(cc) BY

Подлубная Алена Анатольевна
канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
Популо Гельшиган Миргазовна
канд. пед. наук, доцент
Балашова Валентина Федоровна
д-р пед. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»
г. Тольятти, Российская Федерация

ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *цель исследования – улучшение двигательных качеств у студентов в процессе факультативных занятий, организуемых с учетом их интересов и снижение количества простудных заболеваний у занимающихся в течение учебного года. Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс, планируемый для студентов первого курса гуманитарно-педагогического института. Для достижения поставленной цели авторами были использованы следующие методы исследования: методы критического изучения источников, эмпирические методы исследования и метод формализации. Для проверки эффективности использования разработанных программ по скандинавской ходьбе, плаванию, аэробным танцевальным направлениям, атлетической гимнастике и спортивным играм, направленных на развитие двигательных качеств у студентов, а также с перспективой решения государственной задачи подготовки населения к сдаче норм ГТО был проведен педагогический эксперимент. Анализ результатов исследования, полученных в ходе педагогического эксперимента, по показателям тестов, характеризующим развитие гибкости, выносливости, силы мышц брюшного пресса, мышц рук и плечевого пояса, выявлено достоверное различие между студентами экспериментальной и контрольной групп, в пользу экспериментальной. По данным анализа медицинских карт и журналов учета посещаемости установлено снижение числа пропущенных факультативных занятий по причине простуд-*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ных заболеваний у участников экспериментальной группы. Полученные нами данные свидетельствуют об актуальности увеличения в учебных планах количества часов, отведенных на практические занятия по физической культуре.

***Ключевые слова**: студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии, исследование, двигательные качества, анализ, физические упражнения.*

В научных трудах Р.И. Айзмана, М.М. Мельниковой и Л.В. Косовановой приводятся статистические данные по уровню здоровья детей и студенческой молодежи: «По данным Министерства здравоохранения РФ за последние 5 лет наблюдалось ухудшение показателей здоровья учащихся на 16–32% и рост нервно-психических заболеваний. Среди студентов средних и высших учебных заведений более 60% страдают хроническими заболеваниями разной нозологии, до 80% – имеют низкие резервы физического и психологического потенциала; 80–85% преподавателей школ и вузов нуждаются в коррекции здоровья» [1].

Авторы И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова [2015] отмечают, что «… особый социальный статус студентов, специфические условия учебного процесса существенно отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу уязвимой в контексте роста хронических заболеваний» [3].

Анализ современной отечественной и зарубежной литературы показывает, что большую роль в сохранении здоровья человека в современном обществе играют правильная организация труда и отдыха, умение вести здоровый образ жизни, самостоятельно заниматься физической культурой и спортом [2, 4, 5].

Анализ литературы и практический опыт профессиональной деятельности в вузе позволили определить противоречие: с одной стороны, рост числа студенческой молодежи с хроническими заболеваниями, а с другой стороны, недостаток физической нагрузки у студентов высших учебных заведений, связанный с сокращением обязательных практических занятий и отсутствием условий для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данное противоречие определило проблему исследования, которая состояла в организации факультативных занятий с учетом интересов студентов. Предполагалось, что привлечение студентов к дополнительным практическим

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

занятиям физическими упражнениям, как на свежем воздухе, так и в бассейне будет способствовать не только улучшению у них двигательных качеств, но и снижению количества простудных заболеваний в течение года.

Для достижения поставленной цели, в рамках данного исследования были применены методы критического изучения источников, эмпирические методы исследования и метод формализации.

Для оценки уровня развития двигательных качеств студентов использовались тесты, с целью подготовки студентов к сдаче норм ГТО.

Для определения уровня развития гибкости использовали тест «Наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамье». Уровень развития выносливости изучали на основании показателей 12-ти минутного бегового теста К. Купера. Для выявления уровня развития силовой выносливости: 1) мышц брюшного пресса, применяли тест «поднимание и опускание туловища из и.п., лежа на спине за 60 сек»; 2) мышц рук, груди и плечевого пояса – тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Исследование проводилось с девушками первого курса гуманитарно-педагогического института с сентября 2020 г. по апрель 2021 г. на базе Тольяттинского государственного университета в три этапа.

На первом этапе проведен анализ документов планирования, специальной научной литературы, медицинских карт студентов первого курса. Проведено тестирование и оценка уровня исходного развития их двигательных качеств. Разработано содержание программы, в которую включены авторские комплексы физических упражнений для студентов экспериментальной группы.

На втором этапе проведен педагогический эксперимент, который длился 6 месяцев (с середины сентября 2020 г. до середины марта 2021 г).

Студенты контрольной группы (30 человек) посещали практические занятия по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», организуемые в спортивном зале 1 раз в неделю. Они также посещали теоретические занятия по физической культуре, которые проводились также 1 раз в неделю в лекционной аудитории.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Студентам экспериментальной группы (30 человек) 1 раз в неделю было предложено посещение бассейна, 1 раз в неделю – учебно-тренировочные занятия скандинавской ходьбой в лесу и 2 раза в неделю -практические занятия физическими упражнениями в спортивном зале, по выбору: аэробные танцевальные направления (хип-хоп, современные танцы, латина); спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, бадминтон); атлетическая гимнастика.

В конце второго этапа была проведена повторная оценка уровня развития двигательных качеств у студентов контрольной и экспериментальной групп.

На третьем этапе (апрель 2021 г.) полученные результаты были математически обработаны и проанализированы в виде заключения.

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня развития двигательных качеств у участников исследования до и после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 1

Результаты тестирования двигательных качеств у студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения (*ТЕСТЫ*)		*Контрольная группа*	*Экспериментальная группа*	*t*	P
		X ± σ	X ± σ		
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине, за 60 сек., кол-во раз	до	26,02 ± 2,02	25,43 ± 1,64	0,21	> 0,05
	после	29,39 ± 2,17	35,9 ± 2,49	3,21	< 0,05
Расстояние, преодоленное в ходе бегового теста Купера, м	до	2009,38 ± 97,38	2125,15 ± 158,21	1,76	> 0,05
	после	2088,75 ± 100,77	2331,25 ± 161,55	2,38	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	до	9,71 ± 1,84	9,94 ± 2,25	0,16	> 0,05
	после	9,97 ± 0,8	12,8 ± 0,8	2,16	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	до	6,14±1,63	5,67±1,73	0,23	> 0,05
	после	8,52±1,54	12,.3±1,89	2,24	< 0,05

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По результатам тестирования двигательных качеств средние показатели, отражающие уровень развития силы (поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре), не только стали лучше у студентов экспериментальной группы, по сравнению с испытуемыми контрольной группы, но и имеют достоверно значимые различия (P<0,05), также как результаты тестов, характеризующих развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя) и выносливости (12-ти минутный беговой тест Купера). Это свидетельствует о том, что использование разработанных нами авторских программ по скандинавской ходьбе, плаванию, аэробным танцевальным направлениям, атлетической гимнастике и спортивным играм способствовали улучшению развития двигательных качеств у студентов.

Анализ медицинских карт и журналов учета посещаемости учебных занятий студентами первого курса позволил определить снижение количества простудных заболеваний и пребывания на больничном листе участниками экспериментальной группы на 50%.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что крайне актуально увеличение в учебных планах количества часов, отведенных на практические занятия по физической культуре и желательно заниматься, как в залах, так и на свежем воздухе, и в бассейне.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата/ Р.И. Айзман, М.М. Мельникова и Л.В. Косованова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 241 с.

2. Балашова В.Ф. Мониторинг физической подготовленности учащихся школы с углубленным изучением физической культуры и спорта / В.Ф. Балашова, А.А. Подлубная // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти, ТГУ, 2014. – С. 21–29.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Кобыляцкая, И.А. Состояние здоровья студенческой молодёжи / И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова // Успехи современного естествознания. – 2015. – №5. – С. 74–75.

4. Популо Г.М. Профилактика и коррекция сколиотической осанки у детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г.М. Популо, А.А. Подлубная // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. №3 (24). – С. 193–196.

5. Pablo Tercedor, Emilio Villa-González, Manuel Ávila-García, Carolina Díaz-Piedra, Alejandro Martínez-Baena, Alberto Soriano-Maldonado, Isaac José Pérez-López, Inmaculada García-Rodríguez, Sandra Mandic, Juan Palomares-Cuadros, Víctor Segura-Jiménez, Francisco Javier Huertas-Delgad. A school-based physical activity promotion intervention in children: rationale and study protocol for the PREVIENE Project // BMC Public Health. 2017. Vol. 17. Doi: 10.1186/s12889-017-4788-4.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)