

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК БЕЛОРУСИ И КИТАЯ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

**Су Дзе**, аспирант

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

**Полесский государственный университет**

**Ведение.** Развитие системы физического воспитания в современном обществе сопряжено с положительным восприятием образовательной инновацией. Эффективное развитие системы образования возможно при реализации современных подходов: компетнтностного, личностно-ориентированного, спортивно-ориентированного («спортизация»), здоровьесберегающего, профессионально-ориентированного и др. [1, С. 73-78; 3, С. 83-89; 5, 528 с.].

Поскольку в педагогический процесс крайне мало внедряют современные технологии (пилатес, шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, калланетика, гимнастика, йога, акваэробика и т.д.),

способствующие формированию мотивации школьников и студентов, профилактике и укреплению психофизического здоровья, наблюдается несоответствие между потоком информации и эффективностью практического воплощения в деятельности учреждений образования (А. Н. Яковлев, 2013).

По мнению ученых необходимо выявить морфологические и генетические маркеры, определение уровня физического развития и физической подготовленности в условиях региональных особенностей [7. С. 501-508].

Ученые Республики Беларусь (М.Е.Кобринский, 2005; В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский, 2005; А. Г. Фурманов, 2003; Е. А. Масловский, 2012) полагают, что уровень физического развития и физической подготовленности студентов продолжают снижаться [3, С. 83-89; 5, 528 с].

Главной доминантой построения личностно-ориентированной методики является обеспечение единства и взаимосвязи биологического и физического развития при воспитании различных видов моторики.

Необходима научная систематизация морфологических особенностей, соматотипирования и функциональных показателей под влиянием физических нагрузок, биомеханических характеристик и психолого-педагогических показателей, характеризующих личность в социуме. Двигательные режимы связаны с системой функционирования организма, когда влияние физических нагрузок различного характера связано с морфологическими маркерами [2, С. 7-11; 4, С. 99-103].

**Цель работы** - разработка технологии оптимизации двигательного режима и её реализация с помощью средств физического воспитания с учетом индивидуальных конституциональных особенностей студентов.

В соответствии с целью исследования были сформулированные следующие задачи:

1. Систематизировать научные данные по внедрению в деятельность вузов фитнес-программ для лиц женского пола в условиях функционирования высшей школы.
2. Разработать методику развития физических качеств у лиц женского пола в условиях деятельности вуза в контексте здоровьесберегающих технологий физкультурно-спортивной деятельности с приоритетным применением фитнеса.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной методики развития физических качеств средствами фитнеса в условиях деятельности вуза.

**Материалы и методы исследования.** Методологию исследования составили теоретические труды ученых России, Беларуси и Китая.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Уровень интеллекта человека сопряжен с высоким уровнем его двигательной активности, крепким здоровьем, нормальным физическим развитием, так как для поддержания здоровья и обеспечения нормального развития требуется 6–15 часов организованных занятий в неделю.

В данном направлении следует обратить пристальное внимание на организацию и проведение занятий по фитнесу (табл.1).

Таблица 1. – Компоненты физического фитнеса

| Физический фитнес                                                                                           |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оздоровительный фитнес, или фитнес здоровья (health related fitness)                                        | Кардиореспираторная выносливость (аэробный фитнес), сила, силовая выносливость, гибкость, состав тела |
| Двигательный, или спортивно-ориентированный фитнес, фитнесмастерство (motor fitness, skill-related fitness) | Координация, ловкость, баланс, время реакции, мощность, скорость движений                             |
| Метаболический (физиологический) фитнес (metabolic fitness, nonperformance component)                       | Метаболический фитнес (состав тела), морфологический фитнес, прочность костей                         |

Фитнес-навыки являются базовыми, они не подразумевают развитие специальных двигательных способностей, навыков и умений, которые требуются для какого-либо конкретного вида физической активности;– метаболический фитнес не связан с тренировкой определённых двигательных навыков или способностей. Понятие физиологического фитнеса подчёркивает важную роль

других факторов, кроме физической активности, в поддержании, сохранении и укреплении здоровья. К метаболическому фитнесу можно отнести и состав тела.

Таблица 2. – Отличительные особенности показателей физического состояния лиц женского пола различного соматотипа со стажем занятий фитнесом более 6 месяцев

| Астеник                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Нормостеник                                                                                                                                             | Гиперстеник                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкий уровень обхватных размеров тела; ниже среднего уровень доли жировой массы; средний уровень доли мышечной массы; уровень выше среднего обменных процессов; экономичное функционирование кардиореспираторной системы; средний уровень скоростных способностей; высокий уровень общей выносливости | Преимущественно средний уровень всех морфофункциональных показателей; физические способности развиты в диапазоне между уровнями средний и выше среднего | Средний уровень обхватных размеров тела, кожножировых складок, доли жировой массы; нижняя граница среднего уровня обменных процессов и большинства показателей функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем; высокий уровень абсолютной силы; средний уровень общей выносливости |

Выявлено, что секции посещают 22% респондентов, достаточно высокий процент – 48% только собираются заняться спортом. 18% хотели бы заняться спортом, но по ряду причин не могут этого сделать, чаще всего из-за перегруженности работой или учебой. 12% респондентов категорически не заинтересованы в занятиях спортом.

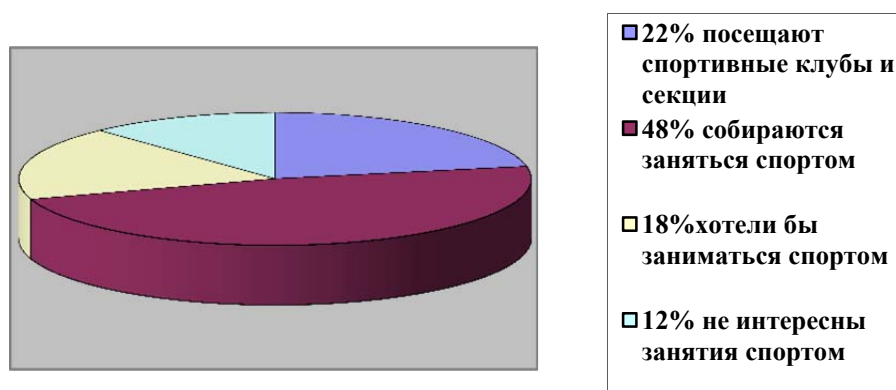


Рисунок 1. – Отношение респондентов к спорту

По мнению 41% респондентов, самым популярным видом спорта в городе являются фитнес или йога. Второе место по популярности – спортивные единоборства 32%. Другие варианты ответов примерно в равных долях распределились между приморским футболом, плаванием, греблей и зимними видами спорта. Большинство респондентов хотели бы опробовать из предлагаемого ассортимента спортивных услуг – йогу (34%), плавание 23%, занятия на тренажерах 18% и командные состязания 15%. Остальные виды спорта менее популярны среди респондентов.

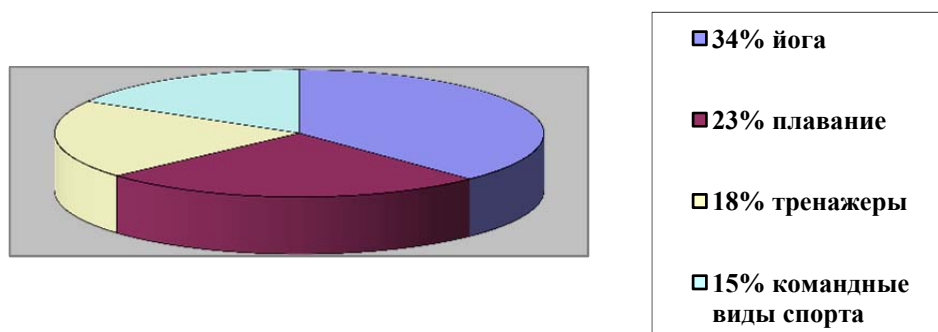


Рисунок 2. – Виды спорта, которыми бы хотели заниматься

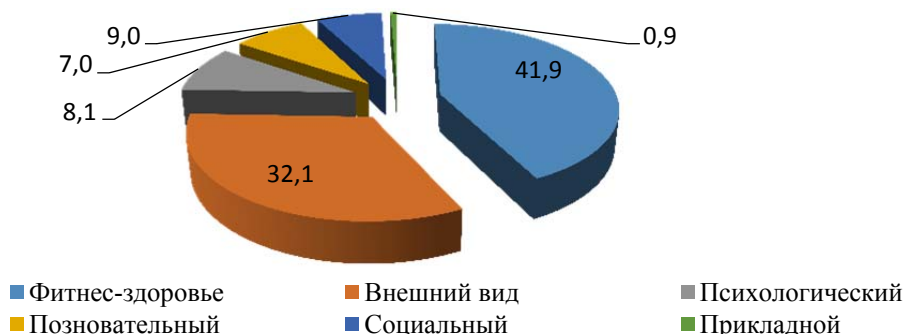


Рисунок 3. – Структура мотивации занятий в ЦФКиС ПолесГУ

Проведенные исследования, дают основания полагать, что ценностно-мотивационный аспект, морфологические маркеры служат определенными индикаторами оценки эффективности физкультурно-спортивной деятельности», такими критериями являются: 1. Практическое воплощение физкультурно-спортивной деятельности и ценностный выбор студенческой молодежи средств для достижения цели. 2. Чувствительность к самооценке собственного здоровья и формирование представлений о модели успешности. 3. Авторитет студентов вуза, успешно и систематически занимающихся спортом.

Занятия фитнесом раскрывается в побуждающих мотивах: желание повысить уровень физической подготовленности; оптимизировать вес, улучшить фигуру, «архитектура тела»; расширить физические возможности при выполнении образовательных задач (снять усталость и повысить работоспособность); обеспечить успешную учебу по дисциплинам; «окультуривание» человека (воспитать красивую манеру, культуру движений); проявить способности лидера в социальной группе (желание не отставать от друзей), выйти на новый уровень самовоспитания и самооценки.

**Выводы.** Выявлено, что большинство респондентов (81,6%) стремятся к оптимизации массы тела и его компонентного состава (гиперстеники – 92%, нормостеники – 85,7%, астеники – 80,7%). Доминирующий мотив был конкретизирован респондентами следующим образом: занимающиеся гиперстеники желают «уменьшить жировую массу» – 100%; представительницы нормостенического типа желают «уменьшить жировую массу» – 74,1%, также стремятся «уменьшить жировую массу и увеличить мышечную массу» – 22,2%; большинство представительниц астенического типа хотят «уменьшить жировую массу и увеличить мышечную массу» – 47,6%, также среди лиц данного соматотипа распространено желание «увеличить мышечную массу» – 19,1%.

Различные морфофункциональные перестроения являются первостепенными в сознании занимающихся, двигательные режимы студенток должны учитывать особенности телосложения. Для девушек мышечного соматотипа наиболее позитивными для повышения физического состояния являются занятия игровыми видами спорта. У дигестивного типа телосложения самыми эффективными двигательными режимами являются занятия фитнес-аэробикой и плаванием.

### **Список использованных источников**

1. Арефьев, В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей / В. Г. Арефьев. – М.: ХГАДИ (ХХПИ). – С. 73-78.

2. Лю, Нань. Развитие университетизации педагогического образования в контексте непрерывного педагогического образования / Лю Нань // Известия ВГПУ. - 2016. - Т. 271. - № 2. С. 7-11.

3. Мискевич, Т. В. Сравнительная характеристика адаптационных возможностей и уровня физической подготовленности студенток факультета педагогики и психологии детства / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова // Весн. Магілёўск. дзярж. ун-та імя А.А. Куляшова, Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія. - № 2(48). - 2016. - С. 83-89.

4. Шень, Мин. О идеях педагогического образования Чэнь Хэцинъ и ее практическом значении / Шень Мин // Вестник Ланчжоского института образования. - 2014. - № 4. - С. 99-103.

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебн. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2007. –528 с.

6. Fahey, T. Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness: introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. – 9th ed. / T. Fahey, P. M. Insel, W. T. Roth. – McGraw-Hill Higher Education, 2010. – 512 p.

7. Яковлев, А.Н. Формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи в Республике Беларусь (анализ опыта) / А. Н. Яковлев, Е. Т. Кузнецова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - Випуск 3К (123). - С. 501-508.