

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВПО ИШИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА

Факультет физической культуры  
Кафедра теории и методики физической культуры



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ  
И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

**Сборник статей и тезисов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
21-22 ноября 2013 года**

Ишим  
2013

УДК  
ББК  
С

Печатается по решению редакционно-издательского совета ИГПИ им. П.П. Ершова

**Рецензенты:**

Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов Всероссийской науч.-практической конф. с международным участием / ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим : Изд. ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – 130 с.

Сборник статей и тезисов содержит материалы об актуальных проблемах студенческого спорта и физического воспитания молодежи России и ближайшего зарубежья; в сборнике представлены труды ученых России, Беларуси, Казахстана, которые могут быть использованы учителями физической культуры общеобразовательных школ, ссузов и вузов, а также тренерами различной квалификации, работающих с детскими коллективами и взрослыми высококвалифицированными командами.

© ФГБОУ ВПО «Ишимский  
государственный педагогический  
институт им. П.П. Ершова», 2013

## **Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками**

А.А. Скидан<sup>1</sup>, С.В. Севдалев<sup>1</sup>, Л.Г. Врублевская<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный

университет имени Ф. Скорины, г. Гомель (Беларусь)

<sup>2</sup>Полесский государственный университет, г. Пинск (Беларусь)

**Актуальность.** Проблема здоровья студентов становится все более актуальной. Данный вопрос имеет особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации [1].

Исследования последних лет показывают [4, 6], что стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физическому воспитанию со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, не обеспечивает компенсацию дефицита двигательной активности у студентов. Что подтверждается низким уровнем их физического развития и недостаточной функциональной подготовленностью, в особенности девушек 18-21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния [3]. В настоящее время появился целый ряд новых современных физкультурно-оздоровительных систем и технологий, которыми занимаются преимущественно девушки [2].

Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с обстановкой, возможностями, интересами. Особую популярность среди женского контингента получила система «шейпинг», которая, по мнению многих специалистов, позволяет эффективно решать проблемы физического совершенствования [5].

**Цель работы** состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации оздоровительной методики занятий шейпингом со студентками.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания студенток высшего учебного заведения.

**Предмет исследования:** содержание методики оздоровительно-развивающей направленности, реализуемой в процессе физического воспитания студенток вуза.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи:**

1. Выявить особенности заболеваемости и физического состояния студентов вузов, проживающих на территориях, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС;
2. Обосновать теоретические и содержательные основы методики шейпинга;
3. Разработать и экспериментально обосновать оздоровительную методику занятий шейпингом со студентками.

**Организация и методика исследования.** Среди огромного количества индексов и показателей необходимо выбирать те, которые возможно изменить целенаправленным воздействием физических упражнений определенного объема и интенсивности, и достаточно просто контролировать. К ним, как

показали наши исследования, можно отнести показатели: длины тела, массы тела. Однако для определения эффективности разработанной оздоровительной методики нами проводилось расширенное измерение обхватных размеров: шеи, рук, груди, талии, ягодиц и бедра. Осуществлялись замеры жировых складок: предплечье, плечо спереди, плечо сзади, спина сверху, пресс сверху, пресс снизу, туловище сбоку, спина снизу, бедра спереди, бедра сзади, бедра внутри, бедра сбоку.

Для изучения показателей физического развития нами было обследовано 15 студенток педагогических специальностей, и по результатам специальной компьютерной программы «Шейпинг» получены идеальные значения для данного контингента.

При помощи методов математической статистики нами были определены: среднее арифметическое (M), ошибка среднего арифметического (m). Так же были определена достоверность различий между средними величинами показателей физического развития исследуемого контингента до и после проведения эксперимента с идеальными показателями (ИП) определенными компьютерной программой. Так же были рассчитаны отклонения от идеальных показателей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные числовые значения позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы антропометрических показателей в начале педагогического эксперимента. Результаты обследований представлены в таблице 1.

Так масса тела девушек экспериментальной группы в начале эксперимента значительно превышала идеальные показатели (отклонение от нормы  $6,71 \pm 0,23$ ). Анализируя данные исследований обхватных размеров тела (талия -  $66,22 \pm 0,16$ ; ягодицы -  $96,3 \pm 0,23$ , бедра -  $55,35 \pm 0,34$ ) так же отмечаются достоверно высокие отклонения от идеальных показателей ( $3,41 \pm 0,24$ ;  $6,36 \pm 0,27$ ;  $3,87 \pm 0,28$ ).

Наиболее высокие отклонения от идеальных показателей выявлены при исследовании жировых складок. Так пресс сверху и снизу – отклонения  $7,37 \pm 0,17$ ; туловище сбоку -  $6,18 \pm 0,22$ ; спина снизу -  $11,17 \pm 0,23$ ; бедра спереди, сзади, внутри, сбоку соответственно -  $12,2 \pm 0,23$ ;  $21,86 \pm 0,26$ ;  $11,91 \pm 0,20$ ;  $27,36 \pm 0,22$ .

По всем исследуемым показателям выявлена достоверность различий ( $P < 0,05$ ) показателей физического развития и идеальными показателями.

Таблица 1

Уровень физического развития девушек до проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	P
1	Масса тела (кг)	$59,05 \pm 0,14$	$52,34 \pm 0,21$	$6,71 \pm 0,23$	$< 0,05$
	Обхваты:				
2	Талия (см)	$66,22 \pm 0,16$	$62,81 \pm 0,19$	$3,41 \pm 0,24$	$< 0,05$

3	Ягодицы (см)	96.3±0,23	89.94±0,31	6,36±0,27	<0,05
4	Бедро (см)	55.35±0,34	51.48±0,23	3,87±0,28	<0,05
Жировые складки:					
5	Пресс сверху (мм)	13.87±0,12	6.50±0,17	7,37±0,17	<0,05
6	Пресс снизу (мм)	19.76±0,14	10.0±0,23	9,76±0,19	<0,05
7	Сбоку тул. (мм)	12.1±0,21	5.92±0,27	6,18±0,22	<0,05
8	Спина снизу (мм)	30.16±0,23	18.99±0,31	11,17±0,23	<0,05
9	Бедра спереди (мм)	27.2±0,17	15.0±0,25	12,2±0,23	<0,05
10	Бедра сзади (мм)	37.86±0,31	16.0±0,17	21,86±0,26	<0,05
11	Бедра внутри (мм)	21.41±0,25	9.50±0,19	11,91±0,20	<0,05
12	Бедра сбоку (мм)	47.36±0,23	20.0±0,29	27,36±0,22	<0,05

По окончании педагогического эксперимента (табл. 2), достоверность различий ( $P < 0,05$ ) между данными физического развития экспериментальной группы и идеальными показателями были выявлены при измерениях следующих жировых складок: бедра спереди ( $19.47 \pm 0,31$ ) отклонение от ИП -  $4,47 \pm 0,27$ ; сзади ( $26.45 \pm 0,13$ ) отклонение от ИП -  $10,45 \pm 0,21$ ; внутри ( $12.71 \pm 0,17$ ) отклонение от ИП -  $3,21 \pm 0,18$ ; сбоку ( $31.31 \pm 0,21$ ) отклонение от ИП -  $11,31 \pm 0,27$ . Однако в сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось.

Анализ полученных, по окончании эксперимента, данных обхватных размеров тела (талия -  $63.93 \pm 0,36$  отклонение от ИП  $1,12 \pm 0,26$ ; ягодицы -  $91.27 \pm 0,34$  отклонение от ИП  $1,33 \pm 0,32$ ; бедра -  $52.29 \pm 0,23$  отклонение от ИП  $0,81 \pm 0,22$ ) не выявил достоверных различий от идеальных показателей ( $> 0,05$ ), что говорит об их нормализации.

Результаты замеров жировых складок пресса сверху ( $8.84 \pm 0,15$  отклонение от ИП -  $2,32 \pm 0,14$ ), пресса снизу ( $12.84 \pm 0,21$  отклонение от ИП -  $2,84 \pm 0,19$ ), туловища сбоку ( $7.75 \pm 0,24$  отклонение от ИП -  $1,83 \pm 0,24$ ), спины снизу ( $19.98 \pm 0,23$  отклонение от ИП -  $0,99 \pm 0,31$ ) так же не выявил достоверных различий от идеальных показателей ( $> 0,05$ ). Вышеперечисленные показатели находятся в пределах нормы.

Таблица 2

Уровень физического развития девушек после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	После эксперимента $X \pm m$	Идеальные показатели (ИП) $X \pm m$	Отклонения от ИП $X \pm m$	P
1	Масса тела (кг)	53.49±0,31	52.34±0,21	1,15±0,21	>0,05
Обхваты:					
2	Талия (см)	63.93±0,36	62.81±0,19	1,12±0,26	>0,05
3	Ягодицы (см)	91.27±0,34	89.94±0,31	1,33±0,32	>0,05
4	Бедро (см)	52.29±0,23	51.48±0,21	0,81±0,22	>0,05
Жировые складки:					

5	Пресс сверху (мм)	8.84±0,15	6.50±0,17	2,32±0,14	>0,05
6	Пресс снизу (мм)	12.84±0,21	10.0±0,23	2,84±0,19	>0,05
7	Сбоку тул. (мм)	7.75±0,24	5.92±0,27	1,83±0,24	>0,05
8	Спина снизу (мм)	19.98±0,23	18.99±0,31	0,99±0,31	>0,05
9	Бедра спереди (мм)	19.47±0,31	15.0±0,25	4,47±0,27	<0,05
10	Бедра сзади (мм)	26.45±0,13	16.0±0,17	10,45±0,21	<0,05
11	Бедра внутри (мм)	12.71±0,17	9.50±0,19	3,21±0,18	<0,05
12	Бедра сбоку (мм)	31.31±0,21	20.0±0,29	11,31±0,27	<0,05

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга практически позволила приблизить показатели физического развития девушек экспериментальной группы к идеальным показателям.

Результаты исследования показателей сердечно-сосудистой системы девушек экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента выявили отклонения от нормы. У девушек отмечаются повышенное артериальное давление как систолическое (128,74±0,47 при норме 110-120 мм.рт.ст) так и диастолическое (87,54±0,34 при норме 70-80 мм.рт.ст).

Так же у девушек в начале педагогического эксперимента нами отмечено некоторое превышение нормативных показателей ЧСС (73,35±0,16 при норме 60-70 уд/мин).

Таблица 3

Уровень функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента

	Показатели	До эксперимента X ± m	Идеальные показатели (ИП)	После эксперимента X ± m	P
1	Адс (мм.рт.ст.)	128,74±0,47	110-120	123,65±0,71	<0,05
2	Адд (мм.рт.ст.)	87,54±0,34	70-80	84,57±0,52	<0,05
3	ЧСС в покое (уд/мин)	73,35±0,16	60-70	71,23±0,43	<0,05

По окончании педагогического эксперимента отмечено достоверное отличие в исследуемых показателях функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными (P<0,05). Так систолическое, так и диастолическое давление по окончании эксперимента практически приблизилось к норме (123,65±0,71 при норме 110-120 мм.рт.ст; 84,57±0,52 при норме 70-80).

Частота сердечных сокращений в покое по окончании эксперимента так же достоверно приблизилась к нормативным показателям (71,23±0,43 при норме 60-70 уд/мин).

**Выводы.** В результате проведенного педагогического эксперимента, оздоровительная методика шейпинга позволила каждую девушку приблизить к показателям шейпинг-модели. В сравнении с началом эксперимента отклонения от идеальных показателей значительно сократилось. Анализ полученных данных обхватных размеров тела по окончании эксперимента практически соответствуют идеальным показателям. Результаты замеров жировых складок

находятся в пределах нормы. По окончании эксперимента наблюдается нормализация показателей функционального состояния студенток в сравнении с исходными данными. Обобщая результаты, показанные в ходе исследования, можно утверждать, что использование оздоровительной методики шейпинга благоприятно отразилось на физическом развитии и функциональном состоянии девушек-студенток.

Практическая значимость результатов исследования результатов работы заключается в возможности эффективного использования целенаправленных физических упражнений при проведении дополнительных оздоровительных со студентками вузов.

#### Библиографический список

1. Белкина, Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза [Текст] / Н.В. Белкина //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.
2. Батова, Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики [Текст] / Е.А. Батова. – Москва, 2003. – 152 с.
3. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности учащихся [Текст] / Кряж В.Н. // Вестн. спорт. Беларуси. - 1994. - N 1(5). - С. 42-45.
4. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 222 с.
5. Прохорцев, И.В. Способ тренировки тела человека – типа «Шейпинг» [Текст] / И.В. Прохорцев. – Москва, 1991. – 125 с.
6. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Текст]: Учеб. пособие / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Веды, 2000. – 196 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>5</b>
<i>Григорович И.Н.</i> Личностные профили «успешных» и «неуспешных» студентов 2-го курса ФЗОЖ.....	5
<i>Зайцева С.В.</i> Современные подходы к организации занятий йогой.....	10
<i>Китаев П.А., Шевицов В.В., Яковлев Д.С.</i> Обучение и тренировка курсантов в метании гранат на точность.....	14
<i>Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Прокопьев Н.Я.</i> Современные подходы к оценке «качества жизни» взрослых и детей (краткий обзор литературы)....	19
<i>Крылова Т.И.</i> Психофизическое состояние студентов-дизайнеров.....	25
<i>Кудрявцев Н.В.</i> Изучение истории становления и развития российской физической культуры и спорта в советской историографии.....	28
<i>Лимаренко О.В., Лимаренко А.А.</i> Динамика некоторых показателей физической выносливости школьников 12-15 лет.....	32
<i>Лимаренко О.В., Лимаренко А.П.</i> Оценка уровня личностной двигательной активности детей, занимающихся в ДЮСШ.....	39
<i>Острецов Б.В.</i> Компетентностно-ориентированный подход в физкультурном образовании студентов педвузов.....	45
<i>Пасюкова И.Ю., Вериго Л.Н., Моор М.Ю.</i> Волейбол как средство физической культуры в программе специального медицинского отделения согласно ФГОС ВПО третьего поколения в ФГБОУ ВПО «ОГИС».....	48
<i>Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н.</i> Функциональное состояние сердечнососудистой системы мальчиков 8 лет г. Тюмень, страдающих аллергическим ринитом, при дозированной физической нагрузке.....	51
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевская Л.Г.</i> Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками.....	56
<i>Фомичева Н.В., Рябов С.В.</i> Использование пришкольных спортивных сооружений в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательного учреждения.....	60
<i>Шабанов А.В.</i> Физическая культура личности студента: понятие и содержание.....	63
<i>Шевицова В.В.</i> Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях профильной оборонно-спортивной подготовки.....	65
<i>Яковлев Д.С., Шевицов В.В., Китаев П.А.</i> Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности курсантов ТЮИ МВД РФ и ТВВИКУ.....	69
<b>ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....</b>	<b>75</b>
<i>Анпилогов И.Е.</i> Проблемное поле совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов в видах спорта с преимущественным	

проявлением выносливости.....	75
<b>Завгородний А.А.</b> Особенности межличностных отношений в спортивной команде.....	77
<b>Козин В.В.</b> Особенности психофизиологической подготовки к игровой деятельности в спортивных играх.....	80
<b>Козин В.В., Гераськин А.А.</b> Психолого-педагогический анализ при реализации деятельностного подхода в подготовке спортсменов.....	87
<b>Насонов В.В., Чачин А.В.</b> Анализ смотр-конкурса «Спортивная элита» по номинациям и числу номинантов в Тюменской области (за период 1995-2012 г.г.).....	92
<b>Поливаев А.Г.</b> Особенности управления спортивной подготовленностью студентов-мини-футболистов в рамках учебного годовичного графика.....	99
<b>Стародубцева И.В., Шарипова А.И.</b> Особенности физического здоровья и интеллекта дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой.....	103
<b>ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	107
<b>Ветренко А.А.</b> Обучение легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в школе.....	107
<b>Даниленко О.В.</b> Современный взгляд на проблему обучения переводу английской туристской терминологии студентов специализации «Социально-культурный сервис и туризм» в физкультурном вузе.....	110
<b>Поливаев А.Г.</b> Возможности оценки развития профессиональных компетенций студентов на основе балльно-рейтинговой системы.....	114
<b>Поливаев А.Г., Черемисов А.В., Фомичева Н.В., Родионов А.Н.</b> Об изменении подходов в преподавании профильных дисциплин на факультетах физической культуры в педагогических вузах.....	118
<b>Поливаев А.Г.</b> Формирование информационной компетентности студентов физкультурного факультета в условиях требований ФГОС.....	120
<b>Терновский Я.Е., Мальчевский В.А.</b> Комплексная система оценки физиологической подготовленности мальчиков занимающихся мини-футболом.....	125
<b>Юрина О.В.</b> Методика формирования свода стопы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	129