

АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК ПУТЕМ ВВЕДЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

Е.Н. Карасева¹, Е.Н. Чернышева²

¹Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, eleckaraseva@rambler.ru

²Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Россия, aspivlgafk@rambler.ru.

Введение. На современном этапе развития нашего общества педагогическая проблема совершенствования физического воспитания студентов, способных обеспечить высокий потенциал здоровья и профессиональной деятельности является одной из важных. Одним из требований по дисциплине «Физическая культура» в вузе является совершенствование физической подготовленности студентов с целью их успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности. В системе высшего профессионального образования перед специалистами стоит задача поиска новых эффективных привлекательных форм занятий физическими упражнениями, доступных и интересных для студенческой молодежи; необходимости пропагандировать физическую культуру как эффективного средства направленного на развитие личности, профилактики заболеваний, улучшения психоэмоционального состояния, повышения умственной и физической работоспособности [1,2].

Многие научные специалисты [2,3,5] указывают на то, что в студенческом возрасте, происходит завершающий этап биологического созревания организма и осуществляется становление личности в социальной среде. В связи с этим формирование специалиста, обучающегося в системе высшего образования, происходит в противоречивых условиях, с одной стороны информационные технологии оказывают положительное воздействие на интеллектуальный потенциал, а с другой - способствует усилению действия ряда факторов, противодействующих полноценной психофизиологической адаптации организма. В результате таких воздействий снижается уровень физиологических резервов организма, что в конечном итоге не благоприятно влияет на здоровье, физическое состоя-

ние и работоспособность студентов, обучающихся в вузе. Деятельность современного студента специалисты [2,5,6] характеризуют, как типичные особенности гипокинезии (ограничение двигательной активности) и, как следствие гиподинамии (ослабление мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок). Между тем уже давно установлено, что ограничение двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на психофизическое развитие и состояние здоровья человека на всех этапах онтогенеза. Следует отметить, что двигательный дефицит, в котором вынужденно существует большинство студенческой молодежи, значительно усугубляет возникновение различного рода заболеваний, способствует распространению вредных привычек и нарушению здорового образа жизни.

Поэтому в целях обеспечения всестороннего развития студентов, обучающихся в системе высшего профессионального образования профессорско-преподавательскому составу кафедр физического воспитания необходимо постоянно совершенствовать учебный процесс по физической культуре. Процесс совершенствования предполагает использование различных форм, средств и методик проведения занятий по физической культуре со студенческой молодёжью. Содержание и методика занятий по физической культуре высших учебных заведений дифференцированы, прежде всего, по половому признаку. Различные виды упражнений не в одинаковой мере интересны для мужского и женского контингента студентов.

Методики физического воспитания, основанные на использовании двух и более видов упражнений, в числе которых есть гимнастика, по мнению исследователей, способствуют улучшению психоэмоционального состояния физической и функциональной подготовленности студенток. В качестве основных средств физического воспитания исследователи использовали ритмическую гимнастику и оздоровительный бег; гидроаэробику и ритмическую гимнастику; оздоровительную аэробику, плавание и гидроаэробику; оздоровительную аэробику, кондиционную гимнастику, систему «Изотон» и «Пилатес». В настоящее время в практике физического воспитания наиболее популярными видами двигательной активности среди студенток Елецкого государственного университета (ЕГУ) им И.А. Бунина являются оздоровительные виды гимнастики: калланетика (43,2%), фитнес (40,85), шейпинг и аэробика (33,2%); гидроаэробика и «Пилатес» (28,2%).

Методы и организация исследования. При организации исследования использовались методы: анкетирование, метод антропометрических измерений, психофизиологические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На базе Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина на протяжении 3 лет проводился мониторинг по определению психофизического состояния и физической подготовленности студентов с использованием компьютерной программы «Мониторинг здоровья» и программы «Фактор». В нашем исследовании принимали участие 70 студенток университета, обучающиеся на юридическом факультете (ЮФ), факультете дошкольной педагогики и психологии (ФППД), факультете педагогики и методики начального образования (ФПМНО). В процессе тестирования определяли режим двигательной активности, интенсивность нагрузки, продолжительность одного занятия (индивидуально с учетом состояния занимающегося), количество занятий в неделю. В качестве оценки эффективности организованных занятий использовались показатели, отражающие стрессоустойчивость, мотивацию к улучшению состояния здоровья, психофизическое и функциональное состояние, физическую подготовленность студенток университета. Планирование учебно-тренировочного процесса осуществлялось исходя из учебной деятельности студенток университета (рис.).

В основу нашего исследования был положен годичный образовательный цикл, состоящий из мезоциклов, в которых решаются частные задачи поэтапного планирования. Макроцикл условно делился на 2 периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам. Первый период состоял из втягивающего мезоцикла – 4 недели; трех базовых мезоциклов – недель; восстановительно-поддерживающего – 6 недель (во время зимней сессии и каникул).

По преимущественному содержанию и по особенностям воздействия на динамику тренированности базовые мезоциклы подразделялись: развивающий – 4 недели, ударный тренировочный – 5 недель, стабилизирующий – 3 недели и контрольный – 1 неделя. Во втягивающем мезоцикле использовались элементы легкой атлетики спортивных игр, а также средства аэробики и кондиционной гимнастики. В развивающем мезоцикле применялись упражнения системы «Пилатес» [7]. Ударный мезоцикл, включал занятия по системе «Калланетик», в основу которого легли статодинамические упражнения, обладающие наивысшей оздоровительной эффективностью. В стабили-

зирующем мезоцикле использовались упражнения системы «Пилатес» для создания благоприятного психоэмоционального состояния перед зимней сессией и поддержания физической формы студенток. В восстановительно-поддерживающем (разгрузочном) мезоцикле занятия проводились студентками самостоятельно на основе индивидуальных программ.



Рисунок – Схема структуры применения оздоровительных видов гимнастики

В соответствии с этим соотношение используемых средств в экспериментальной технологии: занятия по системе «Калланетик» - 38,2% времени, по системе «Пилатес» - 29,4%, аэробикой и кондиционной гимнастикой – 23,5%. В осенне-весенний период занятия проходили на открытом воздухе, где применялись элементы легкой атлетики и спортивных игр, что составило 8,9% от общего времени.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования показали эффективность воздействия занятий физической культурой с использованием элементов современных оздоровительных систем на показатели:

– физического развития: достоверные изменения произошли в показателях ОГК на входе (4,96%), ОГК на выдохе (3,39%), ОГК в паузе (3,45%); достоверно снизились показатели кожно-жировых складок (20,8%); статистически недостоверные изменения выявлены в показателях массы тела (2,8%) ($p > 0,05$). В контрольной группе данные изменения не являются статистически достоверным находились в пределах: 1,16-6,38 % ($p > 0,05$) (таблица 1);

– функционального состояния: наблюдалось достоверно снижение ЧСС в покое (16,86%), после нагрузки (5,9%) ($p < 0,05$); АД (4,74%/5,90%) и увеличение значения ЖЕЛ (13,63%) и МПК (7,95%) ($p < 0,05$) (таблица 2).

Интенсивность нагрузки на занятиях гимнастикой оздоровительной направленности следует контролировать не только по ЧСС, но и по интенсивности активации мышц. Значения ЧСС в аэробной части занятий должны составлять 110-150 уд/мин., при пиковых нагрузках 80-95% от максимальной. Во время выполнения силовых упражнений в партере ЧСС необходимо контролировать в диапазоне 130-140 уд/мин;

Таблица 1 – Показатели исследования обхватных размеров студенток ЕГУ им. И.А. Бунина

Группы		Показатели					
		ОКГ на вдохе, см	ОКГ на выдохе, см	ОКГ в паузе, см	Окружность бёдер, см	Окружность запястья, см	Окружность талии, см
КГ	Этапы	М±О	М±О	М±О	М±О	М±О	М±О
	1	87,90±4,25	81,54±4,61	82,81±4,99	94,0±6,14	15,0±1,0	67,63±7,74
	2	86,77±4,54	81,44±4,74	82,66±4,09	95,22±4,40	15,22±0,66	68,0±7,56
	3	88,92±4,57	84,46±4,19	85,84±4,18	96,46±4,07	15,15±0,89	68,76±4,30
P		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
ЭГ-1	1	87,15±5,94	82,36±4,12	83,23±5,29	97,61±7,63	15,09±0,83	68,46±5,28
	2	88,09±4,15	81,84±5,82	83,03±4,45	96,0±6,51	15,07±0,64	67,61±6,42
	3	90,76±4,32	79,53±4,17	80,46±4,23	95,46±5,05	15,07±0,86	66,0±4,26
	P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	0,05
ЭГ-2	1	86,30±5,17	82,38±5,57	83,76±5,49	96,92±6,88	15,07±0,27	66,27±3,79
	2	88,45±3,14	82,36±3,04	83,09±3,23	96,72±7,36	15,15±0,87	65,84±4,56
	3	91,30±3,06	79,61±3,52	80,76±3,29	94,07±6,07	15,15±0,55	65,0±6,05
	P	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	0,05

Таблица 2 – Показатели исследования функционального состояния студенток ЕГУ им. И.А. Бунина

Группы		Параметры				
		ЧСС в покое, уд/мин	САД в покое, мм.рт.ст.	ДАД в покое, мм.рт.ст.	ЖЕЛ факт, мл	МПК мл/мин/кг
КГ	Этапы	М±О	М±О	М±О	М±О	М±О
	1	90,72±11,07	123,45±5,59	82,36±7,44	2854,54±1152,7	53,11±4,21
	2	91,22±14,90	123,77±7,87	81,44±6,96	2777,77±560,75	51,16±2,23
	3	88,53±19,47	127,23±18,68	79,84±7,30	2588,46±708,91	49,48±2,70
P		>0,05	0,05	>0,05	<0,05	<0,05
ЭГ-1	1	90,76±18,66	122,23±12,14	79,53±6,53	2284,61±293,95	47,58±4,93
	2	86,0±16,43	123,90±9,91	78,54±7,55	2404,54±390,16	50,03±2,93
	3	75,18±10,11	116,23±10,08	75,61±7,03	2607,69±435,81	52,69±2,84
	P	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,001
ЭГ-2	1	85,92±5,51	127,84±5,45	83,76±4,56	2169,23±561,81	49,90±3,17
	2	75,63±7,31	122,92±10,16	79,81±7,90	2345,45±486,54	50,41±2,16
	3	71,69±7,29	122,0±7,87	78,0±8,95	2453,84±635,89	52,48±2,70
	P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,001

-физической подготовленности: установлены статистически достоверные изменения в показателях, характеризующих проявление быстроты (3,29%); силы мышц брюшного пресса (27,28%); силы мышц верхнего плечевого пояса (62,14%); гибкости (53,65%); скоростно-силовая выносливость (15,60%); общей выносливости (5,10%) ($p < 0,05$; 0,01). В контрольной группе эти изменения не были столь существенны и находились в пределах 0,61-8,32% ($p > 0,05$);

-психического состояния: наблюдалось увеличение на 13,4% числа студентов с нормальной самооценкой и уменьшение на 7,0 % численности студентов с заниженной самооценкой; 7,1% снизился уровень личностной тревожности. 73,3 % испытывают психологический комфорт и 63,2% внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности (таблица).

Таблица 3 – Оценка аутогенной нормы студенток университета (тест Люшера)

Группы	АТ<16		АТ>20				АТ= от 16 до 20		Разница
	%		%		%		%		
	этапы		Разница	этапы		Разница	этапы		
	1	2		1	2		1	2	
ЭГ-1	56,8	71,0	14,2	19,6	7,1	-12,5	14,4	21,3	7,0
ЭГ-2	62,5	75,6	13,1	18,8	0	-18,8	18,8	24,4	5,6
КГ	60	53,6	-6,5	20,0	20,0	0	20,0	26,4	6,4

Системное построение и реализация занятий по физической культуре с использованием программы на основе оздоровительных видов гимнастики позволяют улучшить показатели эмоционального состояния студенток в период сессии, повысить интерес к занятиям физической культурой, и как результат – повысить общую успеваемость студенток университета.

Выводы. Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является неременным условием повышения уровня здоровья, физического состояния и работоспособности студенток университета, улучшения показателей физической подготовленности, эмоциональной устойчивости и успешной учебной деятельности.

Литература:

1. Бакшина, А.И. Современные подходы к профессионально–прикладной физической подготовке студентов различных специальностей / А.И. Бакшина, Ю.В. Никитченко, Л.Д. Калашникова// Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XII научной конференции. – Хабаровск, 2009. – С.17–19.
2. Батыржишиева, Б.Н. Двигательная активность и современный взгляд на состояние здоровья студентов// Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы II Всероссийской научно–практической конференции/ Б.Н. Батыржиева, Р.А.Мусаева, Р.М. Макова. – Махачкала, 2010. – С.154–156.
3. Горелов, А.А. К вопросу необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами/ А.А. Горелов, В.И.Лях, О.Г. Румба// Научно–теоретический журнал « Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта». – 2010. – № 9 (67). – С. 29–32.
4. Дубогрызова, И.А. К вопросу о повышении эффективности физического воспитания в неспециализированном вузе // Человек и вселенная/ И.А. Дубогрызова. – Санкт–Петербург, 2007. – № 6 (59). – С.50–57.
5. Кондаков, В.Л. Двигательная активность как основа здоровья и успеваемости студентов гуманитарных вузов/ В.Л. Кондаков, О.Г. Румба, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов// Актуальные научно–педагогические проблемы: материалы научной сессии отделения валеологии и психофизиологии Балтийской педагогической академии/ НГУ им. П.Ф. Лесгафта.– Спб., 2009. – С.21–24.