

Калистеника как основа прикладной и физической подготовки студента

Calisthenics as a basis for applied and physical training of students

УДК 378

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-6-181-186

Жданов С.И.

Канд. пед. наук, доцент, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Орск
e-mail: Gdanov-si@mail.ru

Zhdanov S.I.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Orsk Humanitarian and Technological Institute (branch) of Orenburg State University, Orsk
e-mail: Gdanov-si@mail.ru

Аннотация

Введение. Одной из задач высшего образования является повышение прикладной и общей физической подготовки студента. Целью нашей статьи является характеристика современного образования в области физической культуры, направленного на повышение качества использования средств физической культуры, на основе применения системы калистеника. Материалы и методы. Объектом исследования стал образовательный процесс Орского гуманитарно-технологического института (филиал) Оренбургского государственного университета. Педагогический эксперимент проводился в формате физкультурно-оздоровительной работы со студентами института. В программу исследования входил анализ литературы, разработка комплекса упражнений калистеники, для разного уровня подготовки и состояния здоровья студента, а также был проведен социологический опрос студентов, по вопросам применения калистеники в повседневной жизни. Результаты. В ходе проведения работы были раскрыты особенности применения калистеники на занятиях физической культуры. Представлены формы организации освоения студентами основ калистеники на практических занятиях. В статье аргументируется использование упражнений калистеники для улучшения функционального состояния и психофизических качеств, а также с целью повышения двигательной активности студенческой молодежи. Представлены результаты исследования оценки физической подготовки студентов, после применения авторской методики калистеники в физическом воспитании студенческой молодежи. Заключение. Итогом исследования стал вывод, что занятия калистеникой положительно влияют на повышение показателей общей физической подготовки и служат эффективным средством прикладной направленности. Результаты исследования могут использоваться как основание для построения учебного процесса с целью совершенствования прикладных навыков будущих специалистов и подготовки к сдаче норм ГТО. Работа в данном направлении позволит сформировать осознанную мотивацию у студентов к регулярным занятиям калистеникой.

Ключевые слова: физические упражнения, калистеника, студент, прикладная физическая подготовка, общая физическая подготовка.

Abstract

Introduction. One of the tasks of higher education is to improve the applied and general physical fitness of students. The purpose of our article is to characterize modern education in the field of physical education, aimed at improving the quality of using physical education tools, based on the use of the calisthenics system. **Materials and methods.** The object of the study was the educational process of the Orsk Humanitarian and Technological Institute. The pedagogical experiment was conducted in the format of physical education and health work with students of the institute. The research program included literature analysis, development of a set of calisthenics exercises for different levels of training and health of the student, and a sociological survey of students was conducted on the use of calisthenics in everyday life. **Results.** In the course of the work, the features of the use of calisthenics in physical education classes were revealed. The forms of organizing the development of the basics of calisthenics by students in practical classes are presented. The article argues for the use of calisthenics exercises to improve the functional state and psychophysical qualities, as well as to increase the motor activity of student youth. The results of the study of the assessment of the physical fitness of students after the use of the author's calisthenics technique in the physical education of student youth are presented. **Conclusion.** The result of the study was the conclusion that calisthenics classes have a positive effect on increasing the indicators of general physical fitness and serve as an effective means of applied focus. The results of the study can be used as a basis for building an educational process in order to improve the applied skills of future specialists and prepare for passing the GTO standards.

Keywords: physical exercises, calisthenics, student, applied physical training, general physical training.

Введение

Поиск путей повышения уровня физической и прикладной подготовки студента и устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительном стиле жизни предполагает использование современных видов двигательной активности.

Применение различных форм и направлений двигательной активности предусматривает освоение специальных умений и навыков, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии.

Уровень общей физической подготовки и прикладные навыки имеют большое значение для студента, поскольку во многом определяют общее состояние здоровья, формируют уверенность в будущем и обеспечивают позитивное восприятие жизни. Именно поэтому на занятиях физической культурой уделяется особое внимание прикладной и физической подготовке учащейся молодежи [1].

Изменения современного образования ориентируют специалистов на поиск новых путей, направленных на повышение качества использования средств физической культуры. В этой связи акцентируется вопрос о физических качествах студента, а также двигательных умений и навыков, формируемых на разных этапах образовательного процесса, что обуславливает применение новых систем физических упражнений [2].

Система физических упражнений, основанная на преодолении естественного сопротивления веса собственного тела, легла в основу калистеники.

Калистеника – это новое, хорошо забытое старое направление физической подготовки военнослужащих. Все физические упражнения просты, естественны и доступны. Следует отметить, что данные упражнения очень эффективны, это подтверждено практикой военного дела. В настоящее время калистеника получила свое второе рождение, как форма двигательной активности для студенческой молодежи. В ее основе лежат гимнастические упражнения с собственным весом и элементы общефизической подготовки. Но главное ее отличие заключается в последовательности и сочетании данных упражнений, что создает универсальный комплекс для физического развития занимающегося. Различные комплексы упражнений формируют красивое телосложение, развивают двигательные качества и создают крепкую основу физической подготовки. Сегодня калистеника популярна как один из

основных и доступных способов оптимальной двигательной активности и поддержания себя в отличной спортивной форме без специального оборудования [5].

Занятия калистеникой призваны решать множественные оздоровительные и тренировочные задачи, одной из которых является общая и прикладная физическая подготовка учащейся молодежи. Данная система гимнастических упражнений позволяет активизировать работу всего нервно-мышечного аппарата, а также требует проявления двигательных координационных способностей студента. Некоторые российские ученые, например, Воробьев Д.В. и Глубокий В.А., предлагали включить систему калистеники в структуру государственной программы по физической культуре и спорту.

Если рассматривать калистенику в рамках прикладной подготовки студента, то можно увидеть очевидную пользу упражнений для формирования умения координировать собственное тело в пространстве, развития координации и функциональности, а также совершенствования прикладных навыков будущих специалистов.

В рамках общефизической подготовки калистеника способствует воспитанию физических качеств, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, готовит студента к сдаче норм ГТО и решает вопрос повседневной двигательной активности [4].

Калистеника доступна студентам разного уровня подготовки и состояния здоровья, так как упражнения можно адаптировать под разные уровни. Универсальность калистеники в том, что она может быть индивидуально-ориентированной для каждого студента в зависимости от цели и задач. К примеру, одним комплексом упражнений с большим количеством повторений можно добиться красивого рельефа и силовой выносливости, а другой комплекс поможет набрать мышечную массу.

Есть и другие преимущества калистеники, которые выделяют эту систему занятий среди многих средств общей физической подготовки.

Одним из преимуществ калистеники являются развитие силовых показателей и улучшение координации движений за счет динамических и статических упражнений. В результате закладывается прочный фундамент общей физической подготовки для длительного поддержания двигательной активности в профессиональной и бытовой деятельности, формируется эстетично привлекательное и пропорциональное телосложение.

Другим преимуществом является минимизация возможности получения травм на занятиях за счет простоты упражнений и малой нагрузки на суставы. Большое количество различных вариаций стандартных упражнений, не сложности выполнения и доступность, в зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья студента, позволяет максимально варьировать физическую нагрузку.

Калистеника помогает проработать каждую мышцу не хуже, чем на тренажерах, физическую нагрузку можно регулировать исходным положением, амплитудой, хватом и т.д.

Безусловным преимуществом калистеники в свободное время является то, что позволяет заниматься в домашних условиях в любое время, а упражнения можно подбирать на интернет-площадках без участия тренера.

Методика и организация исследования

Проанализировав современные научные представления о калистенике, ее прикладной и оздоровительной значимости в системе физического воспитания студентов, нами была разработана и апробирована на практике система упражнений калистеники, включающая в себя такие базовые движения, как отжимания, подтягивания, приседания, различные упоры и их вариации, а также различные гимнастические упражнения.

Калистенику мы интегрировали в учебный процесс, как в рамках обязательных занятий по физической культуре, так и в виде факультативных секций.

В рамках учебных часов по физической культуре использовались следующие формы групповых занятий:

1. Круговые тренировки.
2. Парные тренировки.

3. Челленджи (соревнования на максимальное количество повторений за 1 минуту).

На факультативных занятиях был сделан акцент на самостоятельной работе студентов. Индивидуальные тренировки в удобном темпе позволяют развивать самодисциплину и контролировать свой прогресс.

Для индивидуальных тренировок был составлен персональный план для каждого студента, ориентируясь на индивидуальные цели и физические возможности, а также использовались различные мобильные приложения, позволяющие подбирать физические упражнения и проводить самооценку прогресса.

Для разработки комплексов калистеники мы использовали гимнастические упражнения для развития двигательных-координационных качеств. Это упражнения, требующие комплексного проявления двигательных умений и навыков, направлены на различные группы мышц. Не секрет, что упражнения с использованием веса собственного тела, в качестве основной физической нагрузки, занимают ключевое место в физическом воспитании. Многие упражнения представлены в научно-методической литературе, поэтому мы подробно не раскрываем их в описании организации хода исследования. Также при составлении различных комплексов калистеники мы учитывали психофизическое состояние студента, уровень здоровья и физической подготовки.

Автор работы предположил, что применение калистеники в физическом воспитании студенческой молодежи будет способствовать прикладной и общей физической подготовке студента.

В данном исследовании приняли участие студенты 1 курса Орского гуманитарно-технологического института (филиал) Оренбургского государственного университета. Педагогический эксперимент проводился в формате физкультурно-оздоровительной работы со студентами института в течение семестра. В экспериментальной группе систематически применялись разнообразные комплексы упражнений калистеники как в рамках института, так и в свободное время. Занятия в контрольной группе студентов проводились с применением общепринятых средств физической подготовки.

Цель исследования – применить калистенику для общей и прикладной физической подготовки студента. Внедрение калистеники в процессе физического воспитания в вузе показывает научную новизну для теории и методики физической культуры.

Оценка физической подготовленности студентов осуществлялась по пяти тестам: приседания за 1 мин., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., подтягивания, упражнение упор лежа на предплечьях. Полученные данные обрабатывались методом математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Тестирование общей физической подготовки студентов мы проводили в начале семестра и в конце экспериментальных занятий калистеникой (табл. 1). В показателях тестовых упражнений до эксперимента, достоверных различий между результатами в группах не обнаружено ни в одном из тестовых упражнений.

Полученные данные говорят об одинаковом уровне подготовленности обеих групп до эксперимента. В итоговом тестировании мы зафиксировали относительный прирост во всех изучаемых показателях, как в экспериментальной группе, так и в контрольной.

Показатели общей физической подготовки студентов

Тест	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Приседания за 1 мин., раз	40,7±0,9	53,1±0,7	39,1±1,2	47,2±0,8	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	32,6±0,7	44,3±1,5	34,8±1,9	35,2±0,4	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., раз	37,4±0,7	46,3±1,1	36,8±1,9	42,2±1,4	<0,05
Подтягивания, раз	8,7±0,9	14,1±0,7	9,1±1,2	11,2±0,8	<0,05
Упражнение упор лежа на предплечьях, с	93,3±3,24	101,3±2,27	94,6±3,49	96,4±2,32	<0,05

В результате анализа средних статистических данных общей физической подготовки мы видим положительную динамику внутри каждой из групп, однако если в экспериментальной группе они были значительные, то в контрольной группе произошли небольшие изменения и то не во всех тестах, согласно t-критерию ($p < 0,05$), что также, на наш взгляд, говорит об эффективности занятий калистеникой.

В целом положительная динамика за период формирующего педагогического эксперимента просматривается в тестах, оценивающих силовую выносливость.

Также, в рамках нашего исследования, был проведен социологический опрос студентов, в котором приняли участие 105 чел. учащихся 1-4 курсов. Был задан вопрос о знаниях в области калистеники и влиянии ее на уровень физической подготовки.

Среди опрошенных студентов 46,6% имеют представление о калистеники, 22,8% – применяют данные занятия в свободное время, а 30,6% – не слышали о таком направлении в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Та часть студентов, регулярно выполняющих упражнения калистеники, заметила положительное влияние на нервную систему, повышение когнитивных функций: памяти, внимания, скорости мышления, а также отмечают у себя улучшение способности сосредотачиваться и более легко усваивать учебный материал.

Анализ результатов позволяет утверждать, что студенты, выбравшие занятия калистеникой в учебное и свободное время, достоверно отличаются по уровню физической подготовки от студентов, сделавших выбор в пользу традиционной формы занятий с использованием спортивных игр.

Таким образом, можно утверждать, что выявлено положительное влияние занятий калистеникой на повышение показателей общей физической подготовки, следовательно, апробированные комплексы упражнений можно рекомендовать для внедрения в работу физкультурно-оздоровительных организаций.

С учетом данных результатов исследования разрабатывается авторский комплекс калистеники для студентов. Важной особенностью данного комплекса является индивидуализация общей физической подготовки с учетом уровня здоровья и подготовленности занимающихся.

Заключение

В ходе исследования мы пришли к выводу, что для развития двигательных-координационных качеств необходимы не только учебные занятия физической культурой, но и самостоятельные занятия калистеникой.

Для совершенствования прикладных навыков будущих специалистов и подготовки к сдаче норм ГТО необходимо увеличить двигательную активность студента и включить в недельный режим занятия калистеникой. Работа в данном направлении позволит сформировать осознанную мотивацию у студентов к регулярным занятиям калистеникой.

К практическим рекомендациям по внедрению калистеники в систему физического воспитания студентов, можно отнести следующие:

1. Проведение мастер-классов и обучающих семинаров по технике выполнения базовых упражнений.
2. Разработка специализированных тренировочных программ для студентов.
3. Разработка видеоматериалов и методических рекомендаций, позволяющих студентам заниматься самостоятельно.
4. Проведение спортивных челленджей и соревнований по калистенике среди студентов, что повысит мотивацию к занятиям.
5. Внедрение системы наставничества, при которой более опытные студенты смогут помогать новичкам осваивать калистенику.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что калистенику эффективно можно внедрять в программу прикладной и общей физической подготовки.

Калистеника является перспективной системой физической подготовки студентов, объединяющей доступность, эффективность и универсальность. Она способствует не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния, повышая мотивацию студентов к занятиям физической культурой и активному образу жизни.

Внедрение калистеники в образовательный процесс может значительно повысить уровень физической подготовки молодёжи, снизить распространённость проблем с осанкой и малоподвижным образом жизни, а также способствовать формированию физкультурно-оздоровительного стиля студента.

Литература

1. Воронин С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Текст] / С.М. Воронин — М: Юрайт, 2023. - 140 с.
2. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. [Текст] / Р.Е. Вагнер, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки– 2020 – № 5 - С. 41–45.
3. Куренцов В.А. Исследование физической подготовленности как фактора, определяющего готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени [Текст] / В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки – 2019 – № 2 - С. 70–74.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. [Текст] / В.Г. Никитушкин — М.: Юрайт, 2020. 246 с.
5. Романов Р.В., Синянский В.А. Калистеника как основной способ формирования физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России [Текст] / Р.В. Романов, В.А. Синянский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2020 - № 9 - С. 64–69.