

Адаптивная физическая культура: новые направления деятельности

II Всероссийская INTERNET-конференция



Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»

Адаптивная физическая культура: новые педагогические технологии

Материалы Всероссийской INTERNET-конференции



Тамбов 2012

УДК 796/799
ББК 75
С83

Редакционная коллегия:

А.А. Артемов – доктор физико-математических наук, доцент;
С. Д. Антонюк – кандидат педагогических наук, профессор;
Г. И. Дерябина – кандидат педагогических наук, доцент

С83

Адаптивная физическая культура: новые педагогические технологии : мат-лы II международной INTERNET-конф.; Мин-во образования и науки РФ. Тамбов : Издательский дом ТГУ им. Г. Р. Державина, 2012. 330 с.

В сборнике представлены материалы исследований интеграции и систематизации теоретических и практических разработок в области педагогических технологий в процессе адаптивного физического воспитания и спорта.

На конференции рассматривались организационные и методические аспекты использования современных педагогических технологий во всех видах адаптивной физической культуры, проблемы оценки их эффективности, а также альтернативные предложения, касающиеся совершенствования разработок и применения в адаптивном физическом воспитании и спорте.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796/799
ББК 75

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 25-30 ЛЕТ

Василец В.В., Врублевский Е.П.

Полесский государственный университет (Беларусь, г. Пинск)

vtu-evg@yandex.ru

Введение. В современном обществе, вследствие ухудшения состояния окружающей среды, изменения условий труда и отдыха, режима и качества питания значительно понижается уровень физического и психического здоровья. Быстрый темп современной жизни оказывает негативное влияние как на двигательную, так и на психоэмоциональную сферу, приводя к появлению стресса, депрессии и другим нервно-психическим расстройствам. Именно поэтому задача сохранения и укрепления физического и психического здоровья населения физкультурно-оздоровительными средствами, остается на сегодняшний день приоритетной задачей.

Категорией населения, наиболее подверженной негативным психоэмоциональным расстройствам являются женщины среднего возраста. Причиной этого служат условия как социального, так и материального характера (материнство, работа, семейно-бытовые проблемы и т.д.). В возрасте 25-30 наблюдается снижение работоспособности, изменение состава массы тела, увеличение уровня хронических заболеваний, что в свою очередь приводит к снижению самочувствия, настроения, творческой активности. Поэтому женщины среднего возраста, как категория населения, наименее вовлеченная в физкультурно-оздоровительный процесс, нуждается в систематических занятиях оздоровительными методиками.

Распространенной формой занятий, для лиц среднего возраста, являются занятия оздоровительной аэробикой, направленные на коррекцию массы тела, создание рельефа мышц, коррекцию дефектов телосложения и осанки (асимметрии, сутулости), повышение работоспособности, улучшение состояния всех функций и систем организма.

Представленные в научно-методической литературе практические рекомендации характеризуют различные стороны методики занятий оздоровительной аэробикой, однако, вопросы касающиеся коррекции психоэмоционального состояния в группах оздоровительной аэробики не находят своего должного рассмотрения.

Актуальность проблемы обусловлена наличием противоречий: между низким уровнем физической подготовленности женщин 25-30 лет и необходимостью их приобщения к регулярным занятиям оздоровительными

методиками; недостаточной разработанностью теоретических и методических вопросов проведения занятий оздоровительной аэробикой с использованием методик улучшения психоэмоционального состояния.

Целью работы является совершенствование методики нормирования нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой в женских группах на основе рационализации применения средств и методических приемов психорегуляции.

Прикладная направленность исследования определила **задачи работы:**

1. Выявить особенности функционального, психоэмоционального состояния здоровья женщин 30-40-летнего возраста.

2. Выявить относительную значимость факторов, влияющих на физическое состояние женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой.

3. Экспериментально обосновать эффективность нормирования нагрузок на занятиях оздоровительной аэробикой в женских группах.

Организация и методы исследования. В соответствии с экспериментальным замыслом были сформированы экспериментальная (ЭГ, n = 28) и контрольная (КГ, n = 26) группы.

Программа занятий включала в себя физические упражнения, выполняемые в танцевальном ритме, релаксационную, дыхательную гимнастику, приемы танцевально-двигательной терапии, самомассаж. Программный материал был спланирован в виде комплексов упражнений, одинаковых для контрольной и экспериментальной групп. Различие в методике занятий заключалось в выборе объема и интенсивности предлагаемых физических нагрузок, с добавлением релаксационных средств (табл.1). Педагогический эксперимент, организованный таким образом, продолжался в течение десяти месяцев.

Таблица 1

Характеристика физической нагрузки в педагогическом эксперименте

Параметры нагрузки	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Объем нагрузки	120 -700 повторений	70-400 повторения
Количество подходов	1-2	1-2
Количество повторений в одном подходе	16 - 32	8-16
Отдых между подходами	2-3 мин	1-2 мин
Отдых между повторениями	5-7 с	3-4с
Характер отдыха	релаксационные средства	-
Методический прием	серия подходов	серия подходов

Эффективность методики оценивалась по результатам педагогического и медико-психологического тестирования, проводимого до и после начала курса занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ исследуемых показателей у женщин, занимавшихся по программе эксперимента (ЭГ), с полученными результатами у занимающихся в контрольной группе (КГ), свидетельствует о том, что если в начале исследования уровень физического развития, физической подготовленности и общей работоспособности, занимавшихся в двух группах, был однороден и между ними не было достоверных различий, то к концу эксперимента обнаружены статистически значимые (с преимуществом в ЭГ) изменения в анализируемых показателях (табл. 2).

Таблица 2

Показатели морфофункционального состояния испытуемых после завершения педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm m$)

ПОКАЗАТЕЛИ	Экспериментальная группа (n=28)	Контрольная группа (n=24)	Достоверность различий	
			t	p
Длина тела, см	167,08±0,80	166,91±10,8	0,80	>0,05
Масса тела фактическая, кг	65,0±0,32	73,22±0,67	0,53	>0,05
ЖЕЛ фактическая, мл,	2707,3±34,2	2916,5±65,0	5,28	<0,05
Экскурсия грудной клетки, см	5,33±0,15	4,28±0,11	1,84	>0,05
ЧСС в покое, уд/мин	68,82±0,58	75,12±0,63	6,58	<0,05
АД систолическое, мм рт.ст.	111,60±2,5	125,5±2,4	2,16	<0,05
АД диастолическое, мм рт.ст.	70,32±1,58	78,52±2,71	2,15	<0,05
Максимальное потребление кислорода, мл/мин	2263,8±28,1	1992,4±31,3	6,36	<0,05
На 1 кг массы тела, мл/мин/кг	48,86±0,60	41,86±0,82	5,86	<0,05
Кистевая динамометрия: правая кисть, кг	30,86±0,84	28,26±0,83	1,40	>0,05
Левая кисть, кг	29,89±0,83	26,63±0,28	1,11	>0,05

При этом показатели физической работоспособности женщин, занимавшихся в ЭГ, увеличились на 32,2% от исходного показателя. У

испытуемых в КГ данный результат не претерпел статистически значимых изменений ($p > 0,05$). Последнее указывают на преимущество предложенной методики нормирования нагрузок в ЭГ. Подтверждением этого положения является и то, что у женщин, занимавшихся в ЭГ, высокими оказались величины МПК. Показатель аэробной производительности организма достиг у них величины 2262,8 мл/мин, в то время как у представительниц КГ - 1992,4 мл/мин.

Существенные изменения у занимавшихся в ЭГ наблюдались также в показателе внешнего дыхания, средний прирост которого составил 11,97% ($p < 0,05$), в то время как у испытуемых контрольной группы он статистически недостоверно уменьшился на 6,56% ($p > 0,05$).

За время проведения занятий по предложенной нами методике наблюдается снижение ЧСС в покое, в среднем, с $73,1 \pm 0,3$ до $68,8 \pm 0,6$ уд/мин ($p < 0,05$), нормализуется артериальное давление.

Одним из информативных показателей оздоровительной эффективности методики, может считаться изменение частоты заболеваний. Было определено количество случаев временной нетрудоспособности у представительниц контрольной и экспериментальной групп до и после основного цикла занятий по предложенной методике (табл. 3).

Таблица 3

Изменение общего числа заболеваемости до и после применения комплексной методики

Группы заболеваний	До начала исследования		После исследования	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Простудные заболевания	32	33	17	25
Основные и сопутствующие заболевания	12	11	6	8

При сравнении анализируемых показателей было выявлено значительное снижение основных и сопутствующих заболеваний.

Для диагностики ситуативного и долговременного психического состояния занимающихся женщин применялся восьмицветовой тест М. Люшера (в адаптации Л. Собчик), тестирование психоэмоционального состояния проходило в начале и в конце исследования (табл. 4). Исходя из полученных данных, занятия оздоровительной аэробикой по предложенной нами методике нормирования нагрузок в экспериментальной группе дали возможность исключить наличие психологических конфликтов, состояния физиологического неблагополучия занимающихся.

Результаты анкетирования занимающихся подтверждают высокую эмоциональность занятий по разработанной методике. По мнению опрошенных, на это влияет танцевальная направленность занятий, музыкальное сопровождение, приемы расслабления и самомассажа.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния в контрольной и экспериментальной группах

Эталон нервно-психического благополучия (выбор цвета приближается к цветовой последовательности 34251607)		Нормальное психоэмоциональное состояние (основные цвета на первых пяти местах)		Состояние тревоги (один из основных цветов стоит на последних трех местах)		Состояние тревоги (цвета 0,6,7 занимают одну из трех первых позиций, ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов)		Негативное отношение к жизни (присутствие цветов 0,6,7 в начале цветового ряда)	
В начале исследования									
ЭГ	5%	ЭГ	40%	ЭГ	30%	ЭГ	20%	ЭГ	5%
КГ	9%	КГ	45%	КГ	23%	КГ	14%	КГ	9%
В конце исследования									
ЭГ	9%	ЭГ	59%	ЭГ	20%	ЭГ	12%	ЭГ	-
КГ	9%	КГ	50%	КГ	21%	КГ	15%	КГ	5%

Анкетирование показало, что у 78% опрошенных улучшилось качество сна, настроение (85%), общее самочувствие (92%). Занимающимся нравятся занятия (98%), а после занятий они ощущают «желание прийти снова» (76%), «радость» (45%), «усталость» (25%).

Выводы. На основании анализа данных, полученных по результатам тестирования в экспериментальной и контрольной группах, можно констатировать, что занятия в экспериментальной группе по предложенной методике, способствовали как достоверному приросту показателей физического развития, физической подготовленности, так и улучшению психоэмоционального состояния занимающихся женщин.

Эффективность методики нормирования нагрузок занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-30 лет подтверждается положительными сдвигами в улучшении уровня физической подготовленности, снижением количества простудных заболеваний, нормализацией сна, общего настроения и самочувствия занимающихся женщин. Занятия позволили повысить мотивацию женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Современные перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в нашей стране.....	10
<i>Агафонов В.Н., Симонов С.Н.</i>	
Принципы организации и проведения мониторинга состояния физического здоровья подрастающего поколения.....	13
<i>Азовцева О.В.</i>	
Особенности использования педагогических технологий в оздоровительной физической культуре.....	18
<i>Антипов В.А., Евсеев С.П., Черкашин Д.В., Антипова Е.В.</i>	
Пути снижения факторов риска здоровья у старших школьников на основе вариативной образовательной программы первичной профилактики наркомании.....	23
<i>Антонюк С.Д.</i>	
Физкультурное образование детей с ограниченными возможностями как фактор повышения уровня их социальной интеграции.....	30
<i>Барков В.А., Воробьева Е.С.</i>	
Особенности развития «чувство предмета» у детей с нарушениями зрения.....	33
<i>Баронова В.В.</i>	
Методические особенности применения физических упражнений для оздоровления занимающихся с заболеваниями шейно-грудного отдела позвоночного столба.....	37
<i>Баронова В.В.</i>	
Физическая культура как основа здорового образа жизни юношей с заболеваниями позвоночного столба.....	41
<i>Белякова Е.В.</i>	
Культура здоровья студентов как естественная потребность и неотъемлемый компонент личности.....	44
<i>Бокин А.Ю.</i>	
Особенности формирования координационных способностей у подростков, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	49
<i>Бокин А.Ю.</i>	
Основные методические положения для определения спортивных способностей подростков, специализирующихся в спортивных единоборствах..	54
<i>Буткявичюс С.А.</i>	
Духовно-нравственные аспекты формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, посредством физической культуры и спорта.....	57
<i>Василец В.В., Врублевский Е.П.</i>	
Инновационная методика занятий оздоровительной направленности с женщинами 25-30 лет.....	62

<i>Васильева А.А., Гнилицкая О.А.</i>	
Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры....	67
<i>Венгерова Н.Н.</i>	
Физкультурно-оздоровительные занятия танцевальной направленности Для женщин зрелого возраста.....	69
<i>Вербина В.В.</i>	
Применение средств фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивному физическому воспитанию со слабослышащими дошкольниками.....	75
<i>Володина Н. В., Сазонова Е. А.</i>	
Применение комбинаций стато-динамических упражнений с музыкальным сопровождением в развитии силовой выносливости у дошкольников с недифференцированными дисплазиями соединительной ткани.....	78
<i>Гаврилов Д.Н.</i>	
Отечественный и зарубежный опыт работы в сфере оздоровительной физической культуры.....	83
<i>Гаврилов Д.Н., Малинин А.В., Пухов Д.Н.</i>	
Анализ результатов исследования физической активности и особенностей питания детей школьного возраста.....	88
<i>Гордеева Н.А.</i>	
Использование технологии опережающего обучения в оздоровительной физической культуре.....	92
<i>Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.Л.</i>	
О взаимосвязи между величиной двигательной активности и уровнем здоровья студентов.....	94
<i>Грачёв А.С.</i>	
Бильярд и дартс как средство улучшения работы зрительного анализатора студентов.....	99
<i>Демец И.М., Драничкин А.С., Частихин А.А.</i>	
Причины ухудшения здоровья современных школьников и проблема здоровьесберегающих педагогических технологий.....	103
<i>Джурашковиц Р., Живкович Д.</i>	
Участие инвалидов в спортивном движении.....	107
<i>Дрепин В.В.</i>	
Методика воспитания статической выносливости в системе профессионально- прикладной физической культуры студента педвуза.....	112
<i>Дрогомерецкий В.В., Санин А.В.</i>	
Исследование опорной функции студентов основного учебного отделения.....	115
<i>Ермаков С.С.</i>	
Педагогический эксперимент: информационное обеспечение и подготовка материалов.....	118

<i>Ермолаев В.В., Симонов С.Н.</i>	
Первичная профилактика наркозависимости среди подростков с использованием различных видов двигательной активности.....	122
<i>Ечевская О.В.</i>	
Средства и методы физической культуры, применяемые в специальных медицинских группах.....	126
<i>Житько З.М.</i>	
Оценка эффективности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.....	129
<i>Житько З.М.</i>	
Взаимодействие семьи и дошкольного учреждения по воспитанию здорового ребенка.....	134
<i>Житько З.М.</i>	
Формирование творчества на занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного.....	137
<i>Закиров Р.М.</i>	
Методологическая функция соревнований в адаптивном дзюдо.....	140
<i>Заколотная Е.Е.</i>	
Гуманистический потенциал физической культуры и спорта в свете нравственного здоровья спортсмена.....	144
<i>Зырянова В.И., Богащенко Ю.А.</i>	
Методика оздоровления хронически больных студентов на учебной специализации «здоровый образ жизни»	148
<i>Корнева М.А.</i>	
Физическое развитие умственно отсталых школьников.....	153
<i>Королёв С.А., Сорокина Л.В.</i>	
Особенности проявления перфекционизма и агрессии у спортсменов в зависимости от специализации.....	156
<i>Королёв С.А., Совзиханов Д.Х.</i>	
Разработка комплексной программы физической реабилитации для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития в центре по оказанию психолого-педагогических услуг «Планета любви» в г.Кирсанове.....	161
<i>Королевич А.Н.</i>	
Досуг как элемент физкультурной деятельности студенческой молодежи.....	164
<i>Курбангулова Д.А.</i>	
Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов.....	169
<i>Лагоцкий Н.И.</i>	
Характеристика подвижных игр, способствующих повышению уровня развития физических качеств учащихся III–IV классов.....	174

<i>Лернер В.Л.</i>	
Игровые методики в оздоровительно-коррекционной работе с детьми, имеющими комплексные нарушения.....	177
<i>Майсейчик А.Н.</i>	
Психологические аспекты успешности занятий с подростками.....	180
<i>Майсейчик А.Н.</i>	
Содержание подготовки школьниц VII-VIII классов на факультативных занятиях «черлидинг»	185
<i>Мануковская Л. Б., Мануковская Т. Е., Кочергин В. В.</i>	
К вопросу оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы.....	191
<i>Мелихов Ю.Ю.</i>	
Реализация методики лечебно-оздоровительных занятий в бассейне с девочками 13-15 лет с нейроциркуляторной дистонией.....	195
<i>Мирошников А.Б., Смоленский А.В.</i>	
Сравнительный анализ влияния статодинамических и динамических режимов работы мышц на профилактику артериальной гипертензии.....	199
<i>Михайлов В.С.</i>	
Педагогическая поддержка процесса реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.....	204
<i>Мукина Е.Ю.</i>	
Методика развития двигательных координационных способностей детей 7 лет отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	208
<i>Мухин А.В., Дрогомерецкий В.В.</i>	
Обзор методик применения средств физической культуры для оздоровления лиц зрелого возраста.....	217
<i>Несен Н.Н.</i>	
Актуальные направления организации двигательной активности в условиях социального учреждения.....	220
<i>Новиков С.В., Новикова Э.С.</i>	
Использование элементов восточных единоборств в качестве психологической и физической подготовки студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.....	225
<i>Новолицкая С.С.</i>	
Совершенствование игровых действий юных баскетболистов в защите при борьбе за отскок на основе использования технологии программированного обучения.....	228
<i>Паболков Д.Н., Частихин А.А., Симонов С.Н.</i>	
Паркур как особый вид двигательной активности современной молодёжи.....	232

<i>Паначев В.Д.</i>	
Роль адаптивной физической культуры и спорта на социализацию личности детей с ограниченными жизненными возможностями.....	236
<i>Перевозчикова Е.В., Павлюк Н.Б.</i>	
Современные подходы в реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.....	240
<i>Плотников В.И.</i>	
Особенности формирования двигательных навыков в адаптивном дзюдо.....	244
<i>Полещук А.М.</i>	
Современные подходы к развитию способности дифференцировать силовые параметры движений на уроках физической культуры и здоровья во вспомогательной школе.....	248
<i>Пушкина В.Н., Аношина Т.В., Зелянина А.Н.</i>	
Организация процесса физического воспитания в вузе с применением современных педагогических технологий у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	253
<i>Рубцова Н.О.</i>	
Менеджмент безопасности в адаптивной физической культуре.....	255
<i>Рубцова Н.О., Рубцов А.В.</i>	
Инновационные тенденции в развитии адаптивного спорта лиц с пода.....	258
<i>Румба О.Г.</i>	
Малые формы физкультурных занятий как эффективное средство повышения двигательной активности студентов.....	264
<i>Савенко М.А., Сокарева Г.В.</i>	
Использование информационных технологий для занятий со школьниками...	271
<i>Севостьянов А.Н., Дерябина Г.И.</i>	
Применение тренажеров в реабилитационной и адаптивной физической культуре.....	273
<i>Синяк Ю.Л.</i>	
Методика развития точности воспроизведения пространственных параметров движения детей с интеллектуальной недостаточностью.....	277
<i>Скутин А.В.</i>	
Междисциплинарный подход в деле утверждения новой здоровьесберегающей технологии - гелототерапии/смехотерапии в России.....	280
<i>Хруль О.С.</i>	
Организация безбарьерной среды для детей с нарушениями зрения на уроках адаптивной физической культуры.....	286
<i>Частихин А.А., Крестьянов Р.М., Симонов С.Н.</i>	
Влияние двигательной активности на реализацию сенситивных периодов моторного развития: синергетические аспекты.....	291

<i>Частихина И.В.</i>	
Использование средств и методов физической культуры при формировании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.....	294
<i>Читаева Ю.А.</i>	
Тренинг как одна из эффективных педагогических технологий в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на укрепление здоровья населения.....	299
<i>Шинкин А.А.</i>	
Реализация методик спортивно-ориентированной физической культуры в образовательных учреждениях различного типа.....	303
<i>Шинкин А.А.</i>	
Спортивно-ориентированная физическая культура в современной школе: образовательный и социальные аспекты.....	307
<i>Шпаков А.И., Будько Т.М., Ритчик Е.В., Коляжик Э., Барц Б.</i>	
Сравнительная оценка фактического питания и физического развития девушек 13-16 лет, обучающихся в краковской гимназии и гродненском лицее..	310
<i>Эльмурзаев М.А.</i>	
Педагогические технологии в системе физической культуры.....	316
<i>Яковлев Ю.В.</i>	
Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.....	318
Сведения об авторах.....	322