

УДК 378.172

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Мискевич Т.В., Володькова Л.В.

Могилевский государственный университет имени А.А.Кулешова, 212022, Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Космонавтов, 1.

Проанализировано отношение студенток Могилевского государственного университета к здоровому образу жизни. Показано, что комплексная методика, применяемая на занятиях по физической культуре, свидетельствует о повышении оздоровительного эффекта на протяжении всех лет обучения студенток в вузе.

Ил. 2. Библиогр. 4 назв.

*Ключевые слова:* студентки специального учебного отделения, физическая культура, здоровый образ жизни, физическое состояние студенток.

Мискевич Татьяна Витальевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, тел. 810375222243923, e-mail: [tanya1109@rambler.ru](mailto:tanya1109@rambler.ru)

Володькова Людмила Васильевна, старший преподаватель, тел. 810375222264571

Attitude to healthy lifestyle Mogilev State University female students is analyzed in the article. It is shown that the complex methodology applied to the physical training, is indicating increased health effect during the period of training students at the university.

Il. 2. Refs.4 titles.

*Keywords:* students of special educational department, physical education, a healthy lifestyle, physical condition of the body of students.

Сегодня образование выступает как общественное явление, приоритетным направлением которого считается восстановление “национального богатства” - здоровья нации. Особую актуальность это приобрело в связи со снижением уровня физической подготовленности населения и в частности – учащейся молодежи. Поэтому целесообразно приведение системы образования в соответствие с новыми условиями жизни страны и с учетом потребности личности студента.

Для изучения уровня знаний и умений, полученных на занятиях в школе, опрос студенток первого курса факультета педагогики и психологии детства, физико-математического и естествознания, имеющих отклонение в состоянии здоровья, обнаружил, что занятия по физкультуре в специальном учебном отделении (СУО) у 48,2% не проводились вообще. Следовательно, формировать представление о физической культуре, двигательной активности и здоровом образе жизни (ЗОЖ) остается первостепенной задачей.

Одним из способов определения действенности применяемых комплексных мер и средств в формировании ЗОЖ, ценностного отношения будущих специалистов к своему здоровью, мы выбрали анкетирование. Исследование проводилось на факультете педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А.К.Кулешова. В опросе приняло участие 252 студентки трех курсов дневного отделения, из них 1 курс - 80, 2 курс 99, 3 курс - 73. Анкеты с вопросами заполнялись анонимно, поэтому результаты, полученные в конечном итоге, можно считать объективными и определяющими мотивационное отношение к ЗОЖ и физической культуре.

Ни для кого не секрет, что азы ЗОЖ молодые люди получают в семье, затем в дошкольном учреждении, школе и, наконец, вузе. Нас заинтересовало, как в семьях принято проводить свободное время. Исследования показали, что только 4,7 % (от общего числа опрошенных) предпочитают заниматься физкультурой и спортом, кино и театры посещают 26% (66 семей), отдыхать на природу с родителями ездят 69%, и 30% студенток указали, что в семье принято отдыхать лежа на диване, читая или просматривая телепередачи. Т. е третья часть семей респондентов ведет пассивный образ жизни.

Печален тот факт, что у молодого поколения очень рано появляются вредные привычки. По некоторым данным 12,5% школьников курят регулярно, причем родители смотрят на это снисходительно, выбирая «меньшее из зол». 7,5% (19) студенток отметили, что курят постоянно, а никогда не пробовали 9% (23). Несмотря на это 77% (196) респондентов указали, что не курят, но в семьях у них эту пагубную привычку имеет один из членов семьи.

Употребление алкоголя несовместимо с занятиями физическими упражнениями. Результаты опроса показали, что регулярно употребляющих спиртные напитки студенток нет: 31,7% (80) девушек ответили, что никогда не употребляли, около 37% (100) - очень редко, и 33,7% - только по праздникам. Однако на вопрос: «Как родители относятся к факту употребления вами алкоголя» - 16,3% указали, что родителям безразлично, а 8% на родительское поощрение.

На вопрос: «Что в вашем образе жизни наносит вред здоровью», только 50 человек (20%) ответили - низкая двигательная активность, 65 (26%) - указали на вредные привычки, 40 (16%) - нехватку денег, 55 (22%) -

посетовали на несоблюдение режима труда и отдыха, вредные воздействия окружающей среды, плохое питание и др. Лишь 16% всех опрошенных оценили свое здоровье как отличное.

Одна из важных составляющих ЗОЖ является двигательная активность, оптимальный объем которой у студенток должен составлять минимум 12-14 часов в неделю. Но такой двигательный режим может быть достигнут только сочетанием обязательных занятий с дополнительными (самостоятельными, секционными и т.п.). Настораживает тот факт, что 10% опрошенных не занимаются и не желают заниматься физической культурой и спортом вообще; 13,5% - указали, что не занимаются, но есть желание; один раз в неделю занимаются - 20%; а 54% отдают предпочтение физической культуре и спорту два и более раз в неделю. Кроме того, почти все студентки убеждены, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, развивают физические качества, снижают нервное напряжение, корректируют фигуру и т.д., и только девять студенток, к сожалению, не видят необходимости в занятиях физической культурой. Занимаются физическими упражнениями в свободное время самостоятельно 53,6% (135) студенток 1 – 3 курсов, в фитнес клубах – 10,3% (26), в спортивных секциях – 8,3% (21). В то же время 50% (125) респондентов сетуют на дефицит времени, 4% - на недостаточность знаний и около 31% - на отсутствие силы воли.

Анализируя полученные результаты опроса, можно отметить, что подавляющее большинство студенток занимаются или готовы заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, но в силу отсутствия свободного времени, несобранности, желания общаться с друзьями, большой учебной нагрузки, отсутствия определенных знаний для самостоятельных занятий, не имеют возможности восполнить этот пробел.

С целью оздоровительного и мотивационного эффекта в учебный процесс СУО с учетом программы по физической культуре, дополнительно были введены мини-комплексы нетрадиционных средств физической культуры: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, оздоровительная система Пилатеса, комплексы физических упражнений с фитболом, стретчинг. Типичным стало использовать на занятиях со студентами СУО дыхательную гимнастику по системе К. Динейки, А. Стрельниковой и др. Это придало не только новую окраску занятиям физической культурой, но и благотворно воздействовало на укрепление здоровья студенток (сократилось количество занятий пропущенных по болезни, улучшился уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния), повысило мотивационно - ценностную ориентацию и профессионально-прикладные знания.

Внедренная комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в СУО, включающая анализ заболевания, разработку индивидуального комплекса упражнений с учетом заболевания, ведение индивидуальной карты мониторинга и дневника самоконтроля, позволила

осуществлять наблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма студенток на

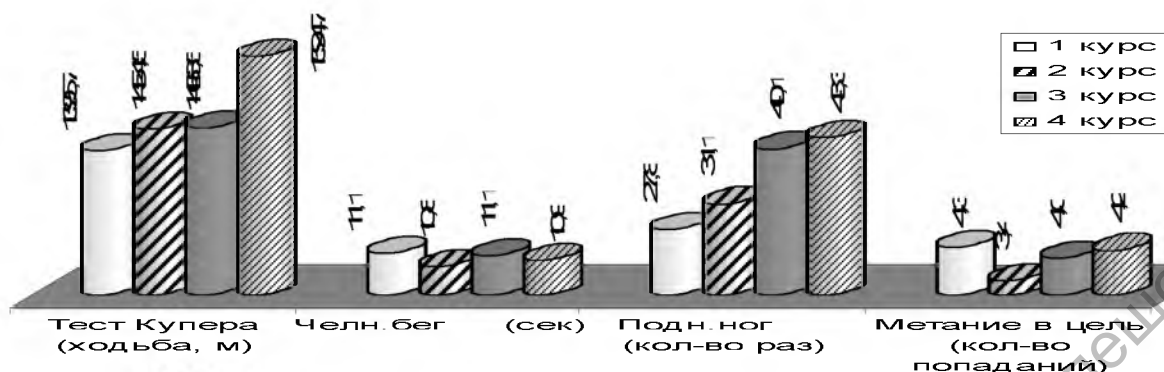


Рис. 1. Динамика физической подготовленности студенток СУО 2009/2013 гг

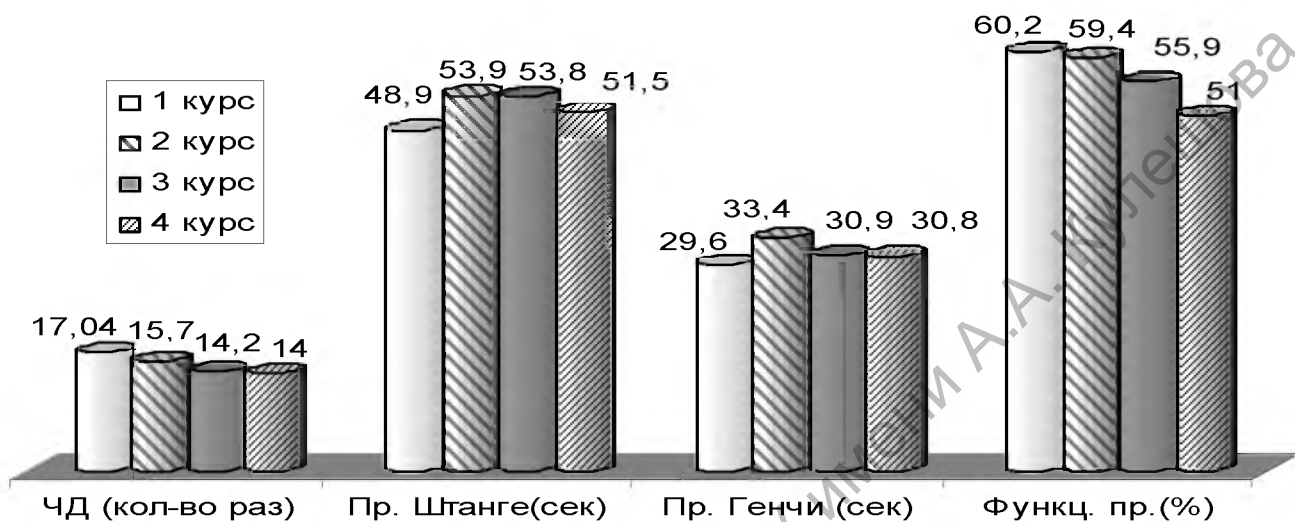
протяжении 4 лет обучения в вузе [1, 2].

Для определения физического развития студенток СУО применялись тесты, широко используемые в педагогической и медицинской диагностике [3, 4]. Измерялись длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия. Так, на протяжении эксперимента рост исследуемых практически не изменился ( $\bar{X}$  165,92±1,41). Масса тела слегка увеличилась от  $\bar{X}$  58,3±1,27 до  $\bar{X}$  59,36±1,14. Анализ весо-ростового индекса Кетле у студенток к четвертому курсу стал соответствовать 4 баллам у 38,9% испытуемых против 14,35% на первом курсе, у 22,2% он соответствовал 3 баллам, у 38,9% – 2 и 1 баллу (когда на 1 курсе этот показатель соответствовал 66,5%). Сравнивая индивидуальные данные весо-ростового показателя, мы отметили, что за время педагогического эксперимента количество студенток, имеющих отклонения от нормы, сократилось. Следовательно, прослеживается тенденция к их нормализации. Статистически достоверного изменения окружности грудной клетки у студенток СУО не обнаружено ( $p > 0,01$ ). Значительно улучшилось значение кистевой динамометрии, так на 1 курсе показатель правой кисти составлял  $\bar{X}$  15,52±3,99 кг, на 4 курсе увеличился до  $\bar{X}$  26,22±6,39 кг, левой кисти с  $\bar{X}$  14,48±4,52 до  $\bar{X}$  23,89±4,24 кг.

Так как любой показатель силы всегда тесно связан с объемом мышечной массы (т.е. с массой тела), мы рассчитали относительную силу (силовой индекс, %). Нами замечено, что у всех испытуемых обнаружена положительная динамика силового индекса к 4 курсу в среднем на 60,5%: на 1 курсе он соответствовал 23% веса студенток, а к 4 курсу стал - 46%. В силу того, что средним показателем для студенток считается силовой индекс 48-50% массы тела, можно утверждать о приближении значения силового индекса студенток на 4 курсе к норме. Изучение физической подготовленности студенток СУО (рисунок 1) было проведено на основе контрольных измерений в следующих видах упражнений (тестах): для определения общей выносливости – тест Купера ходьба-бег (12 мин), быстроты – челночный бег, координационных способностей – метание в

цель, силы мышц брюшного пресса – поднятие ног из положения лежа на спине.

Выявлено, что показатели динамики физической подготовленности студенток СУО к концу эксперимента улучшились или остались на том же уровне. Пробегаемая дистанция к четвертому курсу у студенток увеличилась в среднем на 200 м и составила 1595 м. В тесте поднятие ног показатель



**Рис. 2. Динамика средних показателей функционального состояния студенток СУО 2009/2013гг**

увеличивался к каждому курсу, и прирост составил в среднем 64,2% (на 1 курсе – 27,8 раза, на 4 курсе – 43,3). Показатели теста метание в цель ухудшились ко второму курсу, но к третьему и четвертому приблизились к первоначальному показателю.

Мы изучали показатели функционального состояния, характеризующие возможности организма адаптироваться к изменениям внешней среды, в том числе непрерывно изменяющимся бытовым и производственным условиям. Исходя из данных (рисунок 2), у исследуемых студенток СУО выявлена положительная динамика средних показателей частоты дыхания: на 1 курсе этот показатель соответствовал 17,04 раза, на 2 курсе – 15,7, на 3 курсе – 14,2. К четвертому году обучения в вузе этот результат соответствовал 14, что в процентном соотношении к первому курсу составило прирост 17,8%. Урежение этих параметров характеризует повышение тренированности, т.е. адаптация организма к работе анаэробного характера, что влечет за собой повышение оздоровительного эффекта.

Вместе с тем, для исследования функционального состояния системы дыхания студенток использовались гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Показатели этих проб на 1 курсе соответствовали 48,9 сек. и 29,6 сек. На 4 курсе стали выше на 5,6% и 3,8% соответственно, что составило 51,5 сек. и 30,8 сек. Выявленная динамика может косвенно объясняться тем, что в программу занятий по физическому воспитанию со студентами СУО были включены также нетрадиционные средства физической культуры, использовались упражнения в аэробном режиме, дыхательные упражнения из

восточной гимнастики для восстановления организма после нагрузки, которые рассчитаны на совершенствование основных параметров функции дыхания занимающихся (развитие и укрепление межреберных мышц, большой грудной мышцы, мышц спины и плечевого пояса).

Один из наиболее информативных показателей работы системы кровообращения – частота сердечных сокращений (ЧСС), которая в процессе регулярных занятий физическими упражнениями уменьшается. Так, при выполнении функциональной пробы (20 приседаний за 40 секунд) у студенток СУО характер сердечно-сосудистой системы можно определить как нормальный, т.е. ЧСС после физической нагрузки повышалась, а затем происходило восстановление пульса. На 1 курсе данный показатель функциональной пробы был эквивалентен 60,2%, а к 4 курсу стал в среднем равняться 51%, что соответствует удовлетворительной оценке.

Помимо этого, для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы нами были рассчитаны средние показатели коэффициента выносливости, связанного с двигательной активностью и характером выполняемых нагрузок.

Анализ цифрового материала показал, что коэффициент выносливости на 1 курсе был равен 22,14 усл. ед., на 2 курсе – 23,38, на 3 курсе – 21,89, на 4 курсе – 20,72, т.е. у всех студенток СУО уменьшился статистически достоверно ( $p < 0,05$ ). Понижение коэффициента выносливости, отражающее увеличение общей выносливости организма, подтверждает оздоровительную направленность занятий в специальном учебном отделении.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

За весь период обучения в вузе у студенток СУО наблюдается положительная динамика средних показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма, что свидетельствует об адекватности применяемых нагрузок функциональным возможностям их организма.

Результаты исследования показали, что уровень физического состояния студенток приблизился к норме, следовательно, разработанная нами комплексная методика индивидуализации физических нагрузок, эффективна и оказывает оздоровительное воздействие на студенток СУО.

Своевременная объективная информация о состоянии подготовленности студенток способствует эффективности управленческих решений в поиске оптимальных средств и методов физической культуры.

## Литература

1. Мискевич Т.В. Пути повышения эффективности процесса физического воспитания в специальной медицинской группе / Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия // Материалы I Междунар. научно-практ. конф. – 13-14 апреля, Мозырь, 2006 – С. 50 - 51.

2. Старовойтова, Т.Е. Комплексная методика индивидуализации физических нагрузок в специальной медицинской группе педагогического вуза / Т.Е. Старовойтова, В.И. Зайцев. Могилев: научный и методический журнал «Вестник». – 2001. – № 2–3.
3. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под. общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005 – 211 с.
4. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения) / Министерство образования РБ Регистр тип. № № ТД-СГ.014 от 14.04.2008 г.