

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

© **Валентина Петровна ШИБКОВА**

Тамбовский государственный технический университет, г. Тамбов,  
Российская Федерация, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
e-mail: Vladimir.kitmanov@mail.ru

© **Сергей Владимирович ШПАГИН**

Тамбовский государственный технический университет, г. Тамбов,  
Российская Федерация, старший преподаватель кафедры физического воспитания;  
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,  
Российская Федерация, аспирант, e-mail: Vladimir.kitmanov@mail.ru

© **Сергей Николаевич СИМОНОВ**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,  
Российская Федерация, доктор медицинских наук, профессор, зам. директора  
Медицинского института по научной работе, e-mail: medic-68@yandex.ru

Даны теоретическое и экспериментальное обоснования эффективности применения комплексно-комбинированного типа организации занятий оздоровительной гимнастикой для учащейся молодежи. Показана роль продуктивного педагогического взаимодействия между преподавателем и студентами на комплексно-комбинированных занятиях; продемонстрировано позитивное влияние продуктивного взаимодействия на удовлетворенность студенток занятиями оздоровительной гимнастикой. Наглядно представлена роль комплексно-комбинированных занятий в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Проведено исследование, целью которого являлось теоретико-методически и опытно-экспериментально обосновать условия организации, структуру и содержание комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе на основе продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов. Отмечается особенность комплексно-комбинированных занятий, состоящая 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. Накоплен значительный фонд знаний по проблеме педагогического взаимодействия, в то время как данный процесс в контексте физического воспитания в системе высшего образования исследован недостаточно. Одна из главных причин этого – отсутствие адекватных форм организации физического воспитания, где педагогическое взаимодействие преподавателя и студентов могло бы проявить свой продуктивный потенциал. В связи с этим возникает противоречие между необходимостью повышения эффективности организации физического воспитания студенческой молодежи и недостаточной разработанностью педагогически продуктивных организационных форм, в частности комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой, построенных на принципах педагогического взаимодействия преподавателя и студентов.

*Ключевые слова:* оздоровительная гимнастика; комплексно-комбинированные занятия; продуктивное педагогическое взаимодействие; студенческая молодежь.

В настоящее время инновационная деятельность в области образования осуществляется в контексте личностно-ориентированного подхода, отличительной чертой которого является признание учащегося как самоценности, как носителя субъектного опыта, через призму которого он воспринимает педагогическое воздействие. Теория личностно-ориентированного образования нашла свое отражение в работах А.А. Алексеева, Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова, И.С. Якиманской и др. И хотя разработанные техно-

логии достаточно широко применяются в преподавании различных учебных предметов, в практике физического воспитания они не нашли должного отражения.

В то же время, 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 [1–3]. Особенность комплексно-комбинированных занятий состоит в использовании сочетания 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 [1; 4].

Таким образом, накоплен значительный фонд знаний по проблеме педагогического взаимодействия, в то время как данный процесс в контексте физического воспитания в системе высшего образования исследован, с нашей точки зрения, недостаточно. Одна из главных причин этого – отсутствие адекватных форм организации физического воспитания, где педагогическое взаимодействие преподавателя и студентов могло бы проявить свой продуктивный потенциал. В связи с этим возникло противоречие между необходимостью повышения эффективности организации физического воспитания студенческой молодежи и недостаточной разработанностью педагогически продуктивных организационных форм, в частности комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой, построенных на принципах педагогического взаимодействия преподавателя и студентов.

Нами было проведено исследование, целью которого являлось теоретико-методически и опытно-экспериментально обосновать условия организации, структуру и содержание комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе на основе продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов [5; 6].

Гипотеза исследования заключается в том, что комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой в вузе будут эффективными, если:

- будут научно обоснованы структура и содержание этих занятий;
- при проведении занятий будут использоваться как урочные, так и неурочные формы;
- организация занятий будет строиться на основе продуктивного педагогического взаимодействия преподавателя и студентов;
- будет подобран комплекс диагностических критериев эффективности продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов.

В качестве экспериментальной базы исследования выступали 168 студенток первого и второго курсов (в возрасте 17–18 лет), в т. ч. в процессе формирующего педагогического эксперимента 23 студенток составляли экспериментальную группу и 25 студенток – контрольную.

Под продуктивным педагогическим взаимодействием в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе нами понимается личностный контакт преподавателя и студентов, проявляющийся во взаимном изменении физической 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 [5; 6].

*Продуктивность* подразумевает нацеленность на положительный результат педагогического 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, – форма организации процесса психофизического воспитания оздоровительно-развивающей направленности за счет использования сочетания широкого круга средств, воздействующих на организм как на единый комплекс функциональных систем [3].

*Комплексность* подразумевает сочетание взаимосвязанных (однорядковых) 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 разным направлениям развития двигательной сферы.

Нами разработаны методические основы продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий гимнастикой оздоровительно-развивающего направления. В процессе исследования был сделан акцент на аспекте продуктивности педагогического взаимодействия, дополнены задачи и принципы, связанные с особенностями комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой, дополнена критериальная база.

Целью нашей разработки является повышение эффективности организации продуктивного педагогического взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в рамках физического воспитания в вузе нефизкультурного профиля.

Результатом 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 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. 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 ч в неделю. Кроме того, в качестве самостоятельных занятий девушки ежедневно в течение 15 мин. занимались утренней гигиенической гимнастикой.

Содержание занятий составляли упражнения из разных разделов 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, блок основных и восстановительных упражнений 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, выпад, подскоки со сменой положения ног, «скип» – скрестные движения;

б) *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*: комплексы 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 возрастаю-

шая динамика выделенных показателей, то данная модель является эффективной.

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

Таким образом, 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 виде комплексно-комбинированных.

Респонденты отмечают, 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 к преподавателю. Студентки подчеркивали, что на комплексно-комбинированные занятия 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.

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

Таблица 2

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

Индекс удовлетворенности	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
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

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 ценность – «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 возможность самореализации на занятиях. На самом последнем месте находятся ценности «Приобрести новые знания и умения для занятий физической культурой»,

«Совершенствовать уже имеющиеся знания и умения».

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.

Таким образом, результативность разработанных нами основ продуктивного взаимодействия преподавателя и студентов в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой выразилась в усилении мотивации и развитии интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, повышении прочности знаний, а также в вооружении студентов практическими умениями для поддержания и сохранения здоровья, активизации студентов для занятий физической культурой и спортом во внеучебное время, привлечении студентов к участию в спортивных мероприятиях вуза.

Таблица 3

Ценностные ориентации студенток до и после эксперимента (баллы)

Ценностные ориентации на занятиях	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
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	3,0	3,1	5,9	3,0
3. Возможность помочь друзьям	4,9	5,0	5,5	1,4
4. Личностная самореализация	1,2	1,0	5,4	1,2
5. Возможность лично участвовать в различных спортивных мероприятиях	1,0	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

Кроме того, проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтвердила эффективность разработанной модели продуктивного взаимодействия в процессе комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой, его положительное влияние на формирование у студентов потребности в двигательной деятельности, по-

ложительное отношение к физической культуре и ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Так, по завершении эксперимента 73 % студенток стали внимательно следить за состоянием своего здоровья, 78 % – считают физическую культуру необходимым элементом здорового образа жизни, 75 % – проявили заинтересованность к самостоя-

тельными занятиями оздоровительной гимнастикой, 81 % – изъявили желание заниматься каким-либо видом спорта в спортивных секциях.

Разработанная нами программа комплексно-комбинированных занятий гимнастикой оздоровительно-развивающей направленности, основанная 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.

- 
1. Менхин Ю.В., Биндусов Е.Е., Попадъина Л.В. Оздоровление людей среднего возраста, занимающихся умственным трудом. Малаховка, 1999.
  2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Комбинированные и комплексные упражнения. Малаховка, 1999.
  3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д, 2002.
  4. Менхин А.В. Рекреационно-оздоровительная гимнастика. М., 2007.

5. Шибкова В.П., Симонов С.Н. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи (результаты собственных наблюдений) // Вестник Тамбовского университета. Серия Естественные и технические науки. Тамбов, 2009. Т. 14. Вып. 1. С. 79-83.
6. Шибкова В.П., Симонов С.Н. Педагогическое взаимодействие преподавателя и студента, как ведущий компонент занятий физической культурой // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции. Тамбов, 2008. С. 126-131.

- 
1. Menkhin Yu.V., Bindusov E.E., Popad"ina L.V. Oздorovlenie lyudey srednego vozrasta, zanimayushchikhsya umstvennym trudom. Malakhovka, 1999.
  2. Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. Kombinirovannye i kompleksnye uprazhneniya. Malakhovka, 1999.
  3. Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. Oздorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika. Rostov n/D, 2002.
  4. Menkhin A.V. Rekreatsionno-ozdorovitel'naya gimnastika. M., 2007.
  5. Shibkova V.P., Simonov S.N. Zdorov'e i zdorovyy obraz zhizni sovremennoy studencheskoy molodezhi (rezul'taty sobstvennykh nablyudeniya) // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Estestvennye i tekhnicheskie nauki. Tambov, 2009. T. 14. Vyp. 1. S. 79-83.
  6. Shibkova V.P., Simonov S.N. Pedagogicheskoe vzaimodeystvie prepodavatelya i studenta, kak vedushchiy komponent zanyatiy fizicheskoy kul'turoy // Fizicheskaya kul'tura i sport – osnova zdorovogo obraza zhizni: materialy 5 Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Tambov, 2008. S. 126-131.

Поступила в редакцию 31.01.2015 г.

UDC 374.02

SCIENTIFIC BASIS OF COMPLEX-COMBINED EXERCISES' EFFICIENCY OF HEALTH-IMPROVING GYMNASTICS

Valentina Petrovna SHIBKOVA, Tambov State Technical University, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Senior Lecturer of Physical Education Department, e-mail: Vladimir.kitmanov@mail.ru

Sergey Vladimirovich SHPAGIN, Tambov State Technical University, Tambov, Russian Federation, Senior Lecturer, Physical Education Department; Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Post-graduate Student, e-mail: Vladimir.kitmanov@mail.ru

Sergey Nikolaevich SIMONOV, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Doctor of Medicine, Professor, Deputy Director of Medical Institute on Scientific work, e-mail: medic-68@yandex.ru

Theoretic and experimental basis of efficiency of applying complex-combined type of organization of doing health-improving gymnastics for the studying youth is given. The role of productive pedagogic cooperation between teachers and students on complex-combined exercises is shown; positive influence of productive cooperation on students' satisfaction by doing health-improving gymnastics is demonstrated. The role of complex-combined exercises in forming of healthy way of life of youth students is visually presented. Research was made with the aim of theoretic-methodic and experience-experimental justification of condition of organization, structure and content of complex-combined exercises of health-improving gymnastics at the university at the basis of productive cooperation between a teacher and students. Peculiarity of complex-combined exercises, composed of combined use of wide circle of means and methods, influencing organism as one complex of functional systems was marked, as a result, the health-improving and developing efficiency of physical education is raising. Significant fund of knowledge on problem of pedagogic influence was saved, whereas this process in context of physical education in system of higher education was not sufficiently investigated. One of main reasons – is the lack of adequate forms of organization of physical education, where pedagogic cooperation of the teacher and students may show its productive potential. Wherein, the opposition between the need of growing of efficiency of physical education of students youth and insufficient working out of pedagogically productive organizational forms appears, particularly complex-combined exercises of health-improving gymnastics, built at principles of pedagogic cooperation of the teacher and students.

*Key words:* health-improving gymnastics; complex-combined exercises; productive pedagogic cooperation; students' youth.