

УДК 796.075

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В ВУЗЕ

Т. В. Мискевич, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Т. Е. Старовойтова, зав. кафедрой физического воспитания и спорта,

канд. пед. наук, доц.

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Основной стратегией высшего образования сегодня остается гуманистическая концепция, обуславливающая человека как высшую ценность, приоритет его прав на свободное развитие и полноценную реализацию способностей и интересов. Перерастание традиционной нормативно-функциональной модели образования в личностно ориентированную возможно через реализацию принципа адекватности системы образования уровням и особенностям развития и подготовки студентов через дифференцированный подход [1, с. 123]. Учитывая то, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не уменьшается и уже на протяжении 15 лет находится в пределах 30–40% от общего числа обучающихся на дневном отделении вуза, перед преподавателем стоит вполне конкретная задача – прививать студентам не только осознанное стремление к восстановлению и укреплению здоровья, но и воспитывать прикладные навыки ведения здорового образа жизни, самонаблюдения за функциональным состоянием организма, оценки физического развития и физической подготовленности.

Имеющиеся в арсенале современной науки методы оздоровления не могут быть востребованы из-за недоступности для массового использования, что приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому ученые пытаются найти универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Михао Икан); бег ради жизни (система Лидьярда); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону; программа из 30 упражнений для женщин (система Пилкней Каллане) и др., получившие признание [2, с. 432]. В числе достоинств этих методов – простота их применения, универсальность, высокая эффективность и доступность.

Последние десятилетия в современную жизнь прочно вошли новые направления нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры, которые завоевали популярность среди молодого поколения. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аквааэробику, танцевальную аэробику (фанк аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой, фитболом), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и др. Новую окраску занятиям аэробикой придало использование элементов восточных единоборств: бокс, каратэ, кикбоксинг, где соединились танец и техника боя. Следовательно, преподавателю физической культуры в вузе необходимо постоянно самосовершенствоваться, внедряя в учебный процесс современные физкультурно-оздоровительные системы.

Особую актуальность это приобретает для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, т.е. относящихся к специальной медицинской группе (СМГ). Физическое воспитание студентов этой категории имеет свои определенные трудности в комплектовании группы, организации учебного процесса, выборе программы занятий, проведении оперативного контроля за адекватностью физической нагрузки. Но именно регулярные занятия физической культурой позволяют сохранить и укрепить здоровье студентов, помогают подготовить их к активной жизни и будущей профессиональной деятельности, а также служат важным фактором формирования у студентов потребности вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Применение же нетрадиционных средств физической культуры позволит не только укрепить здоровье студентов, но и повысить мотивационно-ценностную ориентацию и профессионально-прикладные знания и умения, сократить количество пропущенных занятий до минимума.

В ходе анкетного опроса студенток СМГ на факультете математики и естествознания и историко-филологическом Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова было выявлено, что на занятиях по физическому воспитанию хотели бы заниматься фитбол-аэробикой 73,2%, оздоровительной системой Пилатеса – 38,5%, дыхательной гимнастикой «Бодифлекс» – 27,4%, степ-аэробикой – 46,9%, йогой – 54,1%. После изучения данных, полученных от респондентов с целью оздоровительного и мотивационного эффекта, были составлены комплексы физических упражнений по нетрадиционным средствам оздоровительной физической культуры.

Занятия по физической культуре в СМГ проводились на основе типовой программы по физической культуре для студентов СМГ и авторской программы [3, с. 9].

Следует отметить, что внедрение в учебный процесс шаговой аэробики, стретчинга, степ-аэробики с использованием степ-платформ, фитболов, гантелей благотворно воздействовало на укрепление здоровья студентов (сократилось количество занятий, пропущенных по болезни, повысился уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния), укрепило мотивационно-ценностную ориентацию и профессионально-прикладные знания. Особое место в системе оздоровительной физической культуры отводилось дыханию: на занятиях типичным стало использование дыхательной гимнастики по системе А. Стрельниковой, трехфазного дыхания, звуковой гимнастики.

С целью оздоровительного и мотивационного эффекта, кроме этого, дополнительно вводились нетрадиционные средства физической культуры: оздоровительная система Пилатеса и занятия йогой, что вызывала наибольший интерес у студентов третьего курса.

Комплексы упражнений обновлялись не реже одного раза в месяц. Хотя в одном и том же комплексе допускалась замена близких по двигательной структуре и уровню воздействия на сердечно-сосудистую систему упражнений. Схема комплекса была связана с поддержанием интереса и эмоционального фона на занятиях. Особую экспансивную окраску занятиям придавало применение предметов, таких как гимнастические палки, скакалки, обручи, эспандеры, гантели, фитболы, степ-платформы.

Дифференцированный подход к выбору физических нагрузок в значительной степени зависел от индивидуальных возможностей студенток. Следовательно, адекватность физических нагрузок в СМГ достигалась только за счет ее индивидуализации при сохранении общей структуры занятия. Подбор упражнений, интенсивность их выполнения и общая нагрузка на занятиях в СМГ определялась не диагнозом заболевания (который в известной степени также учитывался), а главным образом исходя из функциональных возможностей организма.

Индивидуальная адекватность физических нагрузок достигалась их дифференциацией с помощью общепризнанных методических подходов за счет изменения исходного положения; управления амплитудой движения при общем темпе выполнения упражнения; применения отягощений; варьирования темпов выполнения упражнений, но при сохранении общего ритма занятий; индивидуализации ритма выполнения упражнений с сохранением общего темпа; введения дополнительных заданий при выполнении упражнений.

Занятия были направлены на совершенствование двигательных умений и навыков. Средняя ЧСС составляла 120–130 уд/мин.

Для обоснования избранной комплексной методики был осуществлен контроль за динамикой физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студенток на основе типовой учебной программы для студентов СМГ.

Анализ индекса Кетле показал, что 4 и 5 баллов выявлено у 42,5% студенток СМГ, у 17,5% он соответствовал 3 баллам, у 15% – 2 баллам и 25% – 1 баллу. Снижение значения индекса Кетле у студенток СМГ связано с уменьшением их массы тела при сохранении длины. Повышение значений индекса произошло за счет увеличения массы тела. Сравнение индивидуальных данных индекса Кетле с нормой показало, что количество студенток, имеющих отклонения, сократилось, следовательно, прослеживается тенденция к их нормализации.

Статистически достоверного изменения окружности грудной клетки у студенток СМГ не обнаружено ($p > 0,01$).

Показатели кистевой динамометрии улучшились: сила левой кисти увеличилась с $\bar{X}$ 17,97±4,49 кг до $\bar{X}$ 20,7±6,39 кг, а правой с $\bar{X}$ 19,4±4,67 до $\bar{X}$ 21,8±4,24 кг.

Положительную динамику выявили показатели физической подготовленности студенток. Так, в тесте Купера пробегаемая дистанция увеличилась на 283,5 метра (статистически достоверно ($p < 0,05$)). В среднем студентки СМГ стали пробегать в конце года 1726,8 м.

В челночном беге, где статистически достоверного изменения не обнаружено, динамика изменений результатов направлена в сторону улучшения: время пробегаемой дистанции уменьшилось на 0,27с.

При помощи теста поднимание прямых ног из положения лежа на спине определялась сила мышц брюшного пресса. Полученные данные позволяют считать, что динамика изменения результатов теста в сторону увеличения статистически достоверна ($p < 0,01$) и составила 13,6 раз. В среднем этот тест студентки выполняют 28,5 раз.

Динамики функционального состояния студенток СМГ по функциональной пробе с дозированной физической нагрузкой оценена в 4 и 5 балла у 50% студенток. Показатели пульса в покое и частота дыхания имеют тенденцию к снижению, где отражается приспособление организма к физическим нагрузкам. Это говорит об увеличении адаптационных возможностей организма и, следовательно, об адекватности предложенных физических нагрузок.

Коэффициент выносливости, определяемый по величинам пульсового давления и пульса, у всех студенток СМГ уменьшился статистически достоверно ($p < 0,05$). Понижение коэффициента выносливости отражает увеличение общей выносливости организма и, как следствие, подтверждает оздоровительную направленность занятий.

Полученные результаты исследования показали, что применение нетрадиционных средств физической культуры в специальной медицинской группе способствовало положительной динамике физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студенток СМГ.

Применение современных оздоровительных систем физической культуры в учебном процессе позволило улучшить физическое состояние студенток специальной медицинской группы и сформировать у них осознанную мотивацию и интерес к занятиям физической культурой, самостоятельным занятиям, а также выработать психологическую устойчивость и уверенность в себе.

Список использованных источников

1. Соколов, В. А. Формирование потребностей, интересов к оздоровительной физической культуре у учащихся школ нового типа / В. А. Соколов, В. Н. Сасс // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Могилев : МГУ им. А.А.Кулешова, 2004. – С. 123–124.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
3. Старовойтова, Т. Е. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы / сост. Т. Е. Старовойтова, В. И. Зайцев. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2003. – 37 с.