

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN524.pdf>

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Широкова, Е. А. Психолого-педагогические особенности применения средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений / Е. А. Широкова, О. Н. Бакурова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN524.pdf>

For citation:

Shirokova E.A., Bakurova O.N. Psychological and pedagogical features of usage of soft fitness tools in physical education classes with university students. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 33PSMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796.035/37.015.3

Широкова Евгения Александровна

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского», Калуга, Россия

Доцент

Кандидат педагогических наук

E-mail: kaktus86@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9973-0414>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1040011

Бакурова Ольга Николаевна

ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского», Калуга, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук

E-mail: helga-bakurova@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1033439

Психолого-педагогические особенности применения средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений

Аннотация. Снижение двигательной активности, ухудшение состояния физического здоровья, снижение мотивации к активному преобразованию жизни общества у учащейся молодежи требует поиска психолого-педагогических средств и инструментов, сопровождающих образовательный процесс и соответствующих возможностям взрослого организма. В статье приведены данные прикладного исследования как пример организации целенаправленного психолого-педагогического сопровождения студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Авторами представлен опыт и результаты проверки эффективности актуального и перспективного внедрения в оздоровительные занятия новых фитнес-технологий, обеспечивающих как физическое, так и психологическое здоровье студентов вуза. Гипотезой исследования выступило предположение о том, что эффективное психолого-педагогическое сопровождение студентов вуза в отношении профилактики и коррекции их физического и психологического здоровья можно обеспечить целенаправленным и последовательным применением средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой в условиях высших учебных заведений. В исследовании были проанализированы результаты медицинского

осмотра студентов, изучен опыт их психофизиологического состояния и стрессоустойчивости по итогам психологических и педагогических исследований в вузах различных регионов Российской Федерации. В тексте статьи авторы признают внедрение средств мягкого фитнеса в учебный процесс наиболее оптимальным и мотивирующим инструментом снятия физического напряжения организма, обеспечивающим нормальный тонус мышц и самочувствие, а также саморегуляцию эмоционального состояния личности и снижение ситуативной и личностной тревожности студентов. Выводы исследования позволяют констатировать, что применение средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами способствует статистически значимым приростам показателей физической подготовленности, эмоционального тонуса, а также снижению тревожности, напряженности и дискомфорта. Таким образом, использование средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой можно признать перспективным направлением эффективного психолого-педагогического сопровождения учащейся молодежи в рамках повышения качества образования в вузе.

Ключевые слова: студенты; физическое здоровье; психологическое здоровье; двигательная активность; физическая культура; мягкий фитнес; психолого-педагогическое сопровождение; физическая подготовленность

Актуальность

В настоящее время состояние здоровья учащейся молодёжи вызывает серьёзные опасения, поскольку современные исследования указывают на снижение функциональных и физических возможностей, а также общего уровня двигательной активности студентов высших учебных заведений [1; 2]. Особенности образовательной деятельности в вузе характеризуются серьёзными умственными нагрузками, многозадачностью, а также необходимостью быстро адаптироваться к происходящим изменениям, что на фоне низкой двигательной активности может привести к ухудшению состояния здоровья и негативным образом отразиться на успеваемости [3].

Проведенные психолого-педагогические исследования доказывают, что любая деятельность, в том числе и образовательная, связана с эмоционально-энергетическими проявлениями индивидуума, который обладает собственным эмоциональным стереотипом, обусловленным комплексом генетических, врожденных и других факторов [4]. Этот процесс обуславливается не только эмоциональными, но и когнитивными характеристиками личности, среди которых важная роль отводится мотивации студентов как субъектов учения, их ценностным ориентирам и особенностям волевой саморегуляции. По мнению Т.Ю. Маскаевой «если у обучающегося сформирован интерес к двигательной активности, то она становится для него источником психосоматического комфорта. Только тогда можно говорить о положительном влиянии физических упражнений на развитие личности, когда потребность в движении обусловлена внутренними мотивами, опирающимися на интерес и положительные эмоции» [4, с. 404].

Современные исследования подтверждают, что внедрение в занятия физической культурой и спортом современных фитнес-технологий позволяет повысить мотивацию обучающихся к учению [5], позитивно воздействует на адаптационные процессы [6; 7], оптимизирует психоэмоциональное состояние [8–10], позволяют улучшить физическую подготовленность занимающихся [11; 12]. Актуальной проблемой образования остается поиск адекватных средств профилактики и коррекции физического здоровья обучающейся молодежи. Отечественные ученые все чаще обращаются к внедрению в образовательный процесс психологических приемов и способов становления личности наряду с традиционными широко применяемыми методическими и педагогическими приемами, обеспечивая тем самым

развивающий и воспитывающий эффект учебных занятий как в отношении физического, так и психологического здоровья студента вуза. Для дальнейшего понимания идеи нашего исследования, определимся с основными терминами работы. Мы традиционно понимаем «физическое здоровье» как состояние организма, характеризующееся оптимальным уровнем физической и функциональной подготовленности организма, что обеспечивают возможность его мобилизации и формирования оптимального ответа при возникновении неблагоприятных внешних или внутренних факторов. «Физическая подготовленность» студентов отражает результат физической подготовки, достигнутый в результате систематических занятий и необходимый для выполнения профессиональной деятельности [12]. Согласно А.Г. Маклакову «психоэмоциональное состояние личности — это индивидуальная форма психического состояния человека, при котором множество событий окружающей среды становятся значимыми. Это состояние может быть порождено реагированием на какой-либо объект: другого человека, действия ситуацию». «Психологическое здоровье» — это благополучие личности, ее адаптивность, склонность к действию, а не к переживанию (сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т. п.) [9].

Изучая оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельности в условиях обучения в вузе, Р.Р. Гусейнов трактует «самоопределение студентов в ... физкультурно-спортивной деятельности ... как процесс гармонизации своих интересов и потребностей, согласования социально-профессиональных и внутриличностных мотивов, которые определяют выбор индивидом вида спортивной, физкультурной деятельности с целью развития профессионально значимых и социокультурных качеств личности. Данный процесс реализуется на основе самовыражения, саморазвития и самореализации собственного физического потенциала, т. к. обусловлен активной деятельностью субъекта» [13].

При этом исследовании Р.Р. Гусейнова выделены основные типы самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности, сопряженные с мотивационно-волевыми характеристиками:

- гармоничный (характеризуется тем, что полностью направлен на физкультурно-спортивное развитие, ведение здорового образа жизни);
- личностный (характеризуется тем, что направлен на развитие психофизиологических качеств личности, которые определяют его индивидуальность);
- профессиональный (характеризуется тем, что используются средства профессионально-прикладной физической подготовки, которые обеспечивают успешность специалиста);
- лидерский (использование средств спорта и физической культуры для развития лидерского потенциала) [13].

Вместе с тем, не всякое фитнес-направление соответствует возможностям и потребностям занимающихся: кроссфит, функциональная тренировка, сайкл и пр. не всегда подходит для физически неподготовленного контингента и требует адаптации в соответствии с возможностями занимающихся.

Например, студенты «личностного» или «профессионального» типа, осознанно начинающие посещать занятия «Физическая культура» и имеющие четкое понимание значимости и места учебной дисциплины в своей жизни, могут не выдерживать объема и интенсивности физических нагрузок по предмету и «выпадают» из типологии Р.Р. Гусейнова, демотивированные сложностью учебной дисциплины.

Мягкий фитнес включает в себя программы низкой интенсивности и позволяет учитывать возможности занимающихся, однако, подобные направления чаще всего используют в подготовке людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также внедряется в занятия с возрастным контингентом. В то же время средства мягкого фитнеса как позволяют исключить ударные нагрузки, перенапряжение мышц, высокие темпы выполнения упражнений, так и предполагают разнонаправленность и вариативность упражнений, невысокий темп их выполнения, возможность их модификации в соответствии с индивидуальными возможностями организма. При этом сохраняется мотивационно-волевые установки личности, снижается тревожность в отношении сложности освоения дисциплины и сдачи требуемых физических нормативов, стабилизируется психологическое здоровье студентов. В связи с перечисленными выше факторами актуальным вопросом является подбор и адаптация средств мягкого фитнеса для занятий со студентами высших учебных заведений и проверка их эффективности.

Психолого-педагогическое сопровождение студентов в физкультурно-спортивной деятельности — деятельность педагога, которая направлена на оказание помощи студентам в выборе одного из видов физкультурно-спортивной активности, а также присвоении системы ценностей, которые обеспечивали бы готовность студентов к адаптации; интеграции их в единый студенческий коллектив; построению жизненного пути и содействию личностному росту; повышению их социальной активности [13]. Данный подход обеспечивает помощь студентам в физкультурно-спортивном самоопределении, способствует повышению их мотивации к соблюдению здорового образа жизни, поддерживает позитивное психоэмоциональное состояние в учебном процессе. Подобное сопровождение студентов можно признать изменением содержания образования, созданием своего рода ситуации выбора студентами наиболее близких себе ценностных приоритетов и выстраивание индивидуальных образовательных траекторий в соответствии с тенденциями и приоритетами развития современного социума.

Цель исследования: охарактеризовать психолого-педагогические особенности применения средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами высших учебных заведений и проверить их эффективность.

Гипотеза исследования: эффективное психолого-педагогическое сопровождение студентов вуза в отношении профилактики и коррекции их физического и психологического здоровья можно обеспечить целенаправленным и последовательным применением средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой в условиях высших учебных заведений.

Среди задач исследования мы выделили следующие:

1. Проанализировать результаты медицинского осмотра студентов нефизкультурных специальностей КГУ имени К.Э. Циолковского и выявить уровень их двигательной активности.
2. Оценить результаты исследования психоэмоционального состояния студентов и уровня их психологического здоровья по итогам научных психолого-педагогических исследований в вузе за последние годы.
3. Охарактеризовать психолого-педагогические особенности применения средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами нефизкультурных специальностей.
4. Выявить эффективность внедрения средств мягкого фитнеса в занятия физической культурой студентов нефизкультурных специальностей.
5. Оценить эффективность применения выбранных средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой со студентами нефизкультурных специальностей в вузе.

Материалы и методы

Исследование проводилось в 3 этапа на базе Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского (КГУ имени К.Э. Циолковского).

На первом этапе производился анализ данных медицинского осмотра студентов очного отделения (с 2013 по 2020 учебный год), опрос первокурсников об уровне их двигательной активности (2022–2023 учебный год), оценка психоэмоционального состояния студентов (на основе опыта исследований других вузов 2022–2023 учебный год). На втором этапе были охарактеризованы психолого-педагогические особенности средств мягкого фитнеса в занятиях со студентами нефизкультурных специальностей вуза и подобран комплекс физических упражнений для апробации в условиях преподавания учебной дисциплины «Физическая культура». На третьем этапе оценивалась эффективность применяемых средств в поддержании и улучшении уровня физической подготовленности занимающихся, а также в профилактике и коррекции их психологического здоровья.

Согласно первоначальному дизайну исследования авторы провели диагностику физического и психологического состояния студентов:

А) Проведена оценка физического состояния студентов по итогам медицинского осмотра. Анализ данных медицинского осмотра студентов КГУ имени К.Э. Циолковского с 2013 по 2020 год (что подтверждается данными последних лет) показывает, что постепенно увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам.

Б) Проведена оценка физического состояния студентов — для тестирования физической подготовленности нами были использованы следующие контрольные нормативы: подъём туловища из положения лёжа (количество раз), наклон вниз из положения стоя на скамейке (сантиметры), проба Ромберга (секунды), прыжок в длину с места (сантиметры), удержание планки с опорой на предплечья (секунды), замер частоты сердечных сокращений в состоянии покоя (количество ударов в минуту).

В) Проведена оценка психоэмоционального состояния студентов — опрос студентов относительно осознания собственного состояния физического и психологического здоровья. Среди вопросов для анализа нами были выделены следующие: «Регулярно ли Вы занимаетесь физическими упражнениями в секциях и клубах?», «Делаете ли вы утреннюю гигиеническую гимнастику? «Считаете ли Вы занятия спортом важными для поддержания психологического здоровья личности?» «Способствуют ли занятия спортом повышению Вашего настроения и гармонизации психоэмоционального состояния?». Данные опроса свидетельствуют о значительной нехватке двигательной активности, что отражается на способности к восприятию и переработке информации, а так может быть дополнительным фактором ухудшения состояния здоровья.

Г) Проведен анализ опыта исследования психологического здоровья студентов вузов других регионов (исследование на базе Российского университета транспорта (РУТ МИИТ), сентябрь 2022 — май 2023) [4] по итогам следующих инструментов психодиагностики: опросник «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина), методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфорта» Л.А. Курганского, Т.А. Немчина.

Результаты исследования и их обсуждение

Данные медицинского осмотра студентов 1 курса КГУ имени К.Э. Циолковского (табл. 1) позволяют констатировать, что количество учащихся, отнесенных по состоянию

здоровья к основной группе, с 2013 по 2020 год уменьшилось на 10,85 %, при этом на 4,02 % увеличилось количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, на 6,83 % увеличилось количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Таблица 1

Динамика распределения студентов-первокурсников по медицинским группам

Год приема	Количество обследованных студентов	Медицинские группы					
		Основная		Подготовительная		Специальная	
		количество	%	количество	%	количество	%
2013	781	606	77,59	127	16,26	48	6,15
2014	763	567	74,31	132	17,30	64	8,39
2015	803	613	76,34	125	15,57	65	8,09
2016	844	624	73,93	144	17,07	76	9,0
2017	768	547	71,23	154	20,05	67	8,72
2018	837	588	70,25	165	19,71	84	10,04
2019	891	603	67,68	179	20,09	109	12,23
2020	932	622	66,74	189	20,28	121	12,98

Примечание: N — количество студентов; % — процентное соотношение основной, подготовительной и специальной групп к общему количеству испытуемых. Составлено авторами на основе данных исследования

Более наглядно указанные тенденции представлены на рисунке 1. В дальнейшем исследовании на базе КГУ имени К.Э. Циолковского приняли участие студенты основной медицинской группы.

Сразу отметим, что опыт подобного медицинского осмотра на базе Российского университета транспорта (РУТ МИИТ) с сентября 2022 по май 2023 позволил отобрать экспериментальную группу студенток 1 курса в возрасте 17–19 лет, которые по результатам медицинского осмотра были также отнесены к основной медицинской группе (N = 44).

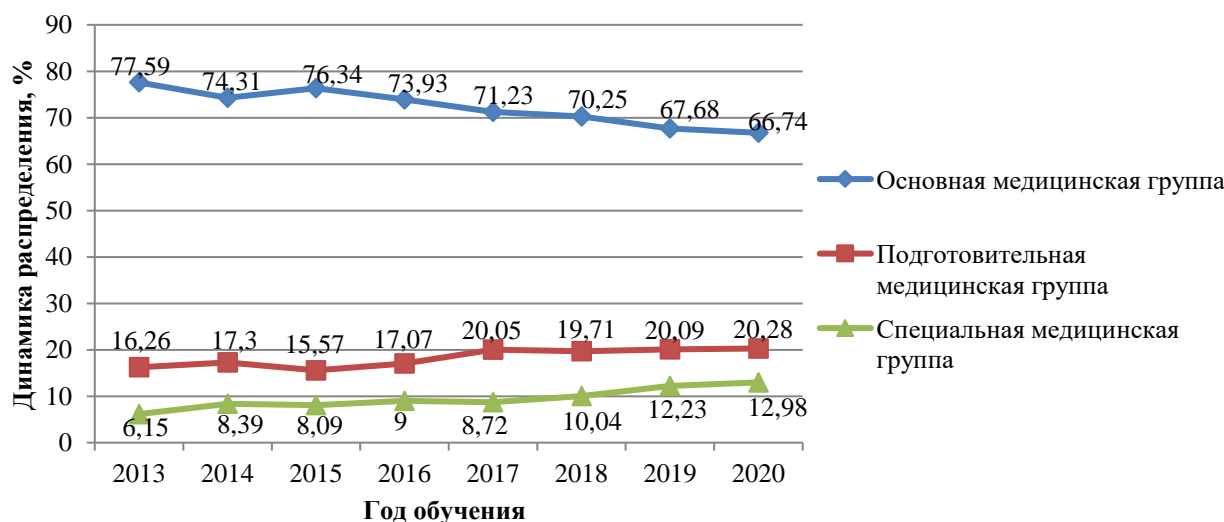


Рисунок 1. Динамика распределения студентов КГУ имени К.Э. Циолковского по медицинским группам, % (составлено авторами)

Складывающиеся тенденции требуют поиска средств укрепления здоровья подрастающего поколения, а особенности психолого-психологического сопровождения в вузе включают индивидуальный подход к каждому студенту и выстраивание индивидуальной траектории обучения на учебных занятиях (в том числе и в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура»).

Итоги опроса, проведенного среди студентов-первокурсников КГУ имени К.Э. Циолковского в 2022/2023 году (рис. 2) выявил, что из 300 испытуемых (100 %), только 12 студентов (4 %) профессионально занимаются спортом, 27 студентов (9 %) регулярно занимаются физическими упражнениями в секциях и клубах, 17 студентов (6 %) занимаются физической культурой нерегулярно, 14 студентов (5 %) имели освобождение от занятий, у остальных 76 % был только опыт занятий физической культурой в школе.

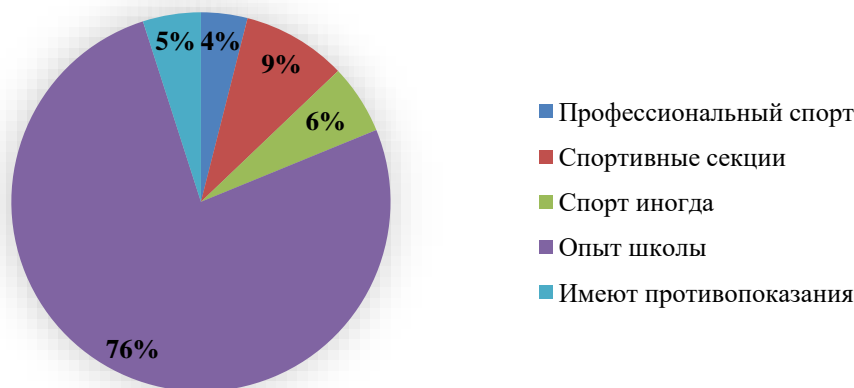


Рисунок 2. Результаты опроса студентов по вопросу «Регулярно ли Вы занимаетесь физическими упражнениями в секциях и клубах?», % (составлено авторами)

Аналогичные данные были получены при ответе на вопрос «Делаете ли вы утреннюю гигиеническую гимнастику?»: 35 студентов регулярно выполняют упражнения, 22 студента делают ее нерегулярно, остальные вовсе не выполняют упражнений по утрам [3]. При ответе на дополнительный вопрос об активности в течение дня по шагомеру значительная часть студентов ответила, что проходит в день порядка 6 000–7 000 шагов, что явно недостаточно для оптимального уровня двигательной активности, находящейся в диапазоне 10 000–15 000 шагов [12].

При этом мнение студентов по вопросу о важности спорта для поддержания психологического здоровья личности (рис. 3) подавляющее большинство студентов — 231 человек (77 %) выбрало утвердительный ответ, часть студентов 27 человек (9 %) считают спорт незначимой сферой жизни личности, остальные 14 % испытуемых признают, что спорт скорее всего важен для поддержания психологического здоровья человека.

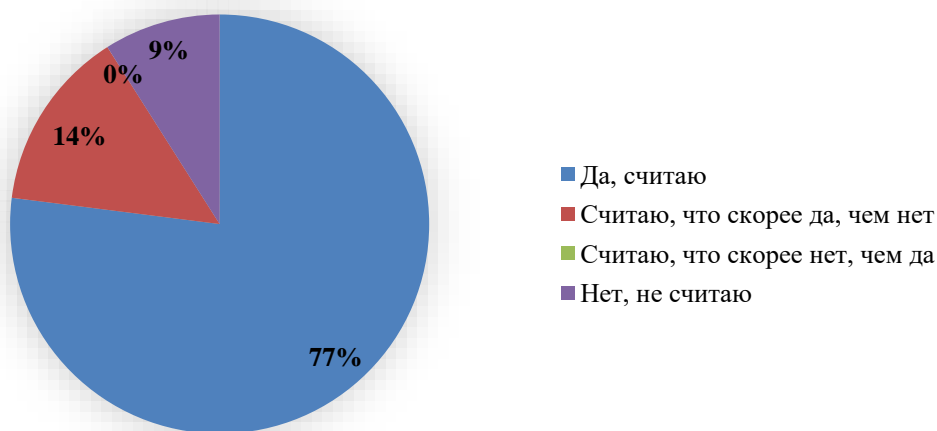


Рисунок 3. Результаты опроса студентов по вопросу «Считаете ли Вы занятия спортом важными для поддержания психологического здоровья личности?», % (составлено авторами)

При этом вопрос «Способствуют ли занятия спортом повышению Вашего настроения и гармонизации психоэмоционального состояния?» был получен практически однозначный ответ — 93 % студентов ответили утвердительно, 7 % выбрали утверждение «Скорее да, чем нет». При этом обратим особое внимание на тот факт, что отрицательных ответов (в отличие от предыдущего вопроса) мы не получили.

Аналогичные результаты в последние годы получили в своем исследовании студентов нефизкультурных специальностей О.В. Костромина, Д.А. Авдеева на базе Самарского государственного технического университета [14]. В таблице 2 представлены данные, на основе которых авторы констатируют: «Результаты анкетирования показывают, что часть студентов, даже осознавая роль физической культуры в жизни человека, не видят необходимости в занятиях физической культурой для будущих специалистов. Это снижает уровень мотивации студентов в освоении знаний, умений и навыков в области физической культуры» [14, с. 89]. Выделенные жирным шрифтом в таблице данные исследования подтверждают результаты проведенного в нашем исследовании опроса студентов и показывают, что 32,66 % студентов не считают занятия физической культурой важными для будущей профессии (остается неясным, рассматривают ли они данные занятия в контексте категории «занятие спортом» или «спорт» для них является отдельной категорией).

Таблица 2

Результаты анкетирования студентов (N = 98) (опыт изучения мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой, Самарский государственный технический университет, 2023)

Формулировка отношения к занятиям физической культурой	Студенты, выбравшие данную формулировку, %
1. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают иммунитет	88,78 %
2. Занятия физической культурой позволяют индивиду выделиться из общества	11,22 %
3. Занятия физической культурой нужны только профессиональным спортсменам	18,36 %
4. Занятия физической культурой нужны каждому человеку	81,64 %
5. Занятия физической культурой необходимы будущему специалисту	67,34 %
6. Нет необходимости будущему специалисту в занятиях физической культурой	32,66 %

Составлено О.В. Костроминой, Д.А. Авдеевой [14]

Таким образом, результаты проведенного опроса позволяют утверждать, что подавляющее большинство студентов не занимаются физической культурой целенаправленно, хотя и понимают её роль и значение как для своего психологического состояния, так и для поддержания физического тонуса. Данные опроса подтверждают актуальность выбранной нами темы исследования и раскрывают его перспективы для физической подготовки студентов в образовательной среде вуза.

Итоги опроса студентов позволяют признать важность психологической составляющей в осознанном выборе учебной дисциплины «Физическая культура» и отказе от выполнения заданий с тяжелой физической нагрузкой. Идея включения в образовательный процесс «мягкого фитнеса» не является инновационной, поэтому на последнем этапе диагностики в рамках нашего исследования при оценке психолого-педагогических особенностей средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой мы посчитали целесообразным не повторять шаги коллег, а изучить опыт исследования психологического здоровья студентов вузов других регионов. Так, Т.Ю. Маскаева провела исследование на базе Российского университета транспорта (сентябрь 2022 — май 2023) и сделала выводы о влиянии мягкого фитнеса на психоэмоциональное состояние студентов 1 курса нефизкультурных специальностей. В качестве инструментов психодиагностики у автора выступили «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) и методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»

Л.А. Курганского, Т.А. Немчина [4]. Полученные данные при сравнении экспериментальной группы (девушки, N = 23) и контрольной группы (девушки, N = 21) приведены в таблице 3 и подтверждают гипотезу о том, что применение мягкого фитнеса способствует гармонизации психоэмоционального состояния личности.

Таблица 3

Динамика психоэмоционального состояния студенток экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) в течение учебного года (опыт изучения психоэмоционального состояния студентов высших учебных заведений на занятиях «мягким фитнесом», Российского университета транспорта, 2022–2023)

Шкала	КГ (N = 21)		P1	ЭГ (N = 23)		P2	P3
	начало уч. года	конец уч. года		начало уч. года	конец уч. года		
Психическая активация	13,1 ±3,12	12,3 ±3,26		12,6 ±2,84	14,2 ±2,65		*
Интерес	9,4 ±2,84	8,2 ±1,75		9,2 ±2,75	10,3 ±2,3	*	*
Эмоциональный тонус	8,9 ±2,45	8,2 ±2,38		8,7 ±2,51	10,1 ±2,43		*
Комфортность	10,1 ±1,92	8,35 ±2,43	*	10,3 ±2,58	9,7 ±2,45	*	*
Напряжение	11,4 ±2,65	10,6 ±2,53		10,7 ±2,74	10,5 ±2,81		

*Примечание: P1 — значимость различий между показателями в начале и конце эксперимента в контрольной группе; P2 — значимость различий между показателями в начале и конце эксперимента в экспериментальной группе; P3 — значимость различий между группами в конце эксперимента. Статистически значимые различия до и после эксперимента: * — $p \leq 0,05$. Составлено Т.Ю. Маскаевой [4]*

Анализ данных таблицы позволяет констатировать, по словам автора исследования Т.Ю. Маскаевой: «Сравнительная характеристика показателей психоэмоционального состояния у девушек экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о более эффективном воздействии методики с комплексным применением средств «мягкого фитнеса» для улучшения психического и физического благополучия студенток» [4, с. 406]. По данным таблицы видно, что психическая активация и эмоциональный тонус испытуемых обеих групп в ходе занятий физической культурой повысились, но прирост значений оказался выше в экспериментальной группе (хотя различия не значимы статистически). Относительно интереса и комфортности результаты оказались статистически значимыми — существенная положительная динамика наблюдается в группе студенток, занимающимся мягким фитнесом. Уровень напряжения имел тенденцию к снижению к концу учебного года в экспериментальной группе, а в контрольной группе, напротив, было отмечено повышение данной характеристики. Автор исследования делает вывод, что «ощущаемый физический и психологический комфорт, которые студентки отмечали после занятий, оказал положительный кумулятивный эффект при регулярной практике, способствовал улучшению настроения студенток и созданию благоприятного эмоционального фона» [4, с. 406].

Современные тенденции развития высшего образования, связанные с оптимизацией учебных планов, приводят к тому, что во многих учебных заведениях сокращается число практических занятий по физической культуре, значительная часть выносятся на самостоятельное изучение, что также далеко не лучшим образом сказывается на уровне двигательной активности учащейся молодежи. Кроме того, посещение практических занятий раз в неделю требует необходимости пересмотра их содержания, поскольку в случае высоких нагрузок организму может быть нанесен вред. Существующая в КГУ имени К.Э. Циолковского система организации образовательного процесса позволяет студентам выбирать предпочтительное направление занятий физической культурой. Достаточно популярным среди студентов направлением также является «мягкий фитнес», в рамках которого занимающимся предлагаются популярные фитнес-направления невысокой интенсивности: йога, пилатес, джирокинезис, стретчинг, миофасциальный релиз и пр.

Приведенный выше анализ опыта коллег других вузов Российской Федерации, выстраивающих занятия мягким фитнесом в принятой нами концепции преподавания физической культуры в вузе, стимулировал нас не просто к активному включению средств мягкого фитнеса в учебную дисциплину «Физическая культура» (данный опыт был освоен нами ранее в полном объеме и положительные эффекты реализуются в образовательном процессе в условиях современного преподавания) [11; 12; 19], но к оценке психолого-педагогических особенностей средств мягкого фитнеса и выбору из имеющихся подходов на занятиях физической культурой именно тех его техник, которые максимально полно будут способствовать профилактике и коррекции физического и психологического здоровья студентов-первокурсников.

Безусловно, важной психолого-педагогической особенностью сопровождения студентов в занятиях физической культурой следует признать постулат: «предлагаемая на занятиях нагрузка должна способствовать восприятию учебного материала».

В частности, в исследованиях Г.В. Котовой было доказано, что низкоинтенсивная тренировка аэробной направленности больше всего способствовала активизации мозговой деятельности.

При этом физические упражнения высокой интенсивности снижали способности к восприятию и переработке информации, а также к концентрации внимания [16].

В таблице 4 представлен примерный перечень средств, используемых на занятиях мягким фитнесом.

Таблица 4

Примерный перечень средств, используемых на занятиях мягким фитнесом (разработано и апробировано авторами в ходе учебных занятий)

Средства	Содержание	Направленность
Йога	— Асаны, направленные на растягивание (наклон вперед, прогибы, скручивания сидя и лёжа, боковые наклоны). — Асаны, направленные на развитие равновесия (треугольник; поза воина 1, 2, 3; поза полумесяца, стойка на лопатках (берёзка), поза танцора). — Силовые асаны (поза стула, поза лодки и её модификации, поза саранчи, поза богини, планка и её модификации).	— Улучшение гибкости и подвижности суставов и связок. — Улучшение статического равновесия, укрепление основных мышечных групп. — Укрепление мышечного корсета и основных мышечных групп.
Пилатес	8 упражнений базовой программы: сотня, раскручивание вниз, скручивание вверх, круги ногой, перекаты на спине, поочередное растягивание ног, одновременное растягивание ног, растягивание спины вперед [14] и подводящие к ним упражнения.	Оздоровление суставов и укрепление основных мышечных групп.
Джирокинезис	7 естественных движений спины из различных исходных положений: право и влево, вперед и назад, скручивание вправо и влево, волнообразные движения.	Увеличение подвижности и стабилизация позвоночника, развитие постуральных мышц.
Стретчинг	Упражнения, направленные на растягивание основных мышечных групп, выполняемые в статическом режиме.	Улучшение состояния суставов и связок, повышение гибкости, снижение мышечного напряжения.
Миофасциальный релиз	Воздействие на основные триггерные зоны с помощью специального оборудования (массажные мячи и роллеры).	Снижение напряжения в области шеи, верхней части спины, стоп и пр.

Составлено авторами

Отличительными особенностями приведенных в таблице программ являются следующие:

- невысокая интенсивность, позволяющая выполнять упражнения в комфортном темпе, отслеживая состояние организма и его отклик на физическую нагрузку;
- выполнение упражнений исключает ударные нагрузки, а также характеризуется небольшим мышечным напряжением, что позволяет минимизировать возможность получения травм;
- упражнения являются разнонаправленными, позволяют включить в работу поверхностные и глубокие слои мышц, что позитивно отражается на общем физическом состоянии и уровне подготовленности;
- благодаря задействованию нервных процессов, сосредоточению на выполнении упражнений, концентрации внимания на собственном теле минимизируется фактор отвлечения, в результате чего повышается умственная работоспособность [16; 18].

Особенности перечисленных программ позволяют заниматься как студентам основной медицинской группы, так и студентам, имеющим некоторые отклонения в состоянии здоровья и входящим в подготовительную медицинскую группу.

Особенно важным моментом на начальных этапах обучения в высшем учебном заведении является возможность узнать особенности собственного организма и освоить технику выполнения упражнений [16].

Согласно отечественным исследованиям у студентов вуза среди мотивов к занятиям спортом аргумент «самосохранение здоровья» оказался на одном из последних мест по значимости для личности. Это свидетельствует о том, что студенты ценят лишь внешнее проявление значимости физической культуры (корректировка фигуры на 1 месте), и не осознают роль физической культуры в уровне внутреннего физического здоровья и иммунитета [14].

Поэтому среди психолого-педагогических особенностей сопровождения студентов в занятиях физической культурой для поддержания здорового организма, для стимулирования здорового образа жизни, для формирования внутренней мотивации учения и развития волевых характеристик личности необходимо также учитывать:

- просвещение студентов в отношении важности здоровья в жизни;
- диагностику физического здоровья и психологическую диагностику в отношении проблем по оценке своего здоровья и здоровья нации — с последующей рефлексией и анализом;
- формирование положительного отношения студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни [14, с. 90].

Кроме того, плавное и комфортное выполнение физических упражнений средствами мягкого фитнеса изменяет отношение к двигательной активности (особенно среди тех, у кого нет большого опыта занятий физической культурой), что очень важно на начальных этапах обучения [16], способствует адаптации студентов к изменению режима и условий обучения.

Внедрение мягкого фитнеса в занятия физической культурой с учетом психолого-педагогических особенностей преподавания учебной дисциплины позволяют добиться улучшения физической подготовленности, что отражается в показателях контрольных нормативов.

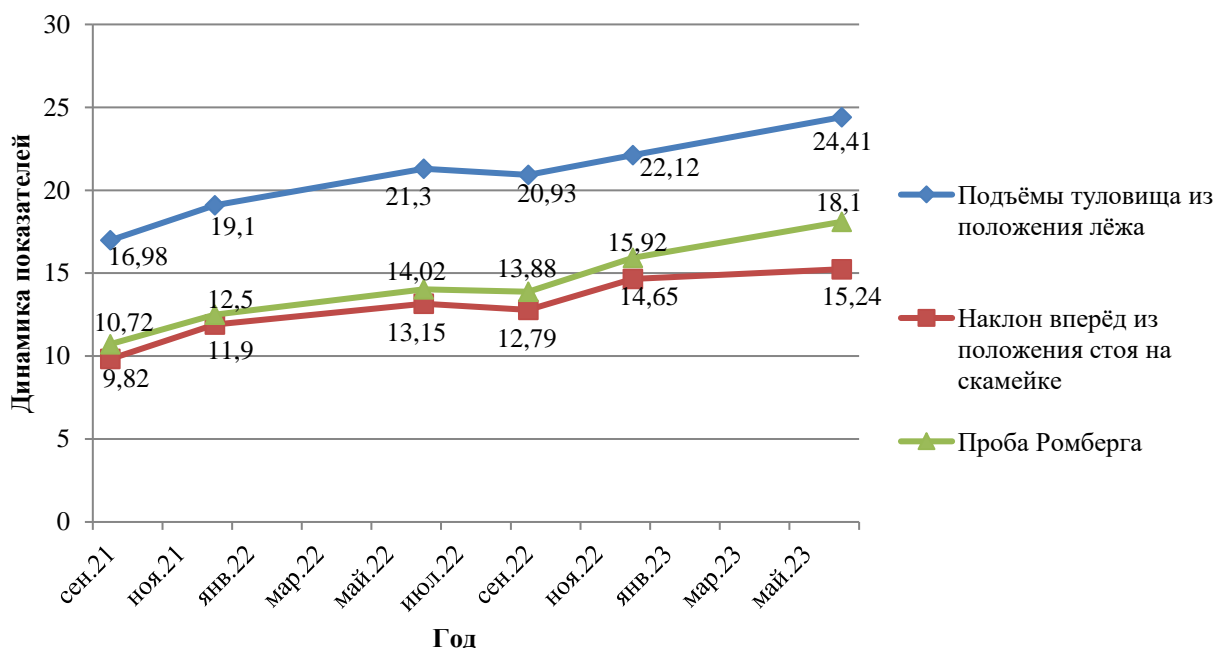


Рисунок 4. Динамика изменения показателей подъёмов туловища из положения лёжа, наклона вперёд из положения стоя на скамейке, пробы Ромберга среди респондентов, занимающихся мягким фитнесом (N = 26) (составлено авторами)

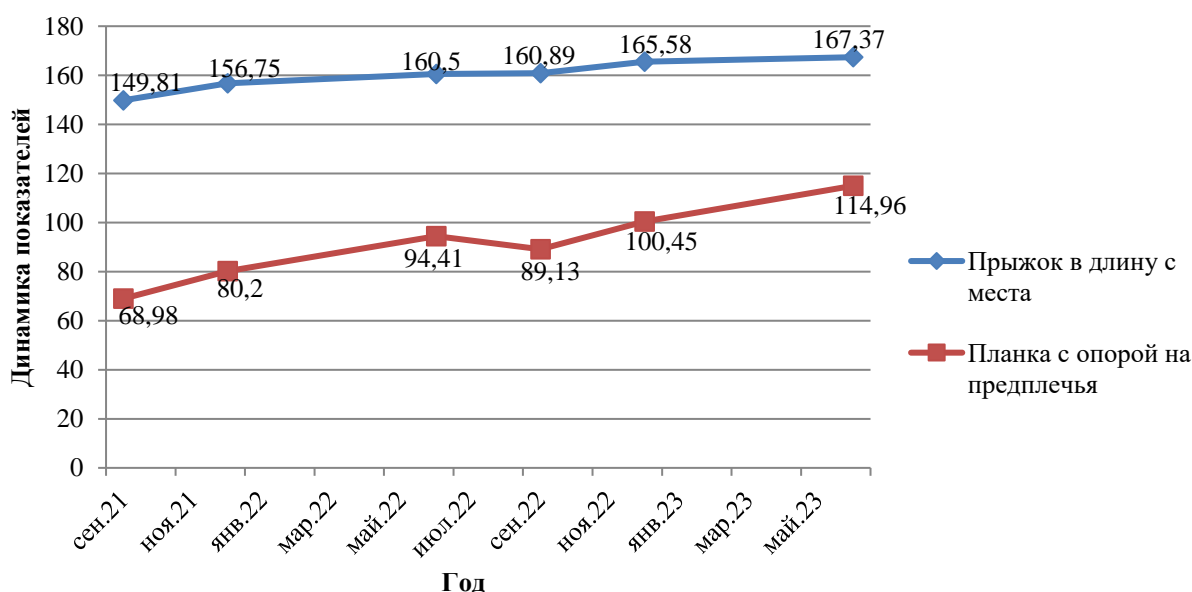


Рисунок 5. Динамика изменения показателей прыжка в длину с места и планки с опорой на предплечья среди респондентов, занимающихся мягким фитнесом (N = 26) (составлено авторами)

На рисунках 4 и 5 (составленных авторами на основе данных исследования) представлена динамика изменения средних показателей физической подготовленности на протяжении двух лет. Замеры были произведены в 2021/2022 и 2022/2023 учебном году: в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (декабрь) и в конце учебного года (июнь). На протяжении двух лет отмечается рост показателей физической подготовленности. Небольшой спад подготовленности отмечается после летних каникул, однако на протяжении года показатели стабилизируются. Наиболее значимые приросты отмечаются в наклоне вперёд из положения стоя на скамейке (55,19 %), в количестве подъёмов туловища из положения лёжа

(43,92 %), в удержании планки с опорой на предплечья (66,65 %), в удержании равновесия (проба Ромберга) (68,84 %). Прирост в показателях прыжка в длину с места оказался не таким значительным и составил 11,72 %.

Кроме того, нами отслеживалось состояние сердечно-сосудистой системы респондентов. На протяжении двух лет наблюдается постепенное снижение показателя (рис. 6).

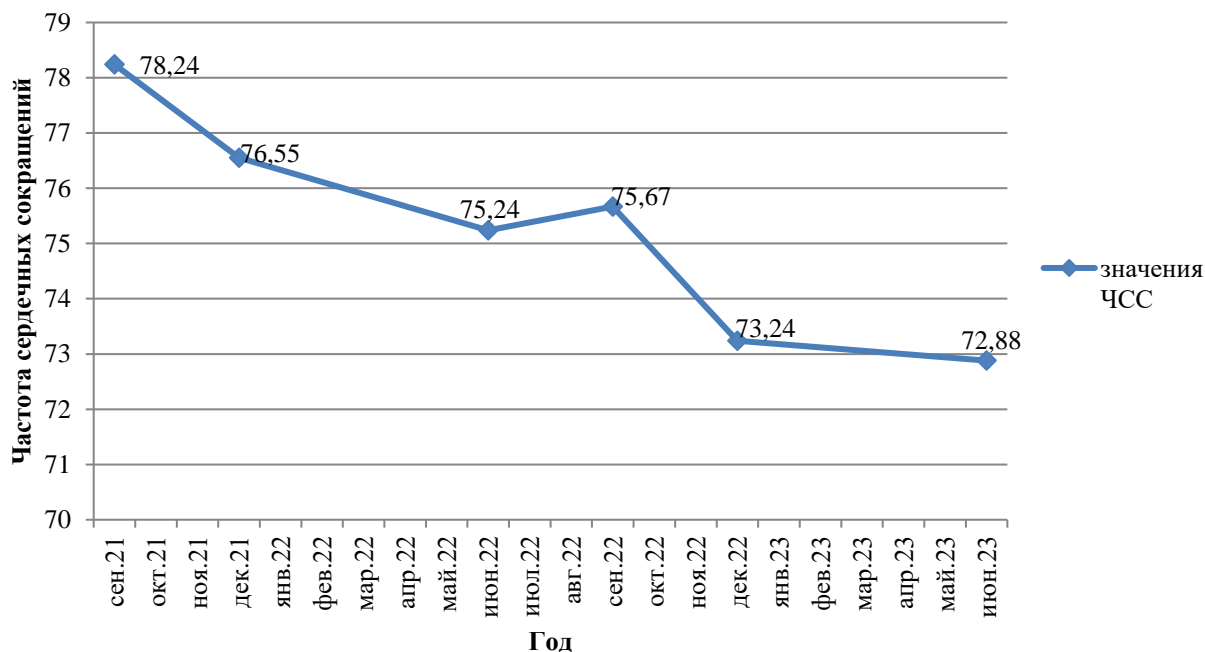


Рисунок 6. Динамика изменения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя респондентов, занимающихся мягким фитнесом (составлено авторами)

В среднем, изменение показателя составило 6,85 % за 2 года. Поскольку мягкий фитнес не имеет главной целью тренировку аэробной выносливости, представленная динамика может являться следствием внедрения в занятия психорегулирующих и релаксационных приёмов и техник.

Выводы

Анализ данных диагностики физического и психологического здоровья студентов-первокурсников вузов показывает, что постепенно увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам. Данные опроса свидетельствуют о значительной нехватке двигательной активности, что отражается на способности к восприятию и переработке информации, а также может быть дополнительным фактором ухудшения состояния здоровья. Данные исследований опыта коллег по внедрению средств мягкого фитнеса подтверждают положительные изменения в психоэмоциональном состоянии студентов и констатируют снижение напряженности и тревожности первокурсников в отношении изменения условий обучения.

Выявленные психолого-педагогические особенности сопровождения студентов в учебном процессе требуют особого внимания к организации занятий физической культурой в высшем учебном заведении. Наиболее оптимальными в текущей ситуации являются занятия мягким фитнесом: исключение ударных нагрузок, разнонаправленность упражнений, невысокий темп выполнения и возможность их модификации в соответствии с индивидуальными возможностями организма позволяют добиться значительного улучшения

физической подготовленности, что отражается в увеличении показателей контрольных нормативов и данных психологических методик по оценке общего психоэмоционального состояния студентов.

Гипотеза исследования подтвердилась: эффективное психолого-педагогическое сопровождение студентов вуза в отношении профилактики и коррекции их физического и психологического здоровья можно обеспечить целенаправленным и последовательным применением средств мягкого фитнеса в занятиях физической культурой в условиях высших учебных заведений. Перспективами работы для авторов может выступить создание системы оценки и мониторинга в условиях преподавания физической культуры в вузе средствами мягкого фитнеса по различным аспектам физического и психологического здоровья как студентов первого курса, так и на следующих этапах обучения в вузе в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гилазиева, С.Р. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования / С.Р. Гилазиева, Н.С. Шумилина, В.С. Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2016. — № 10(198). — С. 13–18.
2. Салеев, Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников / Э.Р. Салеев // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 12(3). — С. 529–533.
3. Прасолова, И.Ф. Особенности воздействия фоновых видов физической культуры на работоспособность студентов высших учебных заведений // И.Ф. Прасолова, Е.А. Широкова, И.В. Шевцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2023. — № 2(216). — С. 373–376.
4. Маскаева, Т.Ю. Влияние занятий «мягким фитнесом» на психофизическое состояние студенток I курса // Физическое воспитание и студенческий спорт. — 2023. — Т. 2, вып. 4. — С. 403–408.
5. Лопатина, Т.П. Применение фитнес-технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов / Т.П. Лопатина, Е.В. Бороухина // Физическая культура, спорт и здоровье. — 2017. — № 30. — С. 31–36.
6. Степанова, О.Н. Влияние занятий фитнесом на психосоматическое состояние студенток с нарушениями суставно-связочного аппарата / О.Н. Степанова, О.В. Бородулина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2016. — № 1(131). — С. 228–233.
7. Кудина, Я.В. Социально-психологическая адаптация студентов первого курса к условиям вуза / Я.В. Кудина // Опыт и инновации в психологии и педагогике. — 2016. — № 4. — С. 17–20.
8. Азарова, Н.В. Возможности применения дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений / Н.В. Азарова, М.А. Щеголева // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. — Чебоксары, 2021. — С. 63–67.
9. Каерова, Е.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева // Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. — 2017. — № 1(36). — Т. 9. — С. 168–180.

10. Костина, Е.А. Стретчинг — один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Казань, 2015. — С. 237–238.
11. Широкова, Е.А. Комплексное применение средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2020. — № 7. — С. 77–82.
12. Широкова, Е.А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов-первокурсников / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. — 2017. — № 3-4. — С. 31–35.
13. Гусейнов, Р.Р. Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения студентов в физкультурно-спортивной деятельности // Гуманитарные научные исследования. — 2013. — № 10 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2013/10/4025> (дата обращения: 10.09.2024).
14. Костромина О.В., Авдеева Д.А. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. — 2023. — Т. 4, № 2. — С. 88–93. https://doi.org/10.54158/27132838_2023_4_2_88 EDN: WQBZVE.
15. Крюкова, О.Н. Оценка уровня двигательного режима у студенток медицинского вуза / О.Н. Крюкова, С.Б. Короткова, И.И. Завершинская // Центральный научный вестник. — 2018. — Т. 3. — № 20(61). — С. 49–50.
16. Котова, Г.В. Влияние физической нагрузки разной физиологической направленности на умственную работоспособность / Г.В. Котова, Г.В. Пономарева, Е.А. Левина, В.Д. Девяткин // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. — Уфа, 2022. — С. 96–98.
17. Буркова, О.В. Пилатес. Фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. — М.: «Радуга», 2005. — 208 с.
18. Бочарова, В.И. Технология повышения физической работоспособности студенток на основе системы Пилатеса / В.И. Бочарова // Культура физическая и здоровье. — 2011. — № 6(3). — С. 34–36.
19. Широкова, Е.А. Особенности реализации физических возможностей студентов на занятиях с использованием фитнес-технологий на начальном этапе обучения / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Молодые ученые: материалы Межрегиональной научной конференции. — 2019. — С. 269–274.

Shirokova Evgeniya Alexandrovna

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

E-mail: kaktus86@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9973-0414>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1040011

Bakurova Olga Nikolaevna

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

E-mail: helga-bakurova@yandex.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1033439

Psychological and pedagogical features of usage of soft fitness tools in physical education classes with university students

Abstract. A decrease in physical activity, deterioration of physical health, and a decrease in motivation for active transformation of the life of society among young students requires a search for psychological and pedagogical means and tools that accompany the educational process and correspond to the capabilities of the adult organism. The article presents the data of an applied study as an example of organizing targeted psychological and pedagogical support for students within the framework of the academic discipline «Physical Education». The authors present the experience and results of testing the effectiveness of the current and prospective implementation of new fitness technologies in health classes, ensuring both physical and psychological health of university students. The hypothesis of the study was the assumption that effective psychological and pedagogical support of university students in relation to the prevention and correction of their physical and psychological health can be ensured by the targeted and consistent usage of soft fitness tools in physical education classes in higher education universities. The study analyzed the results of medical examination of students, studied their psychophysiological state and stress resistance based on the results of psychological and pedagogical research in universities in various regions of the Russian Federation. In the text of the article, the authors recognize the introduction of soft fitness tools into the educational process as the most optimal and motivating tool for relieving physical stress of the body, ensuring normal muscle tone and well-being, as well as self-regulation of the emotional state of the individual and a decrease of situational and personal anxiety of students. The findings of the study allows to state that the usage of soft fitness tools in physical education classes with students contributes to statistically significant increases in physical fitness indicators, emotional tone, as well as a decrease in anxiety, tension and discomfort. Thus, the usage of soft fitness tools in physical education classes can be recognized as a promising direction for effective psychological and pedagogical support of students in the context of improving the quality of education at the university.

Keywords: students; physical health; psychological health; physical activity; physical education; soft fitness; psychological and pedagogical support; physical fitness