

УДК 355.235.22

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ ПРОДУКТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ

© С.Н. Симонов, В.П. Шибкова

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика; организация физического воспитания в вузе; комплексно-комбинированные занятия; педагогическое взаимодействие.

В статье проведена оригинальная модель организации комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой со студентками в вузе нефизкультурного профиля. При этом используется педагогическая технология продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов. Показана эффективность разработанного подхода в процессе формирования потребности в двигательной активности и в ведении здорового образа жизни студенческой молодежи. Потенциал продуктивного взаимодействия открывает широкие перспективы для совершенствования всей системы физкультурного образования в высшем учебном заведении.

Педагогическое взаимодействие преподавателя и студентов рассматривается нами в контексте личностно-ориентированного обучения, в процессе которого важно предоставить каждому студенту, опираясь на его способности, склонности, ценностные ориентации, интересы и субъективный опыт, возможность реализовать себя в процессе физического совершенствования (П.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, В.В. Давыдов, Г.И. Железовская, В.А. Петровский, В.В. Сериков, В.А. Сластенин, Д.Б. Эльконин, И.С. Якиманская, М.И. Старов и др.), в процессе занятий физической культурой (Е.И. Теплухин, С.В. Кузнецова, В.Н. Никеев).

Для обеспечения продуктивности педагогического взаимодействия необходим поиск адекватных форм организации учебных занятий, которые бы с интересом воспринимались студентами. Одной из перспективных, но мало разработанных форм организации физического воспитания в вузе являются комплексно-комбинированные занятия гимнастикой оздоровительно-развивающей направленности (Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, Л.В. Попадьяна). Особенность комплексно-комбинированных занятий состоит в сочетанном использовании широкого круга средств и методов, воздействующих на организм как на единый комплекс функциональных систем, в результате чего резко повышается оздоровительная и развивающая эффективность физического воспитания.

Под продуктивным педагогическим взаимодействием в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе нами понимается личностный контакт преподавателя и студентов, проявляющийся во взаимном изменении физкультурной деятельности, ценностных отношений и установок к занятиям физической культурой, проявляющийся в виде сотрудничества, когда обеими сторонами достигается согласие и солидарность в понимании целей совместной физкультурно-оздоровительной работы, увеличивающей продуктивность и целенаправленность занятий.

Продуктивность подразумевает нацеленность на положительный результат продуктивного взаимодействия, эффективное развитие двигательных способностей студентов, улучшение их самочувствия, формирование установок на здоровый образ жизни, усвоение теоретических знаний и практических навыков оздоровительной работы, формирование активной жизненной позиции и позитивных социально-психологических установок.

Комплексно-комбинированное занятие, по определению Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), – форма организации процесса психофизического воспитания оздоровительно-развивающей направленности за счет сочетанного использования широкого круга средств, воздействующих на организм как на единый комплекс функциональных систем.

Комплексность подразумевает сочетание взаимосвязанных (однокачественных, однопорядковых) явлений или процессов. В нашем случае – это сочетание различных средств и методов в рамках данного вида оздоровительно-развивающей гимнастики или направления развития двигательной сферы.

Комбинированность подразумевает объединение, комбинацию разных по происхождению, качеству, типу и направленности действия самостоятельных явлений или процессов. В нашем случае – это сочетание различных видов гимнастики, относящихся к разным системам оздоровления или разных направлений развития двигательной сферы.

Нами разработана модель продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий гимнастикой оздоровительно-развивающего направления.

Целью разработанной нами модели является организация продуктивного педагогического взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в рамках физического воспитания в вузе нефизкультурного профиля.

Цель определила следующие *задачи* данного процесса:

- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение студентами необходимых знаний по теории физического воспитания, умений и навыков выполнения физических упражнений;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом;
- оказание педагогической поддержки студентам в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой.

Организационно-педагогические условия продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов на комплексно-комбинированных занятиях оздоровительной гимнастики предполагают:

- организацию образовательного процесса, обеспечивающего индивидуальный подход к каждому студенту;
- формирование мотивации физического самосовершенствования, накопления собственного здоровья через систему внеучебных мероприятий по физической культуре и спорту;
- пропаганда спортивных достижений учащихся, культивирование и совершенствование физического развития;
- овладение навыками физического самосовершенствования;
- потребность ведения здорового образа жизни с активным использованием индивидуального дневника здоровья;
- получение удовольствия и удовлетворения от занятий физической культурой и спортом;
- расширение возможностей выбора учащимися занятий в спортивных секциях.

Результатом реализации модели организации продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой является формирование устойчивой мотивации на потребность в двигательной активности, положительное отношение и интерес к занятиям физической культурой, ценностное ориентирование на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, повышение адаптации, высокий уровень работоспособности, стремление к творческой реализации своих способностей, что в целом содействует более эффективному обучению в вузе.

Для реализации модели продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов, нами разработана программа комплексно-комбинированных занятий, которая была реализована в процессе опытно-экспериментальной работы на группе студенток 1–2 курсов Тамбовского государственного технического университета. Занятия проводились в течение двух лет в 2007/2008 и 2008/2009 учебных годах. Урочная форма охватывала 2 занятия по 1 ч. 30 мин. (2 пары) в неделю. Неурочная форма состояла из 2 вечерних занятий в неделю по 90 мин. в рамках спортивно-оздоровительной группы «Шейпинг». Таким образом, общая нагрузка составляла 8 часов в неделю. Кроме

того, в качестве самостоятельных занятий девушки ежедневно в течение 15 минут занимались утренней гигиенической гимнастикой.

Содержание занятий составляли упражнения из разных разделов (блоков) оздоровительно-развивающей гимнастики:

1. **основная гимнастика:** общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, упражнения в равновесии, вольные упражнения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, танцевально-хореографические упражнения и элементы художественной гимнастики, упражнения на тренажерах;

2. **атлетическая гимнастика:** упражнения с отягощением (с гантелями 2–3 кг), подтягивания на низкой и высокой перекладинах, сгибание рук в упоре лежа;

3. **ритмическая гимнастика:** умеренно интенсивные движения головой, руками и туловищем в связке по 5–6 упражнений под музыку, связка циклических действий (бег, подскоки, прыжки, танцевальные шаги) под музыку;

4. **шейпинг:** разминочные упражнения, блок основных и восстановительные упражнения на мышцы бедра, тазовой области, туловища и плечевого пояса;

5. **аэробика** (непрерывный вариант тренировки): шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» – скрестные движения;

6. **стретчинг:** упражнения на «растяжку» мышц внутренней, боковой и задней поверхностей бедер, спины, туловища, «гимнастика суставов»;

7. **элементы восточных оздоровительных гимнастик:** ци-гун, хатха-йога, ушу;

8. **дыхательная гимнастика:** элементы методики О. Лобановой – Е. Поповой, методики А. Стрельниковой, метода К.П. Бутейко.

9. **утренняя гигиеническая гимнастика:** комплекс упражнений на основные мышечные группы и суставы в среднем темпе.

В зависимости от периода годичного цикла (начало, середина, конец учебного года) составлялись программы комплексно-комбинированных занятий различные по структуре и содержанию, что позволяло дозировать психофизическую нагрузку и управлять оздоровительным эффектом (табл. 1).

Оценка эффективности продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой – основная задача анализа результатов опытно-экспериментальной работы. При ее организации мы предполагали, что если в ходе их реализации будет зафиксирована возрастающая динамика выделенных показателей, то данная модель является эффективной.

Определение удовлетворенности студенток занятиями физической культурой в вузе в виде комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой на основе подсчета индекса удовлетворенности ею показывает, что до начала практической работы существенных различий в экспериментальной и контрольной группах не было. После внедрения нами модели организации продуктивного взаимодействия в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной

Таблица 1

Примерная программа комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой

Неделя месяца	1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
1	9, 1, 3, 4, 6	9, 1, 4, 5, 7	9, 1, 2, 3, 6	9, 1, 4, 6, 7
2	9, 1, 3, 4, 6	9, 4, 6, 7	9, 1, 2, 3, 8	9, 2, 5, 6
3	9, 1, 5, 8	9, 2, 4, 7	9, 1, 5, 6, 7	9, 2, 4, 6, 8
4	9, 1, 3, 8	9, 2, 3, 7	9, 4, 6, 7, 9	9, 5, 7, 8

гимнастикой в экспериментальной группе произошли изменения, в то время как в контрольной, где занятия велись по обычным методикам, их не выявлено (табл. 2).

Как видно из табл. 2, по окончании опытно-экспериментальной работы удовлетворенность занятиями физической культурой в экспериментальной группе значительно повысилась, в то время как в контрольной эти изменения были не столь значительны. Студентки экспериментальной группы не только удовлетворены занятиями по физической культуре, стремятся не пропустить ни одного занятия (существенно улучшилась посещаемость), но и выражают желание, чтобы занятия и впредь проходили в комплексно-комбинированном виде.

Респонденты отмечали, что заниматься физической культурой в вузе интересно, они всегда могут свободно высказывать свое мнение, многие считают, что занятия помогают в осуществлении самостоятельных занятий, в учреждении созданы все условия для развития физкультурных способностей, а в трудной ситуации студенты могут обратиться за помощью и к преподавателю. Студентки подчеркивали, что на комплексно-комбинированных занятиях они теперь ходят не только потому, что им нравится общаться с однокурсниками, но и потому, что им нравится организация занятий оздоровительной гимнастикой, большинство респондентов считают, что занятия физической культурой способствуют здоровому образу жизни.

После внедрения комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой нами были получены следующие результаты анкетного опроса. Регулярно следят за состоянием своего здоровья 73 % респондентов экспериментальной группы; 78 % считают физическую культуру необходимым элементом здорового образа жизни; интересуются занятиями физической культурой и спортом 75 % респондентов; хотели бы заниматься спортом 81 % респондентов. Из причин, мешающих заниматься спортом и физической культурой, респонденты наиболее часто называют отсутствие свободного времени (36 %); отсутствие секций по любимому виду спорта в вузе (18 %). Вместе с тем в контрольной группе результаты повторной диагностики существенно не изменились.

Ранжирование ценностных ориентаций студенток вуза по отношению к занятиям физической культурой (экспериментальная и контрольная группы) до начала опытно-экспериментальной работы говорит о том, что на первом этапе диагностики ведущей ценностью занятий физической культурой, является «Возможность общения с сокурсниками», вторая по значимости цен-

ность «Возможность помочь друзьям», третья «Возможность общения с преподавателем» (табл. 3).

Далее по степени значимости следуют ценности «Возможность собственной личностной самореализации в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой», однако их ранги находятся на среднем или ниже среднего уровнях, что говорит о том, что студенты не верят в возможности самореализации на занятиях. На самом последнем месте находятся ценности «Приобрести новые знания и умения для занятий физической культурой», «Совершенствовать уже имеющиеся знания и умения».

Таблица 2

Удовлетворенность студенток занятиями физической культурой в виде комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой (в % от числа опрошенных)

Индекс удовлетворенности	До эксперимента		После эксперимента	
	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.
Низкий	15	14	2	10
Ниже среднего	39	38	9	29
Выше среднего	36	39	58	45
Высокий	10	9	31	16
ИТОГО	100	100	100	100

Таблица 3

Ценностные ориентации студенток до и после эксперимента (баллы)

Ценностные ориентации на занятиях	До эксперимента		После эксперимента	
	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.
1. Совершенствовать уже имеющиеся знания и умения для занятий физической культурой	3,7	3,5	5,9	3,3
2. Приобрести новые знания, умения и навыки выполнения физических упражнений	3	3,1	5,9	3
3. Возможность помочь друзьям	4,9	5,0	5,5	1,4
4. Личностная самореализация	1,2	1	5,4	1,2
5. Возможность лично участвовать в различных спортивных мероприятиях	1	1,2	4,9	1,2
6. Возможность общения с сокурсниками	5,8	5,6	4,8	5,2
7. Возможность общения с преподавателями	4,5	4,8	5,8	4,7

Подобное распределение ценностных ориентаций мы связываем с отсутствием интереса к занятиям с целью получения знаний, т. к. они рассматриваются не с точки зрения их необходимости в жизни, а только как возможность межличностного общения с сокурсниками и преподавателем.

После проведения опытно-экспериментальной работы произошли качественные и количественные изменения ценностных ориентаций студенток экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе не наблюдается ярко выраженных изменений.

Для объективизации динамики изменения ценностей студенток в результате опытно-экспериментальной работы, нами были рассчитаны приросты показателей до и после эксперимента. При этом наиболее достоверными нами представляются «очищенные» приросты экспериментальной группы, т. е. без влияния приростов контрольной группы.

Наиболее существенной оказалась «возможность помочь друзьям» (+4,2 балла), «личная самореализация» (+4,0 балла) и «возможность лично участвовать в различных спортивных соревнованиях» (+3,9). Наименьшие приросты наблюдались по вопросам «возможность общения с однокурсниками» (-0,6) и «возможность общения с преподавателями».

Оценка уровня сформированности у студенток готовности заниматься физической культурой определялась по ответам на вопросы опросника, в котором студенткам предлагалось определить уровень сформированности готовности к занятиям физической культурой в виде комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой.

Анализ результатов показал, что в контрольной группе уровень готовности изменился не существенно, в то время как в экспериментальной группе количество студенток имеющих низкий уровень уменьшилось с 23 до 9 %, соответственно число студенток имеющих средний уровень с 55 до 29 %, а высокий уровень возрос с 22 до 62 %.

Таким образом, разработанная нами программа комплексно-комбинированных занятий гимнастикой оздоровительно-развивающей направленности, осно-

ванная на научно обоснованных методических принципах и опытно-экспериментально выверенных структуре и содержании, показала свою эффективность и позволила на основе продуктивного педагогического взаимодействия повысить эффективность физического воспитания студентов в вузе, что выразилось в мотивационном, информационно-познавательном и рефлексивном компонентах модели.

Потенциал продуктивного взаимодействия открывает широкие перспективы для совершенствования всей системы физкультурного образования в высшем учебном заведении, для формирования новой гуманистической концепции взаимодействия «преподаватель + студент», которая способна внести реальный вклад в процесс его гуманизации за счет преодоления ограниченности одностороннего подхода к студенту, как объекту педагогического воздействия.

БЛАГОДАРНОСТИ: Поисковая научно-исследовательская работа проведена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009–2013 годы.

Поступила в редакцию 20 октября 2010 г.

Simonov S.N., Shibkova V.P. THE ORGANIZATION OF COMPLEX-COMBINED EMPLOYMENT ON IMPROVING GYMNASTICS IN HIGH SCHOOL ON THE BASIS OF PRODUCTIVE PEDAGOGICAL INTERACTION OF TEACHER AND STUDENTS

In article the original model of the organization of the complex-combined employment by improving gymnastics with students in high school of not sports profile is given. The pedagogical technology of productive interaction of the teacher and students is used. The efficiency of developed approach in the course of formation of requirement for impellent activity and under the authority of a healthy way of life of student's youth is shown. The potential of productive interaction opens wide prospects for perfection of all system of sports formation in a higher educational institution

Key words: improving gymnastics; physical training organization in high school; complex-combined employment; pedagogical interaction.