

УДК 378.046.4

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0052

ИТОГИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ ЙОГОВ В ПОДГОТОВКУ БАКАЛАВРОВ ПРОФИЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

© 2019

Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант

*Самарский государственный социально-педагогический университет
(443099, Россия, Самара, ул. М. Горького 65\67, e-mail: sergeyserper@gmail.com)*

Аннотация. Развитие физкультуры и спорта является на сегодняшний день важным и перспективным направлением. Сбережение и оздоровление нации является важным вектором государственной политики Российской Федерации на современном этапе. Для достижения больших успехов на этом направлении работы, государству стоит обратить большее внимание на различные нестандартные и оригинальные направления спорта и оздоровления. Популярным элементом фитнеса является йога. В последнее время ведется ее изучение с научно-педагогической точки зрения. Гимнастика йогов представляет собой интересный комплекс упражнений оптимально развивающих различные группы мышц, положительно влияющий на ткани и связки организма, повышающий тонус и улучшающий общее состояние организма. Успех в освоении компетенций тесно связан с успехами по двум другим показателям, ведь за счёт роста заинтересованности и повышения уровня здоровья и физического развития студентам интереснее и проще усваивать информацию, появляется дополнительная мотивация к обучению и личностному росту. Исследование предметно доказало все основные заложенные в его теоретической части идеи на практике. Был проанализирован опыт в области фитнеса и развития фитнес-центров и клубов, исследованы различные модели подходы к развитию этой индустрии, дана оценка эффекту от фитнеса на здоровье.

Ключевые слова: экология; фитнес; компетенции; физическая культура и спорт.

RESULTS OF THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT ON THE IMPLEMENTATION OF THE ELEMENTS OF YOGA GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF BACHELORS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT PROFILE

© 2019

Serper Sergey Aleksandrovich, candidate of economical sciences, doctoral candidate

*Samara State University of Social Sciences and Education
(443099, Russia, Samara, M. Gorkiy st. 65\67, e-mail: sergeyserper@gmail.com)*

Abstract. The development of physical culture and sports is today an important and promising direction. Saving and improving the nation is an important vector of the state policy of the Russian Federation at the present stage. To achieve great success in this area of work, the state should pay more attention to various non-standard and original directions of sports and recreation. A popular element of fitness is yoga. Recently, it has been studied from a scientific and pedagogical point of view. Yoga gymnastics is an interesting set of exercises that optimally develop various muscle groups, positively affecting the tissues and ligaments of the body, improves tone and improves the overall condition of the body. The study substantively proved all the main ideas laid down in its theoretical part in practice. Experience in the field of fitness and development of fitness centers and clubs was analyzed, various models of approaches to the development of this industry were investigated, and the effect of fitness on health was evaluated. Success in mastering competences is closely related to success in the other two indicators, because, due to the growing interest and increasing the level of health and physical development, it is more interesting and easier for students to absorb information, there is an additional motivation to learn and personal growth.

Keywords: ecology; fitness; competences; physical culture and sport.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.

За последние десятилетия фитнес активно пришёл на территорию Российской Федерации и достаточно быстро завоевал прочные позиции (хотя всё ещё существенно уступая Европе и США). Занятия фитнесом стали достаточно популярны у представителей среднего класса и молодёжи, их стоимость постепенно адаптируется под финансовые возможности и других слоёв населения. Таким образом, мы считаем развитие фитнеса крайне перспективным направлением деятельности. Исходя из этого, логично начать встраивание фитнес-центров в парадигму физического воспитания и образования молодёжи.

Среди всего ассортимента услуг и программ предоставляемых в фитнес-центрах особо интересными на наш взгляд являются комплексы упражнений по гимнастике йогов. Это связано с рядом причин: универсальность, йога является крайне адаптивным и удобным комплексом занятий для оздоровления. Она подходит людям любой конституции, темперамента, уровня здоровья и физического развития; разнообразие, йога как никакая другая физическая практика охватывает обширный комплекс внутренних органов, кровеносную систему, кости, сухожилия, связки и различные ткани организма способствуя их оздоровлению и развитию; йога благодаря правильному сочетанию нагрузок и техник способствует не только физическому, но и морально-психологическому оздоровлению, что по нашему мнению особо важно в условиях современного информационного общества, за-

частую перегруженного информационным шумом негативного толка.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых основывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.

Выше мы уже рассказали о перспективах применения гимнастики йогов как одного из инновационных средств физвоспитания для студентов обычных по состоянию здоровья групп. Асаны и пранаямы используемые в йоге как основные элементы занятий требуют от занимающихся проявления внимания и сосредоточенности, гибкости и силы. Полезность применения йоги в оздоровительных целях доказана в ряде научных исследований [1. С. 45; 2. С. 43]. О положительном влиянии йоги на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую систему и регуляцию дыхания также говорилось выше. Всё это позволяет воспользоваться большим оздоровительным потенциалом гимнастики йогов как для обычных занятий, так и для занятий в специальных медицинских студенческих группах [3. С. 93 – 101; 4. С. 11; 5. С. 25].

Формирование целей статьи (постановка задания).

Программа современной гимнастики йогов исходит из тезиса о работе тела как единого целого [6]. Разработанная в рамках нашего проекта интегрированная методика проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в условиях фитнес-центров или спортивных клубов для студентов обычной и специальной медицинской группы включает фитнес-йогу,

предполагает регулирование индивидуальной нагрузки посредством перемены темпа и количества повторений, в соответствии с самочувствием занимающихся и их желаниями [7. 21 – 25].

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Поэтому стоит говорить о перспективности проекта «Гимнастика йогов в рамках занятий по фитнесу в высшем образовании». Кроме собственно фитнеса необходимо отдельно выделить именно гимнастику йогов как наиболее нестандартное и перспективное направление подготовки в рамках занятий по фитнесу. Различные упражнения, входящие в комплекс упражнений по йоге являются наиболее полезными именно для молодого организма. Поэтому мы считаем очень своевременными идеи о внедрении гимнастики йогов в занятия по дисциплине «Физическая культура». Такой подход позволит победить различные болезни ещё на ранних этапах, эффективнее привить подрастающему поколению любовь к здоровому образу жизни, а также развить в студентах представления о культурном разнообразии и толерантности [8. С. 22]. Это будет достигнуто благодаря знакомству с комплексом идей входящих в йогу не только как в физическую, но и философскую практику [9. С. 20 – 31].

Основным элементом гимнастики йогов независимо от школ являются асаны и пранаямы – системы дыхательных и физических упражнений, комплексно воздействующих на организм человека. Подробное описание асан и пранаям содержится выше во второй главе нашего проекта. Из различных асан и пранаям складываются упражнения на все группы мышц и тканей организма, а также релаксационные техники, позитивно влияющие на общее состояние нервной системы человека [10. С. 35 – 40].

Гимнастика йогов представляет собой интересный комплекс упражнений оптимально развивающих различные группы мышц, положительно влияющий на ткани и связки организма, повышающий тонус и улучшающий общее состояние организма. Среди прочего, нельзя не отметить, что методика йоги является универсальной для любых возрастов и медицинских групп, что делает её в целом подходящей и крайне удобной для занятий в высшем образовании.

Более того, как указывалось выше в теоретической части нашего проекта ранее приобщение молодёжи к занятиям гимнастики йогов наиболее эффективно для оздоровления организма и повышения тонуса, поэтому мы считаем концепцию вузовских занятий гимнастикой йогов крайне подходящей и удобной для раннего знакомства студентов со здоровым образом жизни и спортом, поскольку студенты 1-2 курсов (возрастной диапазон 17,18-20 лет) находятся на одном из первых пиков физического развития и формы, а потому крайне важно использовать этот период для максимально эффективного развития всех физических и умственных возможностей студентов этой возрастной группы.

Особого внимания при таких обстоятельствах заслуживают студенты обучающиеся по специальности «Педагогическое образование», направление «Физическая культура», поскольку именно им предстоит в будущем самим возвращать молодёжь, прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни и давать старт будущим олимпийским чемпионам и профессиональным спортсменам. В связи с этим работа именно с этой категорией студентов представляется чрезвычайно важной и основополагающей для нашего проекта [11. С. 31]. Говоря об универсальности йоги в качестве примера можно привести приведённые в нашем проекте наиболее типичные, «усреднённые» методики проведения занятий по гимнастике йогов. В них в самом общем виде даны основные и наиболее простые для начала занятий асаны и пранаямы и способ их выполнения [12. С. 35]. Данные методики могут стать основой для более подробных учебных и методических пособий как для тренеров,

так и для участников учебных групп.

В рамках нашего исследования дано теоретическое и практическое обоснование эффективности использования фитнеса и гимнастики йогов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях [13. С. 91 – 95]. Были проанализированы состояние индустрии и международный опыт, медицинская целесообразность и качество услуг предоставляемых в современных фитнес-центрах, а также дано теоретическое обоснование эффективности использования на таких занятиях гимнастики йогов [14. С. 5 – 7].

Основные результаты для исследования были получены благодаря проведению педагогического эксперимента в двух группах (контрольной и экспериментальной соответственно). Изучен уровень освоения педагогических компетенций (комплект УК и ОПК и уровень их освоения по результатам дисциплины «Физическая культура» и смежных дисциплин педагогического цикла), уровень заинтересованности студентов в начале эксперимента и конце (опрос на первой и последней неделе учебного года), а также прослежены изменения в динамике уровня физического развития (процентное соотношение в общем и по конкретным показателям) [15. С. 103 – 106].

На базе результатов формирующего педагогического эксперимента сделаны основополагающие для нашего проекта выводы об эффективности по всем указанным параметрам гимнастики йогов, в качестве интегрированного в курс Физической культуры в вузе направления подготовки на базе крупных локальных фитнес-центров. Экспериментально подтверждены все теоретические положения нашего проекта, что позволяет сделать вывод о рациональности воплощения проекта в жизнь на постоянной основе [16. С. 38 – 45]. Помимо основных факторов дана оценка и различным дополнительным факторам, повлиявшим на итоговые результаты (атмосфера на занятиях, техническое оснащение, питание после тренировок и т.д.)

В контрольной группе мы разделили студентов специальности «Педагогическое образование», направление подготовки «Физическая культура» одного из педагогических вузов области на две группы: контрольную и экспериментальную (по 20 человек юношей и девушек в равных пропорциях). Годовой объём занятий в год по дисциплине «Физическая культура» составлял 72 часа, проводилось одно занятие проходили раз в неделю и длились 90 минут каждое. В течение учебного года производились наблюдения и сравнения показателей двух групп по следующим критериям:

- уровень заинтересованности;
- уровень физического развития;
- уровень освоения компетенций.

Студенты контрольной группы занимались по стандартной для их специальности и направления подготовки программе без каких-либо изменений. Занятия проводились в спортзале вуза, контроль и все необходимые замеры результатов и их анализ осуществлялись преподавателем и ассистентом из числа помощников авторов проекта.

Результаты получались исходя из итогов сдачи нормативов, медицинского осмотра в середине года и социологических опросов среди студентов проводимых дважды за период эксперимента (первая-вторая неделя начала учебного года и предпоследняя-последняя неделя конца года). Последовательно представим результаты по основным показателям в контрольной группе.

Уровень заинтересованности студентов в начале эксперимента в контрольной группе оказался довольно низким (основная масса студентов дала в ходе опроса ответ «скорее не интересно»), причём количество респондентов ответивших таким образом к концу года заметно увеличилось (77,5% в начале года и 82,5% в конце года). Далее нами был проанализирован уровень физического развития. Здесь была зафиксирована следующая

ситуация: количество студентов с низким уровнем здоровья уменьшилось в целом не значительно (с 43,75% до 28,25%), а количество студентов с высоким уровнем здоровья увеличилось также не значительно (с 6,25% до 10,75%). Последний важный критерий, подвергшийся изучению – уровень освоения компетенций. Здесь мы увидели также довольно плачевную картину. На основании результатов по дисциплине «Физическая культура» и смежным дисциплинам педагогического цикла мы получили картину крайне среднего или даже ниже среднего овладения всеми представленными компетенциями (колебания уровня освоения от 20 до 55%), что является явно неудовлетворительным показателем в целом.

Таким образом, на основании полученных данных мы можем сделать вывод о крайне неудовлетворительном воздействии современных традиционных форм проведения занятий по физкультуре на студентов.

Одна из основных причин на наш взгляд – низкий уровень заинтересованности. Студенты в вузе ожидают более оригинальных и разнообразных тренировок и нагрузок. Современный подход к физкультуре в вузах сильно напоминает усложнённый (а иногда и идентичный) вариант школьного курса физкультуры, что является недопустимым не только для студентов – будущих учителей физкультуры, но и обучающихся на любых других специальностях молодых людей, поскольку в корне убивают мотивацию к занятиям.

Вдобавок к «схожести» со школьной программой далеко не все вузы имеют хорошо оборудованные спортивные залы, а возраст преподавательского состава в лучшем случае «за 30», а чаще «за 40» и даже 50. Таким преподавателям сложно просто и понятно подавать программу, а главное они говорят «на другом языке» и в силу этого не способны увлечь обучающихся спортом.

В добавление к сказанному, квалификация таких преподавателей также оставляет желать лучшего. Уровень их самообразования и мотивации к развитию зачастую очень низок, в свою очередь прохождение курсов повышения квалификации носит поверхностный и официальный характер и не даёт реальных знаний и компетенций. Устаревшая по нашему мнению программа и отсутствие интереса приводят к посредственным результатам в повышении уровня здоровья. Динамика роста сравнительно не велика. В силу этого низок и уровень освоения компетенций. Однообразные, неинтересные занятия не способствуют росту интереса у студентов к образованию и развитию в профессии, а наоборот, способствуют появлению апатии и формального отношения к учёбе, а в дальнейшем и к работе, особенно если эта работа по специальности. По нашему мнению, сформированному по итогам работы над проектом, современный вузовский спорт и программы обучения в любом случае нуждаются в коренных реформах и преобразованиях направленных на создание у молодёжи интереса и ценностного отношения к спорту. Только путём подобных преобразований нам удастся добиться результативности.

Основные условия эксперимента соответствовали контрольной группе. Также группа из 20 студентов специальности «Педагогическое образование» направления подготовки «Физическая культура» в течение года занималась под присмотром. Программа по физкультуре для этой группы также составила 72 часа с занятиями один раз в неделю по 90 минут.

Главным же отличием экспериментальной группы стало внедрение интегрированной программы занятий в которой часть учебного времени отводилась под занятия фитнесом и гимнастикой йогов в одном из специализированных фитнес-центров области. Наблюдение также проводилось по 3 основным параметрам указанным и для контрольной группы (уровень заинтересованности, физического развития и освоения компетенций). Результаты экспериментальной группы превосходили многие наши предположения и оказались чрезвычайно высокими.

Первый показатель, отличавшийся завидной разницей, в сравнении с контрольной группой был уровень интереса. Методика его изучения была такой же, социологические опросы в начале года и в конце. Если в контрольной группе этот уровень изначально был не высоким, то в экспериментальной группе он лишь неуклонно повышался (от 10% до 25% высокой заинтересованности), а уровень средней заинтересованности наоборот упал в пользу высокой заинтересованности (с 73,5% до 63,5%). Уровень же незаинтересованности или низкой заинтересованности изначально значительно ниже, чем в контрольной группе к концу эксперимента серьёзно упал (подробнее в тексте параграфа).

Таким образом, можно сразу отметить успех нашего проекта в части заинтересованности студентов. Привлечённые изначально оригинальной формой, респонденты нашего опроса в итоге оказались приятно удивлены и программой занятий и их ходом и многими другими сопутствующими факторами (музыкальное сопровождение, оснащение зала и т.д.). Из этого мы можем сделать вывод том, что инновации в области физкультуры и спорта способны привлечь внимание молодёжи. Оригинальный и творческий подход к занятиям физкультурой в вузе способен дать рост мотивации среди студентов, что является одним из основополагающих факторов успеха в деле привлечения молодого поколения к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом [17. С. 53 – 54].

Следующим показателем стал уровень физического развития, здесь изначально ожидалось более высокие результаты, исходя из теоретических выкладок на основе данных медиков и специалистов по физкультуре и спорту представленных выше.

Однако и в этот раз полученные результаты оказались выше прогнозируемых. Так, количество студентов с высоким уровнем физического развития увеличилось многократно (с 9,75% до 18,75%), что является несомненным успехом. Наиболее массовый показатель, уровень физического развития «выше среднего» также увеличился (с 47,75% до 53%).

Таким образом, на этом, наиболее важном направлении также был достигнут несомненный успех. Студенты положительно отзывались о своём физическом состоянии и тонусе, улучшился цвет лица и настроение, отношение ко многим вещам стало более позитивным. Кроме того результаты экспериментальной группы значительно превосходили контрольную по основным показателям и нормативам, которые были адекватно интегрированы в курс гимнастики йогов.

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод об успешности внедрения гимнастики йогов на базе фитнес-центров как здоровьесберегающей практики, а также общеоздоровительной технологии для занятий физкультурой и спортом в вузе. В ходе нашего эксперимента гимнастика йогов показала себя крайне эффективным направлением и оригинальной оздоровительной практикой введение которой может оказаться крайне полезной практикой.

Теоретические и методологические основания подобных результатов изложены в соответствующем параграфе нашего проекта и исходят из описанных выше особенностей йоги как то: разнообразие асан и пранаям и их влияние на различные полости организма, кровеносную систему и давление в ней, внутренние органы и нервную систему, кости и ткани организма.

Наконец, последний важный показатель, изучавшийся в ходе эксперимента – уровень освоения компетенций. Представляется, что этот показатель ничуть не менее важен, чем два рассмотренных выше, поскольку от уровня освоения компетенций зависит качественный состав педагогических кадров, что принципиально важно для образования молодых людей и конкурентоспособности России в различных сферах (в данном случае спорте).

Анализ проводился также как и в контрольной группе на основании результатов студентов по дисциплине «Физическая культура», а также смежных дисциплин педагогического спектра с учетом преемственности универсальных и общекультурных компетенций [18. С. 24 – 32].

Результаты освоения основных компетенций (УК и ОПК) в экспериментальной группе также оказались крайне высоки (колебания уровня освоения от 49 до 73%), что является результатом выше среднего и значительно превосходит результаты по этому показателю в контрольной группе.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.

По нашему мнению успех в освоении компетенций тесно связан с успехами по двум другим показателям, ведь за счёт роста заинтересованности и повышения уровня здоровья и физического развития студентам интереснее и проще усваивать информацию, появляется дополнительная мотивация к обучению и личностному росту. Кроме этого, росту компетенций связанных, например, с толерантностью и уважительным отношением к другим культурам и народностям значительно способствуют занятия гимнастикой йогов в части общего знакомства участников групп с основными постулатами восточной философии, некоторыми моментами из истории и культуры Индии и в целом Древнего Востока. На наш взгляд глубокое погружение в новую оригинальную форму занятий способствует активации познавательного процесса у студентов, что также является показателем перспективности.

Таким образом, мы видим, что все 3 основных показателя в экспериментальной группе значительно выше и динамичнее, чем в контрольной группе, а значит наш формирующий педагогический эксперимент удался. В итоге нами была доказана на теоретическом и практическом уровне эффективность реформирования подходов к современным занятиям физкультурой в вузах. Чётко и на конкретном материале обозначены основные проблемы сегодняшнего образования в области физкультуры и спорта.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что наше исследование предметно доказало все основные заложенные в его теоретической части идеи на практике. Был проанализирован опыт в области фитнеса и развития фитнес-центров и клубов, исследованы различные модели подходы к развитию этой индустрии, дана оценка эффекту от фитнеса на здоровье. Кроме того, проанализированы исследования экспертов и учёных в области медицины, спорта, педагогики и физической культуры, подтверждающие основные идеи нашего проекта. Изучена история развития гимнастики йогов, её прикладной значения для сохранения и оздоровления молодёжи, изучены и методики проведения занятий. Все выводы проверены в рамках формирующего педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Гасков А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск «Физическая культура и спорт». 2014. № 1. С. 41–44;
2. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстомятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г.Я. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 43–50.
3. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Культура физическая и здоровье. 2012. Вып. 3. С. 93–101;
4. Бернард Т. Хатха-йога. М.: Проспект, 2005;
5. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстомятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 23–30;
6. Скурихина Н.В., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Ермаков С.С. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизиче-

ского состояния и психосоциального здоровья студентов специальных медицинских групп // Физическое воспитание студентов. 2016. № 2. С. 25 // <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0204>

7. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
8. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 22 – 26.
9. Соловьев Г.М. Педагогическая технология формирования физической культуры личности в аспекте современных проблем воспитания // Вестник СГУ. 2000. №26. С. 20 – 31.
10. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. №8. С. 6 – 14.
11. Серпер С.А. Гимнастика йогов в системе формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре // Известия Южного федерального университета. 2017. С. 35 – 40.
12. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 6. С. 31 – 37.
13. Десярёва Д.И., Турчина Е.В. Современные фитнес-программы // Физическое воспитание и спортивные тренировки. 2015. № 3. С. 91 – 95.
14. Валяев Б.Ф. Современное состояние физической культуры и спорта: проблемы и решения // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 5 – 7.
15. Шокина И.Н. Современное физкультурное образование в проекции идеалов гуманизации общества // Поволжский торгово-экономический журнал. 2010. № 3. С. 103 – 110.
16. Калинин Л.А. Экология и спорт // Теория и практика физической культуры. 1998. № 10. С. 38 – 45.
17. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. М., 1997. № 7. С. 53 – 54.
18. Клеменцова Н.Н. К становлению понятия общекультурной компетенности: анализ ФГОС ВПО третьего поколения // Вестник Нижегородского государственного университета. 2016. № 4. С. 24 – 32.

Статья поступила в редакцию 31.03.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019