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов; на основе фитнес - технологий, индивидуального дневника контроля и коррекции психофизического состояния здоровья, содержащего комплексы упражнений для самостоятельных занятий, критерии контроля и коррекции психофизического состояния. Теоретический и практический материал исследования может быть использован в лекционных курсах для студентов физкультурных вузов и на курсах повышения квалификации преподавателей физического воспитания и инструкторов по фитнесу, а также при разработке различных программ укрепления и поддержания здоровья студенческой молодежи в процессе обучения в вузе.

На защиту выносятся следующие *положения исследования*:

Физическое воспитание студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, необходимо осуществлять на основе применения современных фитнес - технологий адаптированных к климатогеографическим осо-

бенностям жизнедеятельности молодежи и при следующем организационно-педагогическом сопровождении:

1. Вариативная часть программно-методического обеспечения содержания физического воспитания студенток вуза, на основе применения современных фитнес - технологий, состоящая из следующих теоретико-практических разделов: здоровье и здоровый образ жизни в условиях Северных регионов, силовой и аэробный тренинги, стретчинг, основы здорового питания, индивидуальные и самостоятельные оздоровительные занятия. Данный вариативный программно-методический материал позволяет корректно, системно, целенаправленно и адекватно решать оздоровительно-профилактические задачи укрепления и поддержания здоровья студенток вуза, проживающих в неблагоприятных климатогеографических условиях;

2. Педагогическая модель реализации вариативной части программно-методического обеспечения физического воспитания студенток, проживающих в Северных регионах, на основе применения адаптированной оздоровительно-профилактической фитнес - технологии, состоящей из следующих последовательных организационно-методических этапов: ознакомительно-мотивационный (сентябрь, мотивация студенток на занятий фитнесом); медико-диагностический (сентябрь-октябрь, медицинский осмотр и диагностика общего состояния здоровья студенток; выявление уровня: функциональной готовности, физической подготовленности и физического развития; социологический опрос и беседы; распределение студенток по учебным группам), оздоровительно-укрепляющий (октябрь-май, комплексные оздоровительно-укрепляющие занятия, на основе учета исходного уровня физического состояния и здоровья); контрольно-коррекционный (октябрь, январь и апрель, системный контроль состояния здоровья студенток, выявление продуктивности воздействия упражнений различного характера на физическое состояние студенток в годичном цикле, проведение коррекции содержания программного материала и

оздоровительных занятий); индивидуально-самостоятельный (на каникулах и домашних условиях на основе индивидуального дневника здоровья студентки самостоятельно поддерживают и корректируют свое физическое здоровье, выполняют утреннюю гимнастику и другие комплексы физических упражнений);

3. Дневник контроля и коррекции физической подготовленности, физического развития, функциональной подготовленности и общего состояния здоровья студенток вуза, проживающих в условиях Северных регионов, который содержит: протоколы сбора информации различных показателей здоровья студенток, блоки критериев оценки результатов физического воспитания студенток на основе применения системы физических упражнений «фитнес», а также комплексы общеукрепляющих упражнений для поддержания и укрепления различных функций организма в домашних условиях и на каникулах.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены совокупностью теоретических и методологических положений, с использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, а также продолжительностью педагогического эксперимента и его положительными результатами.

Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на научно-практических конференциях в г. Красноярске (2008-2009 гг.), г. Омске (2009 г.), г. Лесосибирске (2007-2010 гг.), г. Усть-Илимске (2010-2011гг.), на кафедре физической культуры и валеологии Сибирского государственного технологического университета. Материалы исследования широко опубликованы в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Структура диссертации: работа состоит из введения, трех глав, основных выводов, практических рекомендаций и приложений. Материалы исследования содержат 9 рисунков, 16 таблиц. Библиографический список представлен 219 работами, из них 23 на иностранных языках.