

особенностей студентов, далее в интерактивном формате идет закрепление изученного материала. Так, изучив приёмы эффективной коммуникации на занятиях по Психологии, обучающиеся применяют их в ходе ролевой игры «Interview with a Sport Celebrity: promoting Social Ideas» на занятиях по Профессиональному иностранному языку; и при изучении темы «Социальные эффекты восприятия в общении» по Психологии студенты участвуют в дебатах «Positive and Negative Effects of Sport on Society» на иностранном языке.

Описанное выше интегрированное обучение с целью развития у студентов умений деловой коммуникации было апробировано со студентами 2 курса РГУФКСМиТ направления подготовки 49.03.01 (Профиль «Спортивная подготовка») в 2020-2021 учебном году. Опыт показал, что при таком обучении у будущих профессионалов формируются системные, комплексные знания, устанавливаются связи между фактами и явлениями, рассматриваемыми через призму разных научных сфер. Таким образом, у обучающихся картина делового мира представляется не в виде хаотичных фрагментов, а создаётся целостное ее представление. В ходе итогового контроля (зачёта с оценкой) по каждой дисциплине студенты продемонстрировали более глубокие знания, а выполнение практических зачётных заданий носило мотивированный и уверенный характер.

Литература

1. Кулагин П.Г. Межпредметные связи в процессе обучения. М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
2. Федорец Г. Ф. Проблема интеграции в теории и практике обучения: (Предпосылки. Опыт): учебное пособие к спецкурсу / Г. Ф. Федорец; науч. ред. З. И. Васильева. Ленинград: Изд-во Ленингр. гос. пед. ин-та им. А. И. Герцена, 1989. - 93 с.
3. Чапаев Н.К. Педагогическая интеграция: методология, теория, технология: монография / Н.К. Чапаев. Екатеринбург: РГППУ, 2019. – 372 с.
4. Шрейдер Ю. А. Единство взаимодействия общественных и естественных наук / Ю. А. Шрейдер. Москва: Наука, 1990. - 108 с.
5. Яковлев И. П. Интегративные процессы в высшей школе / И. П. Яковлев. Ленинград: Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1980. - 113 с.

УДК 796.012.23

**Архипова Ю.А¹, к.п.н., доцент;
Малиновская Н.В¹, к.п.н., доцент;
Онучин Л.А², к.п.н., доцент**

ИНТЕГРАЦИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС ПРОГРАММ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

¹ Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
г. Санкт-Петербург, Россия, ArkhipovaJL@yandex.ru; asha73@yandex.ru

² Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
г. Санкт-Петербург, Россия, onuchin.l@yandex.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается возможная модель интеграции традиционных видов спортивно-педагогических дисциплин (на примере видов гимнастики) и

фитнеса в занятиях физической культурой со студентами вуза. Данный подход позволяет объединять целевые установки, традиционные средства физического воспитания и инновации, решая задачи формирования общекультурных компетенций студентов вуза.

Ключевые слова: гимнастика, фитнес, интеграция, общекультурные компетенции.

**Arkhipova Y.¹, PhD, associate Professor;
Malinovskaya N.¹, PhD, associate Professor;
Onuchin L.², PhD, associate Professor**

**INTEGRATION OF GYMNASTICS AND FITNESS PROGRAMS IN PHYSICAL
EDUCATION CLASSES WITH UNIVERSITY STUDENTS**

¹ Saint Petersburg state University of Economics, Saint Petersburg, Russia,
ArkhipovaJL@yandex.ru, asha73@yandex.ru

³ Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg, Russia,
onuchin.l@yandex.ru

Annotation. *In this paper, a possible model of integration of traditional types of sports and pedagogical disciplines (on the example of types of gymnastics) and fitness in physical education classes with university students is considered. This approach allows you to combine target attitudes, traditional means of physical education and innovation, solving the problems of forming general cultural competencies of university students.*

Key words: *gymnastics, fitness, integration, general cultural competences.*

Актуальность использования принципа «интеграции средств гимнастики и фитнес-технологий», как основы процесса моделирования занятий физической культурой со студентами вуза, теоретически обоснована исследователями процесса образования в области физической культуры и практически подтверждена успехом применения и эффективностью воздействия [2,3,6].

Среди большого количества видов спорта и форм занятий физической культурой, культивируемых отечественной системой физического воспитания, особое место отводится такой научной спортивно-педагогической дисциплине, как «Гимнастика», различные виды и направления которой, широко используются в занятиях по физической культуре. Так, в учебных заведениях различного уровня, в том числе в вузах, традиционно применяются *строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения прикладного характера*, а также некоторые *упражнения спортивных видов гимнастики* (художественной, спортивной, эстетической, акробатики, спортивной аэробики).

Говоря о понятии «Фитнес», необходимо рассматривать его внешние стороны и внутренне наполнение. Так, во-первых, «фитнес», это занятия физическими упражнениями, базирующиеся на принципах регулярности, систематичности и добровольности, и, во-вторых, направленные на поддержание и улучшение уровня физической дееспособности и состояния здоровья (физического, психического, душевного, социального) человека, с целью повышения качества жизни, в отношении личной успешности и физического благополучия, а также повышения эффективности его профессиональной деятельности [1,4,6]. Во-вторых, современные виды

«фитнеса» представляют собой «фитнес-технологии», содержание которых составляют инновационные средства, методы и формы их проведения и организации.

Основным способом реализации фитнес-технологии, выступает «фитнес-программа», которая представляет собой специально организованную форму двигательной активности, определенной (специфической) направленности. (оздоровительная, спортивная и пр.). Эмпирическим путем выяснено, что для занятий со студентами, наиболее востребованными являются «фитнес-программы» танцевальной, силовой, психорегулирующей и смешанной (комбинированной) направленности, залогом успешной реализации которых, является уровень профессионализма преподавателя, выражающийся в степени знания и владения специфическим арсеналом средств (методик), являющихся основой процесса их моделирования.

Моделирование занятий с использованием средств гимнастики и элементов фитнес программ представляет собой процесс гармоничного сочетания базовой основы конкретной фитнес программы и средств гимнастики на фоне осуществления индивидуально-группового и творческого подхода.

Особенностью структуры модели интегрального урока является возможность фрагментарной вариативности его подготовительной, основной и заключительной частей в зависимости от конкретных целей и задач занятия.

В подготовительной части осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части, и, соответственно, используемые средства направлены на решение задачи активизации процесса вработывания всех систем и органов организма человека и формирование позитивного настроения и ответственного отношения занимающихся к занятию.

1-й фрагмент.

– строевые упражнения. Выполнение основных строевых команд и строевых приемов («Становись!», «Равняйся!», «Вольно!» и др.), построения (в шеренгу, в колонну), варианты бега и ходьбы (строевой шаг, на носках, на пятках, выпадами и др), различные виды фигурной маршировки (обход, диагональ, противоход, змейка, круг и пр.);

- общеразвивающие упражнения (выполняемые в движении).

2-й фрагмент. Специально-беговые упражнения (СБУ).

- СБУ – различные варианты бега и ходьбы в спортивной технике (бег высоким подниманием бедра, многоскоки, варианты бега с ускорением и пр.);

- стилизованные варианты бега и ходьбы;

- средства художественной гимнастики.

В основной части занятия решаются задачи обучения двигательным действиям и задачи формирования двигательной культуры занимающихся, для полноценной реализации которых, целесообразно использование следующих вариантов фрагментов.

3-й фрагмент. Общеразвивающие упражнения (группой, индивидуально, без предметов, с предметами);

4-й фрагмент. Базовые гимнастические упражнения без использования снарядов и предметов.

- *Прыжки* (обучение технике базовых прыжков – отталкивание, приземление).

- *Вращения* (обучение технике базовых вращений – поза вращения, замах, баланс).

- *Равновесия* (обучение технике базовых равновесий – поза равновесия, баланс, положение рук, ног, гимнастический стиль выполнения движения).

5-й фрагмент.

- Базовые гимнастические упражнения (акробатика и спортивная гимнастика).

- Подготовительные упражнения к выполнению акробатических элементов (группировка, седы, стойки, кувырки).

6-й фрагмент. Составление учебных комбинаций.

Примерное содержание *учебных комбинаций* вольных упражнений с элементами акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, переворот боком, стойка на лопатках, хореографический прыжок, равновесие по выбору.

7-й фрагмент. Базовые гимнастические упражнения с предметами художественной гимнастики. - обруч, мяч, скакалка. Базовые манипуляции - броски и ловли, малые манипуляции предметом.

8-й фрагмент. Примерные учебные комбинации с предметами художественной гимнастики

- Комбинация с мячом (шаги с манипуляциями, равновесия, броски и ловли предмета, перекаты по телу и полу).

- Комбинация с обручем (передачи, вращения, броски и ловли предметом в сочетании с равновесиями, прыжками, стилизованными шагами).

9-й фрагмент. Разучивание показательных комбинаций с целью соревнования или выступления.

В этот фрагмент необходимо включать учебный материал композиций, которые необходимо освоить к предстоящему мероприятию (спортивный праздник, фитнес-фестиваль, внутривузовские соревнования по гимнастике – по возможности и необходимости проведения мероприятия).

10-й фрагмент. Вариативный.

В зависимости от задач и направленности урока выбираются фрагменты с использованием фитнес-программ аэробной, силовой, психорегулирующей направленности, коррекции телосложения. Используются программы базовой, степ аэробики, танцевальной аэробики как наиболее доступные для групповой организации занятий, а также решаются задачи развития общей выносливости, упражнения на тренажерах, с амортизаторами и отягощениями, элементы дыхательных и медитативных практик - шейпинг, йога).

11-й фрагмент. Составление комбинаций (базовая или танцевальная аэробика). Первоначально целесообразно разучить базовые шаги и движения аэробики. По мере освоения, базовые шаги объединяются в, так называемые, «блоки» или «связки».

Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки на организм занимающихся, запуск процессов восстановления организма.

12-й фрагмент. Стретчинг (упражнения в растягивании). Упражнения расслабляющего и релаксирующего характера. Дыхательные упражнения.

Подход к объединению в занятии традиционных средств базовых спортивных дисциплин и фитнес-программ можно адаптировать и к другим видам спорта, например, интегрировать фитнес-программы и средства спортивных игр, легкой атлетики. Важно планировать учебно-тренировочный процесс и выбирать средства с учетом возраста, пола занимающихся, с пониманием необходимости контроля нагрузки.

Литература

1. Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении//Термины и понятия в сфере физической культуры Материалы Первого междунар. конгресса, 20-22 декабря 2006 года. - СПб., СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта 2006. С. 33 – 35.

2. Волкова Н.В., Федорцов А.М. Современная методика занятий микс - гимнастикой для девушек/ Новая наука: Опыт, традиции, инновации. -2016. - № 6-2 (89). -С. 52-54.

3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 448 с

4. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 - Физ. культура / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина [электрон. текст]. -СПб.: СПбГУЭФ, 2010.- 228 с

5. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: Учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с.

6. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

УДК 371.72

Блохина Н.В.; Паркалова П.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В.

Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация. Как известно, с 2020 года в учебных заведениях начала вводиться дистанционная система обучения. Не стали исключением и кафедры физического воспитания университетов. С данным предметом возникло очень много неудобств, начиная от организации урока и заканчивая проверкой преподавателем выполненных учеником упражнений. В данной статье будут рассматриваться некоторые варианты проведения предмета физической культуры.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, локдаун.

Blokhina N.; Parkalova P.

PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES DURING THE LOCKDOWN

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,

Arkhangelsk, Russia

Abstract. Since 2020 a distance learning system has been introduced in educational institutions and the departments of physical education of universities were no exception. A lot of