

УДК 796

ББК 74.489

DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-68-72

## КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТАЙ-БО И ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

С. Е. Глачаева, М. Ю. Золотова

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия*

Рассматриваются вопросы внедрения современных фитнес-направлений в программы по физической культуре в вузе. Разработан методический комплект для составления рабочей программы с комплексным применением боевого фитнеса тай-бо и восточных оздоровительных практик и проведено исследование по применению данной методики в рамках изучения элективной дисциплины по ФКиС «Оздоровительные виды гимнастики».

**Ключевые слова:** *тай-бо, гимнастика цигун, фитнес-йога, программа, студенты, физическая подготовка.*

Трансформации в системе образования по физической культуре и спорту в высшей школе по ФГОС 3+ открывают перед педагогом возможности разрабатывать методики и создавать рабочие программы по современным и наиболее востребованным среди студенческой молодёжи спортивным и физкультурно-оздоровительным направлениям. С учётом низких показателей физической подготовленности и уровня здоровья сегодняшних абитуриентов, слабой мотивационной составляющей для занятий физической культурой и спортом на сегодняшний день является актуальным разработка методик и программ по физической культуре, основанных на эффективных средствах повышения этих показателей [1; 3].

Многие специалисты заявляют о малой двигательной активности студентов и различных нарушениях в режиме дня, а также трудностях в адаптации к новым условиям обучения у первокурсников на фоне интенсивной учебной деятельности. Эти факторы вызывают у студентов различные нарушения психофизического характера и снижение общей работоспособности [2; 5].

Отсюда возникает проблема в оздоровлении и повышении физического потенциала студенческой молодёжи во время обучения в вузе [4]. Педагогический опыт работы в вузе и анализ интересов студентов при выборе элективных дисциплин и курсов по физической культуре позволяют более подробно рассматривать современные фитнес-технологии и оздоровительные фитнес-направления, привлекающие молодёжь своей популярностью, новизной и комплексным воздействием на физические и психические характеристики организма [3].

**Гипотеза исследования.** Мы предположили, что разработка рабочей программы, основанной на современных фитнес-технологиях, повысит интерес к занятиям физической культурой, приведёт к улучшению физического и психологического состояния, положительно скажется на работоспособности и сформирует у студентов потребность в ведении активного образа жизни.

**Цель исследования** — разработать программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту для студентов 1–3-х курсов на основе

фитнес-технологии тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками и проверить её эффективность в положительной динамике психофизических возможностей студентов.

**Задачи исследования:**

- изучить научно-методическую литературу по исследуемой проблеме;
- разработать программу комплексного применения фитнес-технологии тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками;
- экспериментально проверить эффективность методики и её влияние на показатели физической подготовленности студентов.

**Материалы и методы исследования.** На начальном этапе исследования проблемы нами был сделан обзор научной и методической литературы, на основании которого мы можем сказать о стремительном развитии в практике физической культуры в вузах и колледжах фитнес-культуры. При анализе программ по элективам по физической культуре и программ дополнительного образования наблюдается широкая интеграция оздоровительных систем восточной и западной цивилизаций в отечественные фитнес-технологии, которые адаптируются под задачи физического воспитания высшей школы и на основе которых разрабатываются методики и рабочие программы [6].

В рамках планирования элективных дисциплин по физической культуре и спорту нами была разработана методика комплексного использования средств боевого фитнеса тай-бо и восточных оздоровительных практик. Данная методика легла в основу рабочей программы по элективам «Оздоровительные виды гимнастики», которая утверждена учебно-методическим отделом Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна) и включена в учебный план по программе бакалавриата с 2018/19 учебного года.

Для апробации этой методики нами организован педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие студентки 1–3-х курсов педагогических специальностей, из которых было сформировано две группы — контрольная и экспериментальная. Обе группы занимались по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту “Оздоровительные виды гимнастики”», которая изучается в течение пяти семестров (со второго по шестой) в объёме 328 часов, по два занятия в неделю. У контрольной группы (КГ) программа состояла из классической аэробики (60 %), степ-аэробики (20 %), футбол-аэро-

бики (10 %) и атлетической гимнастики (10 %). Для экспериментальной группы (ЭГ) нами была разработана рабочая программа, содержащая тай-бо аэробику (50 %), восточную гимнастику цигун (20 %), фитнес-йогу (15 %) и средства атлетической гимнастики (15 %).

В эксперименте приняло участие 80 студентов — по 40 человек в контрольной и экспериментальной группах. Исследование проводилось на протяжении шести семестров. В первом семестре студенты проходили тестирование и знакомились с оздоровительными видами гимнастики в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» для последующего выбора электива со второго семестра.

Разработанная нами методика комплексного применения тай-бо и восточных оздоровительных практик предполагает освоение данных фитнес-программ в три этапа: ознакомительный, основной и этап совершенствования. Основные фитнес-блоки в программе: тай-бо, гимнастика цигун, фитнес-йога и средства общей физической подготовки (ОФП) на основе атлетической гимнастики. Раздел ОФП применялся на первых двух этапах и являлся дополнением к освоению боевого фитнеса тай-бо, так как без среднего уровня развития силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости выполнение комплексов тай-бо не будет эффективным. Фитнес-блоки из разработанной нами программы могут применяться на занятиях как отдельный вид, а также могут быть комбинированы между собой в рамках одного урока. Краткая характеристика фитнес-блоков представлена в табл. 1.

На основе фитнес-блоков мы разработали семь видов занятий, которые решают частные задачи каждого этапа методики (программы) и имеют свою специфику: тай-бо, тай-бо + атлетическая гимнастика, тай-бо + цигун, тай-бо + фитнес-йога, цигун, фитнес-йога, методика проведения фитнес-урока + комплекс из раздела программы. Каждое из этих занятий имеет разные виды воздействия на психофизические и функциональные характеристики организма занимающихся, что позволяет варьировать тренировочную и оздоровительную деятельность в рамках освоения программного материала по физической культуре и спорту. Занятия, содержащие методику проведения фитнес-урока, проводятся на этапе совершенствования в пятом и шестом семестрах.

Для проверки эффективности разработанной нами методики (программы) и её влияния

Таблица 1

## Характеристика фитнес-блоков программы «Оздоровительные виды гимнастики»

Фитнес-блок программы	Содержание фитнес-блока	Преимущественная направленность фитнес-блока
Тай-бо	Базовая техника: стойки и перемещения, техника ударов руками и ногами; «блоковая хореография»: сочетание ударной базовой техники с танцевальными шагами; силовое тай-бо с лёгкими отягощениями (гантели, утяжелители, ленточный эспандер, медицинбол).	Развитие общей и специальной (скоростно-силовой) выносливости, координационных способностей, силы, улучшение показателей работы кардиореспираторной и нервной системы (повышение общей стрессоустойчивости).
Цигун	Упражнения на расслабление; напряжение, усилие; упражнения «Игры пяти зверей»; дыхательные упражнения Цзяньфэй: «Волна», «Лягушка», «Лотос».	Нацелен на улучшение показателей дыхательной системы, профилактику искривлений позвоночного столба, развитие гибкости, координации и равновесия, а также улучшение когнитивных функций головного мозга и психическую саморегуляцию.
Фитнес-йога	Асаны, виньясаны, дыхательные упражнения пранаямы, стретчинг.	Приведение в тонус основных мышечных групп, развитие гибкости и подвижности суставов и связок, улучшение психического здоровья, развитие способности регулировать дыхание.
Атлетическая гимнастика и ОФП	Упражнения с собственным весом (отжимания, приседания, берпи, выпады, скручивания, гиперэкстензия), упражнения с отягощением, упражнения на силовых тренажёрах на различные группы мышц, упражнения в парах.	Воспитание силовых и скоростно-силовых качеств с использованием силовых тренажёров и средств ОФП.
Методика проведения фитнес-урока	Составление конспекта урока и проведение его фрагмента, содержащего связки фитнес-тай-бо (32 счёта, 64 счёта), комплексы упражнений гимнастики цигун, комплексов оздоровительной фитнес-йоги.	Формирование профессионально-прикладных знаний по изучаемым фитнес-направлениям для умений и навыков методически грамотно применять в практике организации самостоятельных занятий по тай-бо и восточным оздоровительным системам.

на развитие физических качеств нами было проведено тестирование по физической подготовленности. Замеры проводились в конце каждого семестра, включая начальное и итоговое тестирование. В работе использовались тесты на все физические качества. К концу шестого семестра в контрольной и экспериментальной группах результаты тестов по физической подготовленности улучшились у большинства занимающихся по программам «Оздоровительные виды гимнастики», но в экспериментальной группе в показателях наблюдаются статистически достоверные результаты и некоторые средние величины в тестах достигли уровня выше среднего и высокого уровня физической подготовленности. Так, в тесте Купера (12-минутный бег) за пять семестров в КГ результат вырос на 11 %, а в ЭГ на 20 % ( $p > 0,05$ ). Согласно оценочной таблице, отражающей уровень физической

подготовленности и аэробной выносливости, в КГ из характеристики «плохая» перешёл в «хорошую», а в ЭГ в «отличную». Такие результаты можно объяснить наличием в программах достаточного количества занятий аэробной направленности, особенно в блоке тай-бо.

Применение на занятиях по тай-бо блоковой хореографии и ударной техники положительно отразилось на силовых показателях у девушек экспериментальной группы в тесте «отжимания в упоре лёжа» (результаты выросли на 85 % (было  $6,9 \pm 6,11$ , стало  $13 \pm 3,82$ )) и в тесте «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд» на 16,3 % (было  $36 \pm 4,6$ , стало  $43 \pm 3,8$ ). В контрольной группе в этих тестах результаты выросли на 28 и 8,5 % соответственно. Достоверная динамика в показателях гибкости наблюдается в обеих группах — в КГ на 36 %, в ЭГ на 57 %, но большое количе-

ство комплексов гимнастики цигун и фитнес-йоги даёт большую эффективность в развитии гибкости и подвижности в суставах. Координационные способности также улучшились в результатах теста «Челночный бег 3×10 м» и в пробе Ромберга в КГ на 6,8 и 11 %, в ЭГ на 12 и 20 %. Скоростно-силовые показатели мы характеризовали по тесту «Прыжок в длину с места», где динамика роста в КГ была от результата на начало исследования 168,2±8,1 к 175±6,4, а в ЭГ — от 170,1±10,1 к 183±7,2 к концу эксперимента.

**Заключение.** Разработанная нами программа комплексного применения фитнес-системы тай-бо и восточных оздоровительных практик направлена на оздоровление и психофизическую подготовку студентов, способствует обретению навыков методического сопровождения самостоятельных занятий по изучаемым направлениям и общей физической подготовке, прививает интерес к занятиям физической культурой. Овладение азами гимнастики цигун и фитнес-йоги оказывает положительное влияние на психоэмоциональную сферу занимающихся и тренирующий эффект на организм в целом. Преимущественное использование в практике физической культуры в вузе боевого фитнеса тай-бо комплексно воздействует на развитие аэробной выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей, координации и быстроты реакции, развивает навыки самообороны.

Исследование эффективности комплексного применения фитнеса тай-бо и восточных оздоро-

вительных практик даёт возможность использовать эту методику в учебном процессе по физическому воспитанию студентов в вузе.

### Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14–36.
2. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 2. — С. 49–59.
3. Маскаева, Т. Ю. Анализ компонентного состава тела девушек под влиянием занятий тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова, С. Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 1. — С. 86.
4. Маскаева, Т. Ю. Развитие творчества и рефлексии у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой / Т. Ю. Маскаева, И. А. Ковачева // Педагогическое образование и наука. — 2023. — № 3. — С. 101–104.
5. Савко, Э. И. Студенческая молодёжь и её отношение к физической культуре и здоровому образу жизни / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 62–76.
6. Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарева // Фундаментальные исследования. — 2012. — № 11–4. — С. 890–894.

*Поступила в редакцию 29 октября 2023 г.*

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Глачаева, С. Е. Комплексное применение тай-бо и восточных оздоровительных практик в физическом воспитании студентов в вузе / С. Е. Глачаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 2. — С. 68–72. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-68-72.

### Сведения об авторах

**Глачаева Светлана Евгеньевна** — старший преподаватель кафедры физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет. Коломна, Россия. **ORCID ID:** 0009-0007-1801-6587. **SPIN-код:** 1346-3901. **Author ID:** 667599. **E-mail:** glachaeva@mail.ru

**Золотова Мария Юрьевна** — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, Государственный социально-гуманитарный университет. Коломна, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-2834-780X. **SPIN-код:** 7056-3966. **Author ID:** 327829. **E-mail:** mariy-zolotova@yandex.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 2, pp. 68–72.

### Complex Application of Tai Bo and Eastern Health Practices in Physical Education of University Students

Glachaeva S.E.<sup>1</sup>, Zolotova M.Yu.<sup>2</sup>

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

<sup>1</sup>glachaeva@mail.ru

<sup>2</sup>mary-zolotova@yandex.ru

The issues of introducing modern fitness trends into physical education programs at universities are considered. A methodological kit has been developed for drawing up a work program with the integrated use of martial fitness tai-bo and oriental health practices and a study has been conducted on the use of this methodology as part of the study of the elective discipline in physical education and sports “Health-improving types of gymnastics”.

**Keywords:** *tai-bo, qigong gymnastics, fitness yoga, program, students, physical fitness.*

#### References

1. Arpenteva M.R. Zdorovesberezhnenie v vuze: problemy i perspektivy [Health care in higher education: problems and prospects]. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fiz. kultury i sporta* [Human health, theory and methodology of physics. culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 14–36. (In Russ.).
2. Ivanov V.D., Salkova N.A. Fitnes-programmy v sisteme zanyatij po fizicheskoj kulture v vuze [Fitness programs in the system of physical culture classes at the university]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, vol. 4, no. 2, pp. 49–59. (In Russ.).
3. Maskaeva T.Yu., Zolotova M.Yu., Glachaeva S.E. Analiz komponentnogo sostava tela devushek pod vliyaniem zanyatij taj-bo v sochetanii s vostochnymi ozdorovitel'nymi praktikami [Analysis of the component composition of the girls' body under the influence of tai-bo classes in combination with oriental wellness practices]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2023, no. 1, p. 86. (In Russ.).
4. Maskaeva T.Yu., Kovacheva I.A. Razvitie tvorчества i refleksii u studentov v processe samostoyatelnyh zanyatij fizicheskoj kulturoj [Development of creativity and reflection among students in the process of independent physical education]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical education and science], 2023, no. 3, pp. 101–104. (In Russ.).
5. Savko E.I., Hozhempo S.V. Studencheskaya molodyozh i eyo otnoshenie k fizicheskoj kulture, i zdorovomu obrazu zhizni [Student youth and its attitude to physical culture and a healthy lifestyle]. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kultury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 62–76. (In Russ.).
6. Sajkina E.G., Ponomareva G.N. Fitnes-tehnologii: ponyatie, razrabotka i specificheskie osobennosti [Fitness technologies: concept, development and specific features]. *Fundamentalnye issledovaniya* [Fundamental research], 2012, no. 11-4, pp. 890–894. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>