



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Здоровьеориентированная среда как условие физической подготовки студентов
средствами фитнеса

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
60,04 % авторского текста

Выполнила:
Студентка группы ЗФ 414/106.4.1
Сагитова Дария Миндивалеевна

Работа рекомендована к защите
«Ad» 20 2017г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З.И.



Научный руководитель
зав. кафедрой БЖ и МБД,
доктор педагогических наук,
профессор
Тюмасева Зоя Ивановна

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	7
1.1. Педагогические основы изучения понятия «здоровьеориентированная среда как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса»	7
1.2. Модель здоровьесориентированной среды как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса.....	15
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	28
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	28
2.2. Реализация структурно-функциональной модели здоровьесориентированной среды как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса.....	44
2.3. Анализ и обобщение результатов работы.....	51
Выводы по второй главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
Библиографический список.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Состояние здоровья является одним из важных показателей, определяющих потенциал страны. Согласно определению Всемирной Организации здравоохранения «здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Но с развитием прогресса в современном обществе, увеличением количества транспортных средств, бытовой техники, облегчающей условия жизни, наблюдается тенденция к снижению здоровья населения.

Особое внимание привлекает социальная студенческая среда. Обучение в ВУЗе сопряжено с большим объемом учебной работы и значительной умственной нагрузкой. Напряженность учебного процесса в ВУЗах, неуклонно возрастает в связи с постоянным увеличением потока научной информации и необходимостью ее усвоения студентами в сокращенные сроки. Большой проблемой среди молодежи является распространение вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков, наркотических и психотропных веществ. По данным Роспотребнадзора среди учащихся высших учебных заведений доля курильщиков среди юношей составляет 75%, среди девушек 64%. По данным МВД РФ 70% молодежи увлекается наркотическими веществами. В студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья. В связи с этим, для повышения интереса студентов к занятиям, предлагается в состав традиционно используемых средств включать наиболее популярные среди молодежи системы физических упражнений и виды спорта. Таким направлением в настоящее время является фитнес. Широта и многообразие видов фитнеса предоставляют студентам свободу выбора индивидуально приемлемых форм занятий.

Фитнес-культура формирует знания, умения, ценности здорового образа жизни. Фитнес – это востребованное в обществе социокультурное явление, формирующее социальную реальность и личность.

Анализом образа жизни и поиском решения проблем, связанных с качеством здоровья студентов, занимались Аникенко Ж.Г., Антонова И.Н., Артемьев С.С., Бодров И.М., Кондратьев П.А., Кокоулина О.П., Мамонтова О.В., Шутова Т.Н. и другие.

Анализ научно-методической литературы, выявил противоречие между потребностью привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, как составляющей части здорового образа жизни, ростом популярности системы фитнеса и отсутствием научно обоснованных методик по ее использованию в совокупности с традиционными физическими упражнениями и видами спорта в процессе академических занятий физической культурой в условиях вуза.

Представляется, что для использования средств фитнеса целесообразно выделить наиболее популярные группы упражнений и экспериментально проверить особенности их влияния на физические качества, физическое развитие и функциональное состояние систем организма студентов.

Цель исследования: разработать, обосновать структурную модель здоровьесориентированной среды как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса.

Объект исследования: физическая подготовка студентов колледжа.

Предмет исследования: процесс физической подготовки студентов средствами фитнеса.

Гипотеза исследования: заключается в том, что создание здоровьесориентированной среды в техникуме средствами фитнеса будет способствовать сохранению и укреплению здоровья.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом, гипотезой и целью исследования поставлены следующие **задачи:**

1. проанализировать состояние проблемы физической подготовки студентов;
2. определить критерии физической подготовки студентов и их мотивации к занятиям фитнесом;
3. разработать учебно-тренировочную программу для девушек с целью коррекции фигуры;
4. разработать структурную модель здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса.

База исследования: исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Верхнеуральский агротехнологического техникума казачьего - кадетского корпуса» (ГБОУ ВАТТ-ККК) и на базе ДК «Колос» с.Уйского спортивно-оздоровительного клуба «Монолит».

Методы исследования: Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по физической культуре и фитнесу, наблюдение, анкетирование, методы антропометрических измерений, тестирование, сбор и обобщение информации.

Исследование проведено в три этапа:

1. **На теоретико-организационном этапе** (сентябрь-октябрь 2016г.) изучалась и анализировалась психолого-практическая, научно-методическая литература. Разрабатывался план исследования, формулировалась тема, цель, определялись объект, предмет и задачи исследования.
2. **На содержательном этапе** (октябрь 2016г. – январь 2017г.) проводился эксперимент. Были сформированы две группы студентов контрольная и экспериментальная по семь человек в каждой. Группы были примерно одинакового физического развития.
3. **На итогово - аналитическом этапе** (январь-апрель 2017г.) уточнялся педагогический инструментарий, проводился контрольный срез,

подтверждались основные положения выпускной квалификационной работы, формулировались выводы.

Структура выпускной квалификационной работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав теоретической и практической, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

1.1 Педагогические основы изучения понятия «здоровьеориентированная среда как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса»

Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения состояния здоровья студентов. Несмотря на то, что задачи укрепления здоровья молодежи отражены в таких государственных документах, как целевая комплексная программа «Физическое воспитание - здоровье нации», «Национальная доктрина развития физической культуры и спорта» и ряд других, нынешняя система физического воспитания студентов вузов не в состоянии эффективно решать задачи обеспечения высокого уровня их здоровья и физической подготовленности.

Поэтому одним из важных направлений деятельности образования является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их воспитания и обучения. В первую очередь это создание здоровьесберегающей среды, которая строится на принципах здоровьесберегающей педагогики.

Принцип (от латинского *principium*) – основа, начало. Каждая наука и ее область и соответствующая ей отрасль деятельности в своем развитии руководствуются основными исходными положениями, которые вытекают из установленных наукой закономерностей. Каждый принцип реализуется через определенные правила.

Принципы здоровьесберегающей педагогики – это те основные требования, которые должны предъявляться содержанию, формам, методам деятельности по сохранению и укреплению здоровья в образовательных учреждениях [1].

Принцип персонификации нагрузки для учащихся, содержание, которого заключается в следующем: чтобы сохранить здоровье студентов в процессе их обучения, преподаватель должен ориентироваться на конкретную личность со своими физическими и психическими особенностями, потребностями, способностями, интересами, ценностными ориентациями. Этот принцип базируется на идеях гуманизма и природосообразности.

Условиями реализации данного принципа являются:

- изучение состояния здоровья каждого конкретного студента;
- исследование потребностей и его ценностных ориентаций (в том числе и отношения к своему здоровью);
- исследование факторов риска заболеваемости для каждого конкретного учащегося;
- создание благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, соответствующих не только требованиям санитарных правил и норм, но и индивидуальным особенностям студента, создание благоприятного психологического климата на занятиях;
- социально-педагогическая работа по устранению влияния неблагоприятных факторов, выявленных в процессе исследования.

Принцип компетентной ответственности определяет уровень готовности педагогов к реализации функции сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Условия реализации принципа:

- знание преподавателями показателей здоровья студентов;

- овладение методикой проведения экспертизы учебно-воспитательного процесса с точки зрения его влияния на здоровье учащихся;
- знание индивидуальных особенностей каждого обучаемого;
- владение здоровьесберегающими технологиями и методами формирования ценностного отношения к здоровью у студентов.

Принцип фасилитации предполагает умение преподавателя выбрать из педагогических средств и методов наиболее оптимальные, наиболее целесообразные и в отношении соответствия содержанию предмета, информации, и в отношении соответствия уровню обученности учащихся, а также их уровню способностей и здоровья. Кроме этого, данный принцип определяет ограниченность педагогических действий.

Воздействия педагога по формированию знаний, умений и навыков у учащегося ограничены его физиологическими особенностями, его здоровьем. Показатели физического развития, заболеваемости, физиометрические показатели (пульс, АД) являются регулятором и корректором педагогических действий.

Условия реализации принципа:

- овладение педагогом методикой проведения экспертизы технологий, учебных планов и программ;
- умение проводить анализ урока с точки зрения его влияния на здоровье;
- знание индивидуальных особенностей учащихся;
- осуществление мониторинга здоровья и физического развития учащихся.

Принцип интеграции определяет, с одной стороны, взаимодействие различных институтов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в образовательном учреждении, а с другой стороны, сочетание направленности деятельности образовательного учреждения по

сохранению и укреплению здоровья студентов и активной работы по устранению негативных воздействий различных факторов (экономических, педагогических, психологических, социальных).

Условиями реализации данного принципа являются:

- использование возможностей конкретного института в здоровьесберегающей деятельности;
- комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности;
- диалоговое взаимодействие субъектов процесса здоровьесбережения в ходе решения общих и специфических задач;
- субъектное включение студентов в организацию процесса здоровьесбережения;
- приоритет общей направленности деятельности на сохранение и укрепление здоровья учащихся, включающей обязательное формирование у них установок на здоровый образ жизни;
- сочетание общих мероприятий, направленных на сохранение здоровья всех учащихся, с комплексом мероприятий, направленных на организацию работы с больными;

В студенческой среде наблюдается неудовлетворенность академическими занятиями физической культурой, что негативно сказывается на состоянии здоровья и уровне физической подготовленности студентов. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе. Одним из наиболее приемлемых путей решения этой проблемы предлагается разнообразить учебный процесс внедрением различных фитнес - программ.

Слово «*Fitness*» буквально переводится с английского как «пригодность» или «соответствие». Часто в английском языке используется выражение «to be fit», что можно перевести как «быть в

форме». В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Френкса «Оздоровительный Фитнес» можно прочитать следующее определение разных категорий фитнеса:

«Общий фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют также термин «положительное здоровье»».

«Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность».

В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений:

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это: тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы, аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей, тренировка гибкости, формирование культуры питания и здорового образа жизни.

Во-вторых, существует фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга.

Широта и многообразие видов фитнеса предоставляют студентам свободу выбора индивидуально приемлемых форм занятий. Как видим, фитнес-культура обладает такими свойствами, как интегративность и комбинаторность. Она соединяет в себе наиболее эффективные для оздоровления студентов новые виды двигательной активности с накопленным опытом в области оздоровительной физической культуры, что позволяет широко внедрять его в учебный процесс.

Уровень физического развития является одним из важнейших параметров эффективности фитнес - культуры студентов. Стремление

студентов к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнес - программ. Улучшение здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества фитнес - культуры. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и с нетерпением ждут начала очередного занятия. Результатом этих занятий является красивое, гармоничное телосложение, здоровый вид, хорошее самочувствие и отличное настроение.

Являясь структурным компонентом системы физической культуры, фитнес - культура в целом выполняет ее базовые социокультурные функции и предусматривает использование широкого спектра видов двигательной активности с целью укрепления здоровья студентов, а также создания необходимых предпосылок и условий для плодотворного умственного труда.

В системе высшего профессионального образования (ВПО) фитнес-культура выполняет следующие функции:

- компенсаторно-созидательную, формирующую гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие студенческой молодежи, укрепление здоровья и подготовку к профессиональной деятельности;
- интегративно-социализирующую, объединяющую студенческую молодежь в клубы для коллективной деятельности, помогающей наладить коммуникативные связи;
- креативно-гедонистическую функцию, способствующую развитию творческих способностей студентов в освоении ценностей фитнес - культуры;
- проективно-ценностную функцию, формирующую профессиональную ориентированную двигательную активность студентов на повышение эффективности учебной деятельности;

- материально-производственную функцию, связанную с воспроизводством человеческого потенциала.

Реализация этих функций связана с обновлением фитнес - программ по индивидуально-социализирующему, гуманитарно-образовательному и инновационно-педагогическому направлениям, предусматривающим целевое использование развивающих технологий, ментального тренинга и элементов нейролингвистического программирования. Воспитание положительного отношения студентов к здоровому стилю жизни предусматривает коррекцию их когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира, мотивации, определяющих их отношение к труду, здоровью и повышению самооценки.

Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения.

Для практических занятий характерны следующие особенности:

- оздоровительная направленность;
- привлекательность занятий, высокая эмоциональность;
- педагогический мониторинг.

Занятия способствуют повышению духовно - деятельностного потенциала личности, расширению диапазона функциональных возможностей организма, предупреждению утомления, а также активизации процессов восстановления и психологической профилактики.

Эта культурная сфера нацелена на воспроизводство ряда социально значимых ценностей:

- улучшение качества жизни, параметров здоровья – витальные ценности;
- формирование красоты и телесной гармонии – эстетические ценности;
- воспитание трудолюбия – социальные ценности;

- формирование гражданской активности – политические ценности;
- формированию фитнес - культуры – культурные ценности.

Фитнес-культура личности – термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность, то есть совершенство личности, отраженные в здоровом стиле жизни. Она проявляется в способности к саморазвитию - отражает направленность личности «на себя», связанной со стремлением к самосовершенствованию.

В нашем исследовании рассматриваются основные понятия: *«двигательная активность»*, *«здоровьеориентированная среда»*, *«здоровье»*.

В психолого-педагогической литературе рассматриваются разные подходы к определению понятия *«здоровья»*, его многофакторность, многомерность (И.И. Брехман, Н.Н. Малярчук, И.Л. Орехова, В.П. Петленко, Н.В. Третьякова, З.И. Тюмасева и другие). В нашем исследовании мы использовали определение З.И. Тюмасевой, согласно которому *«здоровьем человека называется равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды»*.

Термин *«образовательная среда»* является ключевым для образования. Существует много видов специальных сред: школьная среда, семейная среда, развивающая среда, педагогическая среда, здоровьесберегающая среда, здоровьеориентированная среда, обладающих самой разной общностью (З.И.Тюмасева). Под *средой обитания, экологической средой* принято понимать совокупность всех экологических факторов, которые прямо или косвенно взаимодействуют с организмом. З.И. Тюмасева *образовательную среду* определяет, как совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность (группу субъектов образования) в режиме обучения, воспитания и развития. А если образовательная среда не вызывает у субъектов образования специфических заболеваний, а

способствует сохранению, укреплению здоровья, то такую среду можно назвать **здоровьеориентированной**.

Понятие «*двигательная активность*» конкретизируется и уточняется многими исследователями (В.П. Лукьяненко, И.И. Малоземова, В.А. Нестеров и др.)

И. И. Малоземова отмечает, что *мотивированная деятельность в сфере физической культуры способствует повышению двигательной активности, которая определяет двигательную подготовленность и психофизическую устойчивость школьников, что содействует их творческому саморазвитию в физкультурной деятельности*. Мы в своем исследовании придерживались такой трактовки двигательной активности.

Таким образом, родовидовой анализ понятий «среда», «здоровье», «двигательная активность», «фитнес» позволил выявить сущность и содержание понятия «*здоровьеориентированная среда как условие физической подготовленности студентов средствами фитнеса*», которое следует понимать, как совокупность образовательных факторов, способствующих повышению двигательной активности, сохранению, укреплению здоровья студентов, формированию у них установок на здоровый образ жизни и фитнес культуру.

1.2. Модель здоровьесориентированной среды как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса

В педагогической науке и образовательной практике понятие «модель» и сам метод моделирование получили в последнее время широкое распространение.

Термин «модель», вошедший в науку еще в прошлом столетии, имеет множество значений. Следует различать разные смысловые

значения этого термина: в значении некоторой теории; в значении чего-то такого к чему эта теория относится, т.е то что она описывает или отражает [17]. Слово «модель» произошло от латинского слова «modus, modulus », что означает: мера, образ, способ и т. п. Его первоначальное значение было связано со строительным искусством, и почти во всех европейских языках оно употреблялось для обозначения образца, прообраза, вещи, сходной в каком-то отношении с другой вещью. Именно, это самое общее значение слова «модель», видимо послужило основанием для того, чтобы использовать его в качестве научного термина в математических, естественных, технических и социальных науках.

Моделирование, являясь одним из методов научного исследования, широко применяется в педагогике. Метод моделирования является интегративным, он позволяет объединить эмпирическое и теоретическое в педагогическом исследовании, т.е. сочетать в ходе изучения педагогического объекта эксперимент с построением логических конструкций и научных абстракций.

В педагогической науке метод моделирования обоснован в трудах В.Г. Афанасьева, В.А. Веникова, Б.А. Глинского, И.Б. Новик, В.А. Штофф и др. Воспользуемся наиболее полным, на наш взгляд, определением «моделирования», данное Г.В. Суходольским, трактующего его «как процесс создания иерархии моделей, в которой некоторая реально существующая система моделируется в различных аспектах и различными средствами». Основным понятием метода моделирования является модель.

Под «*моделью*» понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение даёт нам новую информацию об этом объекте.

Для того, чтобы создаваемая модель соответствовала своему назначению, недостаточно создать просто модель. Необходимо, чтобы она отвечала ряду требований, обеспечивающих ее функционирование.

Недостаточность выполнения этих требований лишает модель её модельных свойств.

Первым таким требованием является её *ингерентность*, то есть достаточная степень согласованности создаваемой модели со средой, чтобы создаваемая модель (в соответствии с принципом коммуникативности практической деятельности) была согласована с культурной средой, в которой ей предстоит функционировать, входила бы в эту среду не как чужеродный элемент, а как естественная составная часть.

Другой аспект ингерентности модели состоит в том, что не только модель должна приспособляться к среде, но и среду необходимо приспособлять к модели будущей системы.

Второе требование - *простота модели*. С одной стороны, простота модели - её неизбежное свойство: в модели невозможно зафиксировать все многообразие реальной ситуации. Ведь, допустим, учитель, строя модель урока, не может предусмотреть всего невообразимого множества ситуаций, которые могут иметь место в процессе проведения урока - он всегда оставляет возможность, свободу маневра - перекладывая все возможное потенциальное многообразие на импровизацию.

С другой стороны, простота модели неизбежна из-за необходимости оперирования с ней, использования ее как рабочего инструмента, который должен быть обозрим и понятен каждому, кто будет участвовать в реализации модели.

Третье требование к модели – ее *адекватность*. Адекватность модели означает возможность с ее помощью достичь поставленной цели проекта в соответствии со сформулированными критериями. Адекватность модели означает, что она достаточно полна, точна и истинна. [18]

Модель отражает:

- свойства, признаки, характеристики объекта;
- принципы внутренней организации объекта;

– принципы функционирования объекта.

Свойства, признаки, характеристики объекта образуют его содержание, принципы внутренней организации определяют структуру, а принципы функционирования – характеризуют его функциональность, которую целесообразно связывать с ориентированностью исследуемого объекта на реализацию определенных функций.

В соответствии с этими предметами целесообразно ввести в употребление базовые типы педагогических моделей:

- содержательные;
- структурные;
- функциональные.

Содержательные модели - это тип педагогических моделей, для которых предметом моделирования выступает содержание изучаемого педагогического объекта, образуемое совокупностью определенных атрибутов (свойств, признаков), которые служат основой для его спецификации;

Структурные модели – это тип педагогических моделей, для которых предметом моделирования является структура исследуемого педагогического объекта вместе со связями, характерными для ее составляющих;

Функциональные модели – это тип педагогических моделей, для которых предметом моделирования является ориентированность исследуемого объекта на реализацию определенных, педагогически значимых функций[10].

Педагогическое моделирование можно представить в виде последовательности определенных этапов, действий (в виде алгоритма):

- анализ развития педагогической ситуации и формулировка проблемы;
- выдвижение идей в рамках определенной системы ценностей и подходов, которые могут способствовать разрешению противоречий и проблем;

- построение модели желаемого педагогического объекта в соответствии с ведущими идеями и ценностями;
- формулировка предположения о способах достижения целей, а также варианты поэтапной деятельности;
- установление критериев оценки ожидаемых результатов;
- выбор оптимального варианта конструируемого проекта в общей модели педагогической деятельности;
- конкретизация задач, которые необходимо решить для реализации замысла;
- этап реализации проекта при непрерывной диагностике, анализе и корректировке проектной деятельности;
- заключительный этап: обобщение результатов, выводы, представление опыта педагогической общественности.

Ниже представлена модель здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса.

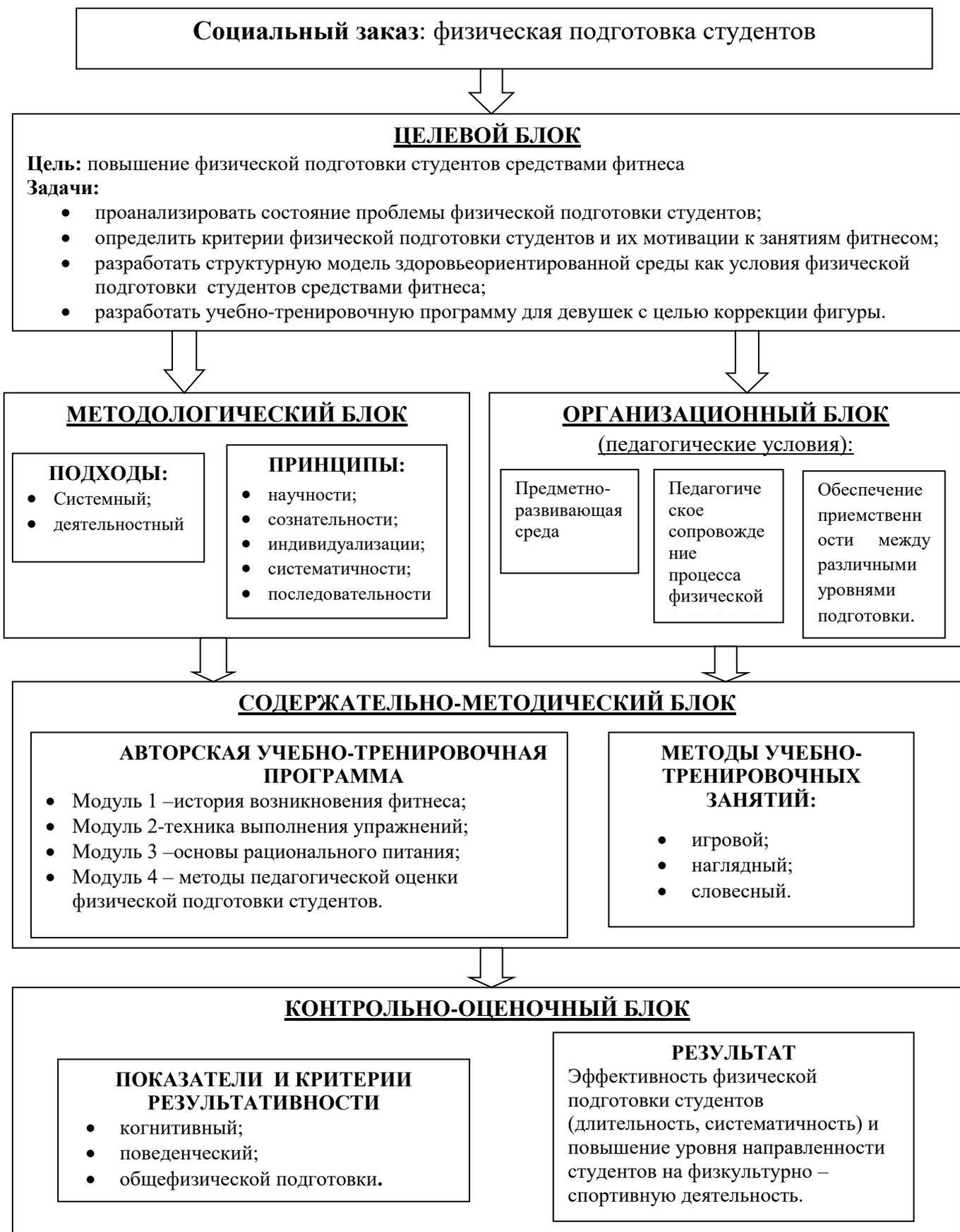


Рисунок 1 - Модель здоровьеориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса

На основе сложившегося в теории представления о целостном педагогическом процессе при моделировании процесса создания здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса можно выделить: социальный заказ общества, целевой, методологический, организационный, содержательно-методический и контрольно-оценочный блоки разработанной модели.

Социальный заказ- это потребность общества. В нашей модели социальный заказ – это потребность общества в физической подготовке студентов.

Целевой блок включает в себя цель исследования: повышение физической подготовки студентов средствами фитнеса. Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

- проанализировать состояние проблемы физической подготовки студентов;
- определить критерии физической подготовки студентов и их мотивации к занятиям фитнесом;
- разработать структурную модель здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса;
- разработать учебно-тренировочную программу для девушек с целью коррекции фигуры.

Методологический блок включает в себя: подходы к изучению объекта исследования (системный, деятельностный) и принципы организации процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса (научности, сознательности, индивидуализации, систематичности и последовательности).

Рассмотрим более подробно педагогические подходы в образовании.

Системный подход базируется на целостном видении исследуемых объектов или процессов и представляется наиболее универсальным методом исследования и анализа сложных систем. Сущность системного подхода состоит в том, что относительно самостоятельные элементы

рассматриваются не изолированно, а в их взаимосвязи, в развитии и движении. Объекты рассматриваются как системы, состоящие из закономерно структурированных и функционально организованных элементов. Системный подход есть систематизация и объединение предметов или знаний о них путем установления существенных связей между ними. Он предполагает последовательный переход от общего к частному, когда в базе рассмотрения лежит конкретная конечная цель, для достижения которой формируется данная система. Такой подход означает, что каждая система является интегрированным целым даже тогда, когда она состоит из отдельных разобщенных подсистем [26]. В нашем исследовании мы использовали системный подход для обобщения полученных данных и подведения итогов по результатам исследования.

Деятельностный подход. Сущность данного подхода состоит в том, что основой, средством и условием развития личности - является целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого). Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организация, оценка результатов и самоанализ (рефлексия) [5].

Следующими составляющими методологического блока являются принципы. Рассмотрим их более подробно.

Принцип научности заключается в формировании у студентов системы знаний, в анализе учебного материала, выделения в нем важных, существенных идей, в выявлении возможных межпредметных связей, в использовании достоверных фактов и знаний, а также в использовании принятых терминов. Большую роль при реализации научного принципа играют технические средства обучения, видеозаписи, учебные фильмы и так далее.

Принцип сознательности основывается на формировании у обучающихся мотивации, внутренней потребности к необходимости

изучения того или иного материала, систематическом возбуждении к изучаемому материалу. Если не будет желания изучать тот или иной материал, то пользы занятие не принесет.

Принцип системности предполагает, что знания и умения будут неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал будет усвоен на трех уровнях: уровне отражения, понимания и усвоения. На первом уровне должно сложиться общее представление о предмете, на втором студент должен овладеть теоретическими знаниями о предмете, а на третьем – практическими умениями, которые достигаются в результате упражнений и тренировок.

Принципы обучения и воспитания должны осуществляться *с учетом возрастных и индивидуальных особенностей*. Однако в каждой группе учащихся, нередко проявляются некоторые индивидуальные различия, проявляющиеся в особенностях развития каких-либо психических процессов, в различии уровня развития способностей, а также направленности интересов и потребностей. Отличаются и индивидуальные особенности мальчиков и девочек. Все педагогические принципы обучения должны учитывать эти реально существующие различия.

Организационный блок модели представлен комплексом педагогических условий: предметно-развивающая среда (наличие необходимого для занятий инвентаря, вариативных программ, мониторинг уровня общей физической подготовки и здоровья студентов), педагогическое сопровождение процесса физической подготовки студентов, обеспечение преемственности между различными уровнями подготовки.

Содержательно-методический блок включает в себя авторскую учебно-тренировочную программу и методы учебно-тренировочных занятий. *Авторская программа* состоит из четырех модулей, в каждом из которых затронуты как теоретические вопросы, так и практическое применение знаний и умений:

- Модуль 1 – история возникновения фитнеса;
- Модуль 2 - техника выполнения упражнений;
- Модуль 3 – основы рационального питания;
- Модуль 4 – методы педагогической оценки физической подготовки студентов.

Методы учебно-тренировочных занятий: наглядный, словесный, игровой. *Наглядный метод* способствует зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К нему относят:

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений инструктором);
2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных фильмов рисунков, диаграмм и пр.);
3. Методы срочной информации (получение информации с помощью технических устройств);
4. Методы направленного прочувствования двигательного действия (направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела).

Словесный метод выражается в постановке задач инструктором перед обучающимися, сообщения знаний, оценка результатов освоения учебного материала и пр. К словесным методам относятся:

1. Дидактический рассказ-изложение учебного материала в повествовательной форме;
2. Описание- способ создания у занимающихся представления о двигательном действии;
3. Объяснение - последовательное, строгое изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, правил, законов;
4. Беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимся;

5. Разбор – форма беседы, проводимая после выполнения какого-либо двигательного задания, в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата;

6. Лекция – системное, последовательное освещение какой - либо темы.

Игровой метод сущность данного метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания и правил игры.

Завершающим блоком в проектируемой модели является контрольно-оценочный блок, который содержит описание критериев и показателей эффективности внедрения модели и результат.

Таблица 1

Критерии, показатели и уровни физической подготовки студентов

Критерии	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный	- не имеет сформированного представления о здоровом образе жизни; о важности соблюдения режима дня; рациональном питании; значении двигательной активности	- имеет слабые представления о здоровом образе жизни; о важности соблюдения режима дня; рациональном питании; значении двигательной активности	- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; о важности соблюдения режима дня; рациональном питании; значении двигательной активности	Наблюдение за деятельностью и поведением, беседа.
Поведенческий	не восприимчивость к морально-нравственным нормам и правилам, отсутствие сознательности и дисциплинированности по отношению к общественно значимым видам деятельности, несоблюдение	слабая восприимчивость к морально-нравственным нормам и правилам, осознание необходимости сознательного отношения к общественно значимым видам деятельности, но отсутствие дисциплинирова	восприимчивость к морально-нравственным нормам и правилам, сознательность и дисциплинированность по отношению к общественно значимым видам деятельности, чувство долга и ответственности, культура	Наблюдение за деятельностью, беседа, анкетирование

	требований распорядка деятельности в учреждении; пристрастие к вредным привычкам; эмоциональная неустойчивость	нности; культура поведения, не полный отказ от вредных привычек; относительная эмоциональная устойчивость.	поведения, отказ от вредных привычек; эмоциональная устойчивость.	
Общезначимой физической подготовки	антропометрические показатели не соответствуют возрастным нормам; долго засыпает, медленно просыпается, плохо ест, отказывается от еды; часто болеет.	антропометрические показатели с небольшими отклонениями от нормы; долго засыпает, медленно просыпается, ест неохотно, выборочно; часто болеет.	антропометрические показатели в норме; легко и быстро засыпает, с аппетитом ест; редко болеет.	антропометрические методы; наблюдение за деятельностью и поведением, педагогическое тестирование.

При соблюдении условий проведения эксперимента результатом будет - повышение физической подготовки студентов в результате проведенных занятий.

Выводы по главе I

Исходя из проведенного теоретического анализа научно-методической литературы можно сделать следующие выводы:

1. Рассмотрено понятие «здоровьесберегающей педагогики» -это основные требования, которые должны предъявляться содержанию, формам, методам деятельности по сохранению и укреплению здоровья в образовательных учреждениях и условия их реализации. Раскрыты основные педагогические принципы: принцип персонализации нагрузки, принцип компетентной ответственности, принцип фасилитации, принцип интеграции;
2. Дано определение понятию «фитнес», рассмотрены и раскрыты его функции и особенности;
3. Родовидовой анализ понятий «двигательная активность», «здоровьеориентированная среда», «здоровье» позволил выявить

сущность и содержание основного понятия исследования «здоровьеориентированная среда как условие физической подготовленности студентов средствами фитнеса», которое следует понимать, как совокупность образовательных факторов, способствующих повышению двигательной активности, сохранению, укреплению здоровья студентов, формированию у них установок на здоровый образ жизни и фитнес культуру.

4. Создана модель здоровьесориентированной среды как условия повышения физической подготовки студентов средствами фитнеса, состоящая из социального заказа общества, целевого, методологического, организационный, содержательно-методический и контрольно – оценочного блоков разработанной модели. Рассмотрены содержательные компоненты построенной модели.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.

Теоретический анализ исследуемой проблемы, изучение практики физического воспитания в образовательной организации позволили нам выдвинуть предположение о том, что создание здоровьесориентированной среды средствами фитнеса обеспечит повышение уровня физической подготовленности студентов. Для подтверждения выдвинутых теоретических положений нами была проведена экспериментальная работа.

В большой советской энциклопедии эксперимент представлен как метод познания, при помощи которого в контролируемых и управляемых условиях исследуются явления действительности [14]. В педагогической литературе эксперимент рассматривается как специально организованная проверка того или иного метода, приема работы для выявления его педагогической эффективности.

Эксперимент в краткой философской энциклопедии рассматривается, как поэтапно проведенное наблюдение, специально организованная изоляция, комбинация и изменение условий с целью изучения зависящих от них явлений. Так создаются условия для наблюдений, на основании которых складываются знания человека о закономерностях в наблюдаемом явлении.

В психологическом словаре эксперимент рассматривается, как один из основных методов научного познания. В отличие от наблюдения действия в эксперименте более активны своим вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего организованное управление одной или несколькими факторами и фиксация изменений в

поведении изучаемого объекта. Правильно поставленный эксперимент позволяет проверять гипотезы о причинно-следственных отношениях, не ограничиваясь установлением связи между переменными.

В. И. Загвязинский под педагогическим экспериментом понимает научно-поставленный опыт в области учебной или воспитательной работы с целью поиска новых, более эффективных способов решения педагогической проблемы.

В нашем исследовании мы придерживаемся трактовки Сидненко А.С., который под экспериментом понимает исследовательскую деятельность, предназначенную для проверки выдвинутой гипотезы, разворачиваемую в естественных или искусственно созданных контролируемых и управляемых условиях, результатом которой является новое знание, включающее в себя выделение существенных факторов, влияющих на результаты педагогической деятельности.

Целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой гипотезы, которая заключается в следующем: *создание здоровьесориентированной среды в общеобразовательной организации средствами фитнеса будет способствовать сохранению и укреплению здоровья, если:*

- моделирование данного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов;
- реализуется структурная модель создания здоровьесориентированной среды, включающей целевой, методологический, содержательно-методический и контрольно-результативный блоки;
- выявлены педагогические условия: организована предметно-развивающая образовательная среда для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса;
- разработана авторская учебно-тренировочная программа по созданию здоровьесориентированной среды средствами фитнеса.

На основе гипотезы исследования нами определены задачи исследования:

1. проанализировать состояние проблемы физической подготовки студентов;
2. определить критерии физической подготовки студентов и их мотивации к занятиям фитнесом;
3. разработать учебно-тренировочную программу для девушек с целью коррекции фигуры;
4. разработать структурную модель здоровьесориентированной среды, как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса.

Для решения выше названных задач были использованы следующие методы исследования:

- изучение и теоретический анализ научно-методической литературы, который позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать организацию исследования;
- наблюдение и педагогическое тестирование позволило выявить исходный уровень силовой подготовки девушек 18-25 лет, обучающихся в техникуме;
- антропометрические измерения позволили нам определить исходные данные для последующего эксперимента;
- педагогический эксперимент дал возможность выявить эффективность предлагаемой методики силовой подготовки девушек и женщин 18-25 лет, занимающихся фитнесом;
- методы математической статистики позволили достоверно обработать результаты педагогического эксперимента .

Исследование проведено в три этапа с 2016 по 2017 годы на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Верхнеуральский агротехнологического техникума казачьего

- кадетского корпуса» (ГБОУ ВАТТ-ККК) и на базе спортивно-оздоровительного клуба «Монолит» с.Уйского.

В экспериментальной работе было задействовано 14 обучающихся (девушек) 3го курса. Студенты прошли анкетирование и по его результатам были поделены на две равные группы. Контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по стандартной программе физической культуры. Экспериментальная - занималась по групповой программе силовой аэробике.

На первом теоретико-организационном этапе (сентябрь-октябрь 2016г.)_изучалась и анализировалась психолого-практическая, научно-методическая литература. Разрабатывался план исследования, формулировалась тема, цель, определялись объект, предмет и задачи исследования. Было проведено тестирование и анкетирование студентов с целью определения уровня психофизического состояния.

На втором содержательном этапе (октябрь 2016г. –январь 2017г.) проводился эксперимент. Были сформированы две группы студентов контрольная и экспериментальная по семь человек в каждой. Группы были примерно одинакового физического развития.

На данном этапе был осуществлен поиск средств оздоровительной тренировки силовой направленности для девушек с целью коррекции фигуры. Для этого были разработаны комплексы силовых тренировок направленных на проработку «проблемных зон» в зависимости от индивидуальных особенностей.

По результатам педагогического исследования определены содержание и объемы силовой тренировки для девушек с различным уровнем физического развития и физической подготовленности на основе использования наиболее эффективных средств силовой тренировки.

На третьем итогово -аналитическом этапе (январь-апрель 2017г.) уточнялся педагогический инструментарий, проводился контрольный срез,

подтверждались основные положения выпускной квалификационной работы, формулировались выводы.

В начале (сентябрь) и конце педагогического эксперимента (январь) было проведено тестирование, позволившее оценить уровни и степень прироста физической подготовленности учащихся:

- физического развития (по результатам антропометрических измерений);
- функциональной подготовленности (по результатам функциональных проб и тестов);
- определение физической работоспособности;
- интереса к занятиям фитнес - аэробикой и физической культурой (по результатам анкетного опроса);

Определение уровня физического развития

Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни.

Наиболее доступными и простыми показателями физического развития являются размеры тела, их пропорции. Для оценки антропометрических показателей необходимо измерить массу тела (кг), рост стоя (см), окружность грудной клетки на вдохе, выдохе и в паузе (см).

Для определения окружности грудной клетки необходимо сантиметровую ленту наложить горизонтально под грудными железами. Результаты измерений представлены в таблице 2. При определении окружности грудной клетки в паузе необходимо вычислить среднее арифметическое между вдохом и выдохом.

Таблица 2

Оценка физического развития экспериментальной группы

№	Ф.И.О.	Возраст	Вес	Рост	ЧСС/ мин	Сд/Дд	Ог (вдох)	Ог (выдох)	Ог (пауза)
1	И (1)	18	67	170	65	95/65	96	92	94
2	И (2)	19	73	165	70	110/70	98	91	94.5
3	И (3)	18	45	155	60	100/65	85	80	82.5
4	И (4)	20	60	165	64	92/61	86	83	84.5
5	И (5)	19	75	160	67	115/75	92	88	90
6	И (6)	19	60	163	61	110/65	90	86	88
7	И (7)	18	49	157	71	116/72	83	79	81

В таблице 3 представлены исходные данные уровня физического развития контрольной группы перед началом эксперимента.

Таблица 3

Оценка физического развития контрольной группы

№	Ф.И.О.	Возраст	Вес	Рост	ЧСС/ мин	Сд/Дд	Ог (вдох)	Ог (выдох)	Ог (пауза)
1	К (1)	18	65	165	66	125/85	95	90	92.5
2	К(2)	19	70	168	68	110/70	96	91	93.5
3	К(3)	20	70	170	65	116/77	100	95	97.5
4	К(4)	20	55	160	60	115/72	90	85	87.5
5	К(5)	18	60	158	67	115/70	87	84	85.5
6	К(6)	19	73	167	63	120/78	93	89	91
7	К(7)	19	68	169	63	115/69	89	84	86.5

В таблице 4 представлена оценка уровня подготовленности обучающихся, по предложенным тестам.

Оценка уровня подготовленности обучающихся 18-25 лет

Показатели	3*	4	5
Окружность грудной клетки (см.)	92,0- 97,5	83,0-91,5	78,5-82,5
Окружность талии (см.)	85,0-94,5	71,5-84,5	66,5-71,0
Масса тела (кг.)	70,0-88,5	59,0-69,5	52,5-58,5

*Здесь: 3 – ниже среднего; 4 – средний; 5 – высокий уровень

Показатель 1. Индекс Кетле – индекс массы тела (ИМТ).

Индекс массы тела (ИМТ) – это показатель, определяющий соотношение роста человека и его массы тела. Он показывает насколько вес тела соответствует росту человека. ИМТ используется в терапии заболеваний, связанных с избыточной или недостаточной массой тела, при назначении лекарственных средств при избыточном весе. Индекс рассчитывается из соотношения между ростом человека и его массой.

Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$ИМТ = \frac{M}{P^2}$$

где M – масса тела (кг); P – рост стоя (м).

Полученные результаты экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 5.

Определение индекса массы тела

Индекс массы тела	Интерпретация индекса	Экспериментальная группа	Контрольная группа
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела		
16,5 – 18,4	Недостаточная (дефицит) массы тела		
18,5 – 25,4	Нормальная масса тела	И(1)-23.18; И (3)-18.7; И (4)-22.2; И (6)-23; И (7)-20.4	К (1)-24; К (2)-25; К (3)-24.2; К (4)-21.4 К (5)-25; К (7)-24.28
25,5 – 30,4	Избыточная масса тела (предожирение)	И (2)-27; И (5)-29.2	К (6)-27
30,5 – 35,4	Ожирение первой степени		
35,5 – 40,4	Ожирение второй степени		
40,5 и более	Ожирение третьей степени		

По результатам тестирования мы видим, что большая часть экспериментальной группы обладает нормальным телосложением и двое испытуемых имеют избыточный вес. В контрольной группе также большая часть обучающихся имеет нормальное телосложение. Один человек имеет избыточную массу тела.

Показатель 2. Индекс Пинье – индекс оценки телосложения.

Индекс Пинье- это показатель, характеризующий тип телосложения человека. Расчет индекса осуществляется по формуле, учитывающей значение окружности грудной клетки на вдохе, длины и массы тела.

$$ИП = H - (M + ОКГ_{\text{вдох}}),$$

где H - рост тела (см), M - масса тела (кг), $ОКГ_{\text{вдох}}$ - окружность грудной клетки на вдохе.

Таблица 6.

Значение индекса Пинье для различных типов телосложения.

Значение индекса	Интерпретация индекса	Экспериментальная группа	Контрольная группа
$\leq 10,9$	Очень крепкое	И (1)-7; И(2)-6; И(5)-7	К (1)-5; К (2)-1; К (3)-0; К (4)- 10; К (6)- 1
11,0-15,9	Крепкое	И (6)-13	К (5)- 11; К (7)- 12
16,0-20,9	Гармоничное	И (4)-19	
21,0-25,9	Среднее	И (3)-25; И (7)-25	
26,0-30,9	Слабое		
≥ 31	Очень слабое		

Если полученное значение индекса телосложения Пинье более 26-ти, то это астенический тип, если в пределах от 16-ти до 25-ти – нормальный, если менее 15-ти – гиперстенический. Исходя из этого четверо испытуемых экспериментальной группы имеют гиперстенический тип, и трое нормальный типы телосложения. Результаты контрольной группы показывают, что вся группа имеет гиперстенический тип телосложения.

Показатель 3. Индекс Эрисмана (ИЭ).

Индекс Эрисмана – антропометрический индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела (роста). Индекс предназначен для оценки развития грудной клетки и рассчитывается по формуле:

$$ИЭ = ОККп - \frac{H}{2},$$

где $ОККп$ – окружность грудной клетки в паузе (см); H – рост тела (см).

Критерии оценки индекса развития грудной клетки обучающихся

Значение индекса	Интерпретация индекса	Экспериментальная группа	Контрольная группа
0 и менее	Недостаточное развитие		
1-4	Среднее развитие	И (4)-2; И (7)-2.5	К (7)-2
5 и более	Хорошее развитие	И (1)-9; И (2)-12; И(3)-5; И (5)-10; И (6)-7	К (1)-10; К (2)-9.5; К (3)-12.5; К(4)-7.5; К (5)-6.5; К (6)-7.5

По результатам тестирования, представленным в таблице 7, можно сделать вывод, что все обучающиеся экспериментальной и контрольной групп обладают хорошим развитием грудной клетки.

Оценка функциональной подготовленности.

Функциональная подготовленность – характеризует состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частота дыхания (ЧД), время задержки дыхания.

Функциональное состояние – комплекс показателей, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.

При исследовании функционального состояния организма, занимающегося физическими упражнениями, наиболее важны изменения систем кровообращения и дыхания, именно они имеют основное значение

для решения вопроса о допуске к занятиям спортом и о допустимых параметрах физической нагрузки, от них во многом зависит уровень физической работоспособности.

Оценка функций дыхания. Для оценки состояния дыхательной системы и в целях самоконтроля используются функциональные пробы с задержкой дыхания.

Показатель 4. Проба Гентча.

Проба Гентча – это функциональная проба для оценки состояния сердечно сосудистой и дыхательной систем, заключающаяся в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после выдоха. Проба Гентчи характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно – сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Проба выполняется следующим образом: предварительно выполняются глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом.

Таблица 8

Оценка дыхательной системы по методу пробы Гентча

Результат (с)	Оценка	Группа тестируемых	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Менее 25	Низкая		И (3)-24; И (4)-20; И (5)-23; И (6)-24	К (6)-24; К (3)-20; К (4)-23
25-30	Нормальная	Здоровые нетренированные люди	И (1)-26; И (2)-27; И (7)-29	К(7)-27; К (1)-25; К (5)-25; К (2)-26
40-60 и более	Нормальная	Спортсмены		

По данным пробы мы видим, что половина экспериментальной имеет низкие возможности функциональной системы, а другая часть группы средние показатели. Трое обучающихся контрольной группы имеют низкие показатели, а четыре человека имеют нормальную устойчивость организма к недостатку кислорода.

Оценка функций сердечно – сосудистой системы.

Для характеристики сердечно – сосудистой системы большое значение имеет оценка изменений работы сердца и артериального давления после физической нагрузки и длительность восстановления. Такое исследование проводится с помощью различных функциональных проб.

Функциональная проба – неотъемлемая часть комплексной методики врачебного, педагогического контроля и самоконтроля лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Применение таких проб необходимо для полной характеристики функционального состояния организма занимающегося и его тренированности. Результаты функциональных проб оцениваются в сопоставлении с другими данными врачебного контроля. Нередко неблагоприятные реакции на нагрузку при проведении функциональной пробы являются наиболее ранним признаком ухудшения функционального состояния, связанного с заболеванием, переутомлением, перетренированностью.

Наиболее доступными средствами оценки функционального состояния является контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД).

Частота сердечных сокращений – ЧСС (пульс) у взрослого нетренированного человека в покое колеблется в пределах от 60 до 89 уд./мин. Лежа ЧСС реже примерно на 10 уд./мин, чем стоя. У женщин ЧСС на 7 – 10 уд./мин больше, чем у мужчин того же возраста. У детей ЧСС значительно больше, чем у взрослых. Для получения сравнимых данных

необходимо измерять пульс в одном и том же положении (лежа, стоя или сидя).

Показатель 5. Проба Рюфье

Эта проба предъявляет достаточно высокие требования к организму испытуемого, поэтому тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно – сосудистой системы. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течении 5 мин. Определяют пульс за 15 сек. (P1); затем в течении 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложиться и у него вновь подсчитывается пульс за первые 15 сек (P2), а потом за последние 15 сек. первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле

$$PCM = 4 * \frac{P1+P2+P3-200}{10},$$

где *PCM* – работоспособность сердечной мышцы; *P1* – частота сердечных сокращений в покое; *P2* – частота сердечных сокращений после нагрузки; *P3* – частота сердечных сокращений через одну минуту восстановления.

Оценка полученного индекса осуществляется по критериям, приведенным в таблице 9.

Таблица 9

Оценка работоспособности сердца

Индекс Руфье	Работоспособность сердечной мышцы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
3 и ниже	Высокая	И (6)-1.6	К (4)-2.4
4-6	Хорошая	И (3)-6;	К (7) -5.2
7-9	Средняя		К (1)-8.4; К (6)-6.4
10-14	Удовлетворительная	И (1)-12; И (4)-12.8;	К (2)-11.6; К(3)-10; К (5)-11.2
15 и выше	Неудовлетворительная	И (2)-24; И (5)-15.6; И (7)-18.8	

Итоги тестирования показали, что большая часть экспериментальной группы обладают низкой работоспособностью сердечной мышцы. В контрольной группе результаты распределились от высокого уровня работоспособности до удовлетворительного.

Определение общего артериального давления.

Измерение общего артериального давления является наиболее распространенным методом оценки функционального состояния сердечнососудистой системы человека и имеет большое значение для современной диагностики и профилактики сосудистых заболеваний. Артериальное давление характеризует работу кровеносной системы, оно определяется объемом крови, перекачиваемым в единицу времени сердцем и сопротивлением сосудистого русла.

Верхнее число — *систолическое артериальное давление*, показывает давление в артериях в момент, когда сердце сжимается и выталкивает кровь в артерии, оно зависит от силы сокращения сердца, сопротивления, которое оказывают стенки кровеносных сосудов, и числа сокращений в единицу времени. Нижнее число — *диастолическое артериальное давление*, показывает давление в артериях в момент расслабления сердечной мышцы. Это минимальное давление в артериях, оно отражает сопротивление периферических сосудов. По мере продвижения крови по сосудистому руслу амплитуда колебаний давления крови спадает, венозное и капиллярное давление мало зависят от фазы сердечного цикла.

Наименьший уровень артериального давления отмечается у новорожденных. С увеличением возраста уровень давления повышается (таблица 10). Величина этого показателя неустойчива, особенно у детей и подростков.

На уровень давления оказывает влияние ряд факторов: Утром артериальное давление ниже чем вечером: систолическое на 10 мм рт. ст.,

диастолическое на 5 мм рт.ст. У здоровых людей давление снижается в течении 3-4-х часов: систолическое на 5-20 мм рт. ст., а диастолическое на 5-10 мм рт. ст. Ночью, во время сна, в течении первых двух часов АД понижается. Систолическое на 10-15 мм. Рт. ст., диастолическое на 5-10 мм рт. ст. К утру перед пробуждением давление постепенно выравнивается. Эмоциональное возбуждение, например, гнев, значительно повышает артериальное давление. Это обусловлено усиленной деятельностью сердца, а также сужением сосудистого русла. Такая реакция наступает рефлекторно и отчасти под влиянием поступления в кровь адреналина, вырабатываемого в надпочечниках. Помимо индивидуальных и возрастных особенностей на величину артериального давления влияют климатические и географические особенности.

При занятиях физическими упражнениями артериальное давление возрастает главным образом за счет усиления деятельности сердца. Систолическое давление может достигать до 180-200 мм. рт. ст. В большинстве случаев при этом так же повышается диастолическое давление (100-110 мм. рт. ст).

Таблица 10

Расчетные значения артериального давления

Возраст	Систолическое давление (СД)	Диастолическое давление (ДД)
15-20	100-120	70-80
21-40	120-130	70-80
40-60	130-140	80-90

По итогам тестирования проведенного в начале эксперимента мы получили исходные данные подготовленности обучающихся, они отражены в таблице 11. Исходя из этих показателей была составлена программа тренировок направленная на повышение физической подготовленности учащихся и коррекции фигуры.

**Исходные показатели физического развития экспериментальной и
контрольной групп**

№	Проведенные тестирования	Средний показатель ЭГ до эксперимента	Средний показатель КГ до эксперимента
1	Вес	61.28	65.8
2	Рост	162.14	165.2
3	ЧСС	65.42	64.5
4	Сд/Дд	105.42/67.57	116.5/74.4
5	ИМТ (Индекс Кетле)	18.8-нормальная масса тела	24.4- нормальная масса тела
6	Оценка телосложения (Индекс Пинье)	14.5-крепкое телосложение	5.7- очень крепкое телосложение
7	Развитие грудной клетки (Индекс Эрисмана)	6.7-хорошее развитие	6.5-хорошее развитие
8	Развитие дыхательной системы (Проба Гентча)	24.4- слабое развитие дыхательной системы	24.2 – слабое развитие дыхательной системы
9	Оценка работоспособности и сердца (Проба Рюфье)	12.9-удовлетворительная работоспособность	7.8- средняя работоспособность

2.2 Реализация структурно-функциональной модели здоровьеориентированной среды как условие физической подготовки студентов средствами фитнеса

Проведение тестирования экспериментальной и контрольной групп дало исходные данные физической подготовки обучающихся, на основе которых была составлена тренировочная программа, состоявшая из теоретических и практических материалов.



Рисунок 2-Структура тренировочной программы экспериментальной группы

Теоретическая часть учебно-тренировочной программы

Модуль 1- История возникновения фитнеса. История развития фитнес -аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнес - индустрии. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями.

Модуль 2- Техника выполнения упражнений. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении упражнений. Базовые упражнения и техника их выполнения. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей.

Модуль 3 –Базовые принципы питания. Основы правильного питания. Расчет базовой калорийности и нормы белков, жиров и углеводов. Выработка основных правил в питании. Режим труда и отдыха его влияние на организм занимающихся. Вредные привычки и их пагубное влияние на организм человека.

Модуль 4- Методы педагогической оценки физической подготовки студентов, занимающихся фитнесом. Тесты и функциональные пробы для оценки физической подготовленности занимающихся. Понятия частоты сердечных сокращений, артериального давления их значения для проведения проб и тестов. Оценка эффективности занятий с помощью антропометрических измерений. Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования и контроля.

Практическая часть программы и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий с экспериментальной группой комплекс упражнений был составлен таким образом, чтобы в работу включались все основные мышечные группы. Акцент был сделан на базовые упражнения, которые задействуют большее количество мышц. Занятия проводились под музыкальное сопровождение три раза в неделю продолжительностью по 40-50 минут в спортивно-оздоровительном клубе «Монолит» ДК Колос с. Уйского.

Модуль 1. На первоначальном этапе обучающиеся были ознакомлены со структурой тренировочного занятия, его составными частями: разминка, основная часть и заминка (растяжка). Особое внимание было уделено разминке. В качестве разминочных упражнений использовались суставные линейки упражнений и базовые шаги классической аэробики.

БАЗОВЫЕ ШАГИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ:

Marsh- это простой шаг на месте, выполняемый на 4 счета;

V-step шаг похож на латинскую букву “V”

- шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
- шаг второй ногой вперед в другую сторону
- возвращаем первую ногу на место
- шаг вторую ногу на место

Step-touch - это обычный приставной шаг. Шаг на два счета, делается вправо и влево.

- шаг одной ногой в сторону
- вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)
- на второй шаг идем с той ноги, которая закончила предыдущий шаг

Double Step-touch (2+2)-это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги)

- шаг одной ногой в сторону
- вторую ногу приставить к первой
- еще шаг первой ногой в ту же сторону
- вторую ногу приставить к первой

Step-lift- шаг, при котором в определенном направлении выносятся прямая нога (выполняется мах ногой).

- шаг одной ногой в сторону
- второй ногой делаем мах в нужную сторону (front-вперед, side- в сторону, back-назад)

Step-kick- дословное название шага «пинок»

- шаг одной ногой в сторону
- вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

Step-curl-этот шаг представляет собой захлест

- шаг одной ногой в сторону
- вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie- приседание

- шаг одной ногой в сторону
- вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола одновременно приседаем на первой ноге

Step-knee-up-подъем колена

- шаг одной ногой в сторону
- вторую сгибаем в колене поднимаем
- возвращаем вторую ногу в исходное положение
- возвращаем первую ногу в исходное положение

Это основные базовые шаги классической аэробики с помощью которых осуществлялась разминка и основная часть занятия. Заключительной частью занятия были упражнения на растяжку и

расслабление, выполнявшиеся в течение 10-15 минут под спокойную музыку. Целью данного этапа была подготовка студентов к дальнейшим более сложным физическим нагрузкам. Для этого необходимо было научить занимающихся выполнять простые координационные упражнения, слушать музыкальный ритм и подстраивать под него свои движения, научиться работать в группе.

Модуль 2. Практическая часть этого модуля также состояла из разминки, основной части и заминки (растяжки). Но в основной части изучались базовые упражнения без отягощения, выполнявшиеся в медленном темпе. Особое внимание уделялось технике выполнения упражнений и правильному дыханию во время занятий. Задачей каждого обучающегося было прочувствовать движение и мышечную группу, вовлекаемую в работу.

Базовые упражнения без отягощения

1. Приседания 3*15 (значит 3 подхода по 15 раз) - базовое упражнение, основные мышечные групп , включающиеся в работу: четырехглавые мышцы бедра (квадрицепсы) и большие ягодичные мышцы;
2. Отжимания с широкой постановкой рук 3*10 – базовое упражнение, вовлекающее в работу большие грудные мышцы и трехглавые мышцы плеча;
3. Выпады назад 3*15 – в упражнении задействованы мышцы ног (квадрицепс, бицепс бедра, приводящие мышцы), мышцы ягодиц (большая ягодичная, средняя ягодичная);
4. Упражнение «лодочка» (лежа на животе, приподнимаем плечи и ноги - задерживаемся в таком положении) 6*10сек. основные мышцы, вовлекаемые в работу: длинные мышцы спины, ягодичные мышцы, плоские мышцы живота;
5. Скручивание 3*15 (и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на полу. На вдохе скручиваем корпус,

потянувшись плечами к тазу. На выдохе возвращаемся в исходное положение)- основная, рабочая мышца-прямая мышца живота.

Дополнительные упражнения

1. Махи ногой в сторону 3*15-внутренняя сторона бедра;
2. Махи ногой вперед 3*15- передняя сторона бедра (квадрицепс);
3. Махи ногой назад 3*15 – бицепс бедра, большая ягодичная мышца;
4. «Скалолаз» 3*15 (в упоре лежа коленями, поочередно делаем маховые движения вперед)- мышцы сгибателей бедра, ягодичные мышцы, мышцы живота: прямые и косые, мышцы разгибателя спины;
5. «Планка» 3*15сек. – дельтовидные мышцы, мышцы разгибатели спины, прямая мышца живота, большая ягодичная мышца;
6. Обратные отжимания от скамьи 3*10- трехглавая мышца (трицепс).

Модуль 3. Упражнения основной части усложнялись наличием отягощений. Во время тренировки мышц ног в базовые и дополнительные упражнения выполнялись с бодибаром. Бодибар - это стальная палка с прорезиненным покрытием и креплениями на концах, обеспечивающими надежную фиксацию при выполнении упражнений. Вес отягощения от 2кг до 15 кг., но на учебных занятиях были использованы снаряды весом от 2 кг до 3.5 кг. В качестве дополнительной нагрузки на руки и плечевой пояс использовались гантели. Также в качестве кардио – нагрузки выполнялись прыжки со скакалкой, бег на месте, бег с выполнением упражнений, запрыгивание на степ и др.

Упражнения с бодибаром

1. Наклоны с бодибаром на плечах 3*18- задняя поверхность бедра и ягодичные мышцы.
2. Толчок бодибара вверх 3*15- дельтовидные мышцы.
3. Становая тяга с бодибаром 3*20 –широчайшая мышца спины, мышцы разгибатели позвоночника, бицепс бедра, ягодичная мышца.

4. Тяга бодибара к поясу 3*18-широчайшая мышца спины, трапециевидная мышца.
5. Приседание в выпаде 3*18
6. Приседания «плие» (широкая постановка ног с развернутыми наружу носками) 3*18- большая ягодичная мышца, внутренняя сторона бедра.
7. Мах согнутой ногой вверх в упоре на коленях (в качестве отягощения утяжелители 1 кг) 3*20- большая ягодичная мышца.
8. Диагональные выпады 3*18

Упражнения с гантелями

1. Сгибание на бицепс 3*18 (вес гантелей 1.5-2 кг)
2. Разгибание на трицепс 3*18
3. Мах перед собой 3*15- большая грудная мышца и дельтовидные мышцы.
4. Махи через стороны 3*15- дельтовидные и трапециевидные мышцы
5. Разводка гантелями в наклоне 3*15- большая грудная мышца
6. Тяга гантелей к поясу 3*18 – трицепс.

Также в этом модуле была рассмотрена тема рационального питания и его влияние на построение красивого и гармоничного телосложения. Были сформированы правила питания, которых должны были придерживаться студенты на протяжении дальнейших занятий.

Основные правила питания

1. Прием пищи 4-6 раз в день
2. Исключаем из употребления: алкоголь, газированные напитки, чипсы, копченые и варенные колбасные изделия, майонезы и пр.
3. После 4 часов не едим сладкое и мучные изделия (булочки, пирожки)
4. Включаем в рацион больше белковых продуктов: мясо, творог, яйца
5. Сон 7-8 часов – одним из негативных влияний недосыпания является повышенный аппетит
6. Учет суточной калорийности и соотношения БЖУ

7. Увеличения базового расхода калорий за счет бытовой активности (больше двигаемся).

Модуль 4. Изучение и проведение функциональных проб и тестов. Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений. Составление комплексов упражнений для проработки мышечных групп.

2.3. Анализ и обобщение результатов работы

Результаты проведенного эксперимента представлены в таблице 12.

Таблица 12

Сравнительные характеристики исходных и конечных внутригрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп

№	Проведенные тестирования	Средний показатель ЭГ до эксперимента	Средний показатель ЭГ после эксперимента	Средний показатель КГ до эксперимента	Средний показатель КГ после эксперимента
1	Вес	61.28	60.1	65.8	65.1
2	Рост	162.14	162.14	165.2	165.2
3	ЧСС	65.42	62.4	64.5	64
4	Сд/Дд	105.42/67.57	108.8/70.8	116.5/74.4	116.5/72.8
5	ИМТ (Индекс Кетле)	18.8- нормальная масса тела	22.9- нормальная масса тела	24.4- нормальная масса тела	24.3- нормальная масса тела
6	Оценка телосложения (Индекс Пинье)	14.5- крепкое телосложение	11.5- крепкое телосложение	5.7- очень крепкое телосложение	7.4- очень крепкое телосложение
7	Развитие гр.клетки(ИЭ)	6.7-хорошее развитие	7.3-хорошее развитие	6.5-хорошее развитие	8.2-хорошее развитие
8	Развитие дыхательной системы (Пр. Гентче)	24.4- слабое	26.2- среднее	24.2 – слабое	24.8- слабое
9	Оценка работоспособности сердца (Проба Рюфье)	12.9- удовлетворительная	9.3- средняя	7.8- средняя	8.6-средняя

Данные таблицы 12 свидетельствуют о значительном преимуществе экспериментальной группы по положительным изменениям всех изучаемых показателей по сравнению с контрольной группой.

Таблица 13

Показатели прироста физического развития после эксперимента

№	Показатели	ЭГ	КГ
1	Вес	-1.18	-0.7
2	ЧСС	-3.02	-0.5
3	Сд/Дд	+3.38/+3.23	0/+0.4
4	ИМТ	+4.1	+0.7
5	Индекс Пинье	+3	+1.9
6	Индекс Эрисмана	+0.6	+1.7
7	Проба Гентча	+1.8	+0.4
8	Проба Рюфье	-3.6	+0.8

В таблице 13 представлена среднегрупповая динамика изменений физического развития групп после эксперимента. В экспериментальной группе вес снизился на 1.18, в контрольной группе 0.7. Уменьшилась частота сердечных сокращений в покое у ЭГ-3.02, КГ-0.5. Видны положительные изменения и в артериальном давлении. Под воздействием систематических нагрузок артериальное давление по группе повысилось на 3.38-Сд, и на 3.23-Дд, в КГ Сд-0, Дд-0.4. Индекс массы тела в ЭГ приблизился к гармоничному сложению на 4.1, в КГ-0.7. Индекс Пинье показывает оценку телосложения в ЭГ положительная динамика +3, КГ +1.9. Индекс Эрисмана предназначен для оценки развития грудной клетки. Показатели ЭГ улучшились на 0.6, а КГ на 1.7. Проба Гентча - характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно – сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные

возможности. Здесь показатели ЭГ возросли на 1.8, КГ - на 0.4. Проба Рюфье - оценка работоспособности сердца у ЭГ улучшилась на 3.6 у КГ-0.8.

Исходя из проведенного нами исследования и обработки полученных результатов можно сделать вывод, что гипотеза исследования подтверждена, цель - достигнута.

Выводы по II главе

1. Основополагающей целью экспериментальной работы была проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что создание здоровьесориентированной среды в техникуме средствами фитнеса будет способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов, если: моделирование данного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов. Реализуется структурная модель создания здоровьесориентированной среды, включающей целевой, методологический, содержательно-методический и контрольно-результативный блоки. Выявлены педагогические условия: организована предметно-развивающая образовательная среда для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса; разработана и реализована авторская учебно-тренировочная программа по созданию здоровьесориентированной среды средствами фитнеса.
2. Особенность модели здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса, заключается в том, что она является системным образованием и обеспечивает высокий уровень физического и психологического развития студентов.
3. Экспериментальная работа включала три этапа: теоретико-организационный, содержательный, итогово - аналитический этапы.

На теоретико-организационном этапе разрабатывался план исследования, формулировалась тема, цель, определялись объект, предмет и задачи исследования. Было проведено тестирование и анкетирование студентов с целью определения уровня психофизического состояния. На содержательном этапе была внедрена модель здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса и разработана авторская учебно-тренировочная программа.

4. Результаты итогового - аналитического этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня физического развития студентов экспериментальной группы, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение уровня физического развития студентов является актуальной педагогической задачей. Опираясь, на накопленные теоретические, практические достижения отечественных и зарубежных специалистов в области педагогики, психологии, физической культуры нами был осуществлен целенаправленный поиск решения данного вопроса.

Анализ состояния исследуемой проблемы создания здоровьесориентированной среды средствами фитнеса в работе со студентами в психолого-педагогической, научно-методической, нормативно-правовой литературе, изучение опыта других образовательных организаций позволили сформулировать цель исследования, которая заключалась в разработке и обосновании структурной модели здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса.

Обобщение и систематизация результатов проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Родовидовой анализ понятий «двигательная активность», «здоровьесориентированная среда», «здоровье» позволил выявить сущность и содержание основного понятия исследования «здоровьесориентированная среда как условие физической подготовленности студентов средствами фитнеса», которое следует понимать, как совокупность образовательных факторов, способствующих повышению двигательной активности, сохранению, укреплению здоровья студентов, формированию у них установок на здоровый образ жизни и фитнес культуру.
2. Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация уточнение основополагающих понятий исследования позволил нам разработать структурно-содержательную модель

здоровьеориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса. Под этой моделью мы понимаем системное образование, включающее целевой, методологический, содержательно-методический и контрольно-результативный блоки. Результатом реализации данной модели является высокий уровень физического развития студентов экспериментальной группы.

3. Эффективность реализации структурно-содержательной модели здоровьесориентированной среды определяется выявлением педагогических условий:
 - создание предметно-развивающей среды (наличие помещения для занятий, необходимого инвентаря, вариативных программ, учитывающих индивидуальные особенности развития, общий мониторинг уровня физического развития и здоровья обучающихся);
 - педагогическое сопровождение процесса физической подготовки экспериментальной группы студентов;
 - обеспечение преемственности между различными уровнями физической подготовки.
4. Основопологающей целью экспериментальной работы была проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что создание здоровьесориентированной среды в техникуме средствами фитнеса будет способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов, если: моделирование данного процесса осуществляется на основе системного и деятельностного подходов. Реализуется структурная модель создания здоровьесориентированной среды, включающей целевой, методологический, содержательно-методический и контрольно-результативный блоки. Выявлены педагогические условия: организована предметно-развивающая образовательная среда для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса; разработана и реализована авторская

учебно-тренировочная программа по созданию здоровьесориентированной среды средствами фитнеса.

5. Экспериментальная работа включала три этапа: теоретико-организационный, содержательный, итогово - аналитический этапы. На теоретико-организационном этапе разрабатывался план исследования, формулировалась тема, цель, определялись объект, предмет и задачи исследования. Было проведено тестирование и анкетирование студентов с целью определения уровня психофизического состояния. На содержательном этапе была внедрена модель здоровьесориентированной среды как условия физической подготовки студентов средствами фитнеса и разработана авторская учебно-тренировочная программа.
6. Результаты итогово - аналитического этапа экспериментальной работы показали существенные позитивные изменения уровня физического развития студентов экспериментальной группы, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

Проведенное исследование открывает новые перспективы в изучении теоретических и прикладных аспектов создания здоровьесориентированной среды как условия физического развития студентов средствами фитнеса, что влияет на особенности профессионально-педагогической деятельности работников общеобразовательных учреждений и особенностей физкультурно-оздоровительной работы со студентами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всерос. научно - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.-260 с.
2. Ангеловская С. К. Психолого - педагогические основы рефлексивного управления самообразованием учащихся/ С.К. Ангеловская// Человек. Спорт. Медицина. -2006.- № 3 (58). С. 43-45
3. Антонова И.Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой / И.Н. Антонова //- Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015 № 5 с. 8-15
4. Аникенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж.Г. Аникенко //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012 №10. с. 10-16.
5. Артемьев С.С. Анализ двигательной активности студенток медицинского вуза / С. С. Артемьев // Физическая культура спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — 466с.
6. Ахвердиев К. Н. Основные методологические подходы в педагогике / К.Н. Ахвердиев // Молодой ученый. — 2010. — №6. — С. 308-310
7. Белик Э.В. Идеальная фигура : питание, тренировка, хорошее настроение /Э.В. Белик - Донецк: БАО, 2005. - 255 с.
8. Богатырев А.И. Теоретические основы педагогического моделирования: сущность и эффективность/ А. И. Богатырев, И.М. Устинова //Молодой ученый. – 2011.-№ 5.-С. 200-205

9. Богданов, Е.Н. Психология развития. Учеб.пос для студентов / Е.Н. Богданов. - М.: Высш. шк. псих., 2011. – 174 с.
10. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 198
11. Бодров И.М. Технологии фитнеса в физическом воспитании студентов/ И.М. Бодров, Т.Н. Шутова, О.В.Мамонова, П.А. Кондратьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №1. – С. 30-32.
12. Большая советская энциклопедия / Энциклопедии и словари. [Электронный ресурс]. URL: http://enc-dic.com/enc_sovet/Jeksperiment-102382/
13. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 208 с.
14. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для ВУЗов / под редакцией В.Г. Каменской, И.Е. Мельниковой. – СПб.: Изд-во «Питер», 2013. – 272 с.
15. Жук, О.Л. Педагогика: учеб.-метод. комплекс / О.Л. Жук.- Мн.: БГУ,2003. – 383 с.
16. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М.: Академия, 2001.-208 с.
17. Зубов, Д. В. Модель психолого-педагогического проектирования профессионально-педагогической деятельности / Д. В. Зубов // Проектирование в педагогической деятельности : материалы конференции (Шуя, 10 декабря 2010 г.) : В 2-х т. Т. 1. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. – С. 31-35
18. Камалеева А.Р. Системный подход в педагогике / А.Р. Камалеева // Научно-педагогическое обозрение.-2015.-№ 3 (9)- С. 13-23.

19. Караулова С.И. Оценка адаптивных возможностей организма спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции / С.И. Караулова // Вестник Запорожского национального университета. - 2009.- №2- С. 35-40
20. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З. Б.Белоцерковский, И. А. Гудков// - М.: Физкультура и спорт, 1988.- С. 207
21. Кисляков П. А. Системно-личностная модель здоровьесориентированного образования в ВУЗе / П.А. Кисляков // Сетевой научно-практический журнал Научный результат.- 2015.- №2
22. Кокоулина О.П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи. / О.П. Кокоулина // Статистика и экономика. – 2016.-№ 6.- С. 25-28.
23. Лодатко Е.А. Типология педагогических моделей / Е.А. Лодатко // Вектор науки ТГУ. – 2010.-№ 1. - С. 126-128
24. Максимова В.Н. Акмеология: новое качество образования / В. Н. Максимова В.Н. // Акмеология. -2004.- №3.-С. 26-29
25. Малоземова И.И. Физическая культура и здоровьесбережение интеллектуального одаренных школьников / И.И. Малоземова // Оздоровительные технологии XXI века: мат. Межд. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2002. – С. 152–156
26. Митрофанова А.Г. Аэробика: учебное пособие // Министерство образования и науки РФ, Вологодский государственный университет-2-е издание.- 2016. - 84 с.
27. Наскалов В.М. Учет состояния атмосферного воздуха для организации занятий физическими упражнениями / В.М. Наскалов// Научно-теоретический журнал Ученые записки. 2015.- № 2.- С. 120
28. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295 г. Москва «Об утверждении государственной

- программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы/ Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-site-dok.html>
29. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 г. Москва «Об осуществлении мониторинга системы образования» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2013/08/19/monitoring-site-dok.html>
30. Ревенко Е.М Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека/ Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова // Методические указания// ФГБОУ ВПО «СибАДИ» г.Омск – 2015 с. 20
31. Сагитова Д.М. Влияние физкультурной деятельности на формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза / Д.М. Сагитова, И. В. Нагорнов// ЮрГППУ.-2016
32. Сидненко А.С. Педагогический эксперимент понятие и этапы деятельности / А.С. Сидненко // Эксперимент и инновации в школе.- 2008 ---№ 2.-С. 21-25
33. Сирис П.З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена / П. З. Сирис// Теория и практика физической культуры. – Научно-теоретический журнал ученые записки. 2008 -№ 7(41). – С. 19-22
34. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания /Э.Я. Степаненкова. – М.: Издат. дом «Воспитание дошкольника», 2005 – 96 с.
35. Топышев О.П. Антропометрические показатели женщин, посещающих фитнес-клуб / О.П. Топышев, О.И. Плаксина // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 12. - С. 59.
36. Третьякова Н. В. Вестник института образования человека/Н.В. Третьякова, Т.Н. Ле-ван Т. Н. // Научно-методическое издание научной школы А.В. Хуторского.- 2015. – № 2.-С. 35-40

37. Третьякова, Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технологии обеспечения монография.
38. Тихомирова Л. Ф. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения / Л.Ф. Тихомирова, Т.В. Макеева //Ярославский педагогический вестник .– 2016 – № 6.-С. 30-35
39. Тхаревский В.Н. Физиология человека// М.; Физкультура, образование и наука, 2001 – 492с.
40. Тюмасева З.И. Экология, образовательная среда и модернизация образования: монография - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2006. -322с.
41. Тюмасева З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства « вуз-школа» как условие профессионального становления студентов: коллективная монография / З.И.Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая; под науч. Ред. З.И. Тюмасевой.-ЧГПУ, 2015.-290с.
42. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования)/ З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина: монография. - Челябинск: Цицеро, 2012.-299с.
43. Тюмасева З.И. Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых / З.И. Тюмасева // Народное образование, 2003. – № 9. – С. 35–44.
44. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / Российская газета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. - 480 с.

46. Штофф В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. - М.: Наука, 1966. - 301 с.
47. Штофф В. А. Проблемы методологии и научного познания / В.А. Штофф. - М.: Высш. шк., 1978. - 271 с .