

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОГО ФИТНЕСА С ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДентОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

¹Ю.П. Дойняк, ²Е.И. Дегтярева, ³М.А. Штудейко

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²Гомельский государственный медицинский университет

³ГУО «Средняя школа №3 р.п. Речица»

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и, тем самым, на динамику экономического развития общества. Уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость восприятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяются всем комплексом показателей здоровья людей.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяются образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Наблюдается тенденция к снижению двигательной активности в образе жизни большинства студентов [1,2]. Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья [3].

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо определить наиболее оптимальное содержание учебного материала занятий физическим воспитанием, отвечающего принципу оздоровительной направленности. При этом необходимо учитывать, что наибольшей оздоровительной эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом уровня физического здоровья (УФЗ) студентов.

Учитывая вышесказанное, необходимо дальнейшее изучение особенностей состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. Продолжение исследований по оптимизации содержания учебного материала по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью, определения оптимальных величин физических нагрузок при выполнении различных физических упражнений с учетом УФЗ занимающихся, выявления динамики показателей физического здоровья и физической подготовленности студентов в течение учебного года является актуальным.

Экспериментальные работы по изучению УФЗ и оптимизации учебного процесса проводились в 2015/2016 учебном году. Были обследованы девушки первого курса УО МГПУ им. И.П. Шамякина.

Для проведения эксперимента были определены контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ). Ранжирование параметров объема тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток ЭГ представлены в таблице.

Таблица – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток ЭГ

Группа	Семестр	Силовой фитнес	Легкая атлетика	Тренажеры	Аэробика
ЭГ	1	25	25	25	25
	2	30	30	20	20

В ЭГ в первом семестре всем вариантам обновленного содержания (силовой фитнес, легкая атлетика, тренажеры и аэробика) было уделено равнозначное внимание. Начиная со второго семестра, в ЭГ акцент делался на силовой фитнес и легкую атлетику. Занятия в КГ проводились по общепринятой методике согласно программе по физическому воспитанию. В зимний период занятия во всех последующих семестрах проводились по аэробике и гимнастике, а в осенний и весенний – по волейболу, баскетболу и настольному теннису. На этих этапах были поставлены задачи формирования у студенток общего представления об изучаемом виде спорта, освоение основных спортивно-технических действий и приобретение навыков самостоятельных занятий.

Оценка УФЗ проводилась по методике Г.Л. Апанасенко, которая включает измерения длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимальной силы кисти (МСК), частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), систолического артериального давления (АДс), скорости восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (проба Мартинэ) [4].

На основании полученных результатов тестирования рассчитывались следующие индексы: индекс Кетле (ИК) – вес (гр)/рост (см), жизненный индекс (ЖИ) – ЖЕЛ/масса тела * 100, силовой индекс (СИ) – МСК/масса тела * 100, индекс Робинсона (ИР) – ЧСС * АДс/100 (где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое, а АДс – систолическое артериальное давление), проба Мартинэ – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд.

Величины рассчитанных индексов и ЧСС после функциональной пробы оцениваются по таблицам в баллах, сумма которых дает интегральную оценку УФЗ.

Средние показатели ЖЕЛ у обследуемых девушек КГ ($2,2 \pm 0,6$) и ЭГ ($2,1 \pm 0,5$) до эксперимента были ниже физиологической нормы. ЖИ находился на уровне «ниже среднего». После эксперимента показатель ЖИ увеличился только в ЭГ.

Сопоставление средних величин МСК студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что все результаты соответствуют «низкому» уровню. Средние показатели МСК у девушек КГ составили $17,1 \pm 7,4$, а у девушек ЭГ $17,2 \pm 6,2$. Показатели СИ у обследуемых девушек находился на «низком» уровне до начала и после эксперимента. Но необходимо отметить, что прирост наблюдается только в экспериментальной группе.

Анализ полученных данных показал, что средние величины ИК в начале эксперимента у всех групп находился на уровне «ниже среднего». После педагогического эксперимента показатели ИК у КГ остался на прежнем уровне, у ЭГ показатели выросли до уровня «средний».

Средние значения ИР показывают, что все результаты девушек до начала эксперимента соответствуют уровню «ниже среднего». Средние показатели ИР после эксперимента улучшились только в ЭГ. В КГ показатель ИР ухудшился.

Показатели пробы Мартинэ в начале эксперимента у девушек как КГ, так и ЭГ находились на уровне «ниже среднего». После эксперимента показатели пробы Мартинэ значительно улучшились в ЭГ. В КГ показатель пробы Мартинэ остался на прежнем уровне.

Сопоставление средних величин УФЗ студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что он соответствует «низкому» уровню до эксперимента в КГ и ЭГ. Однако, после проведенного эксперимента УФЗ в КГ остался на прежнем уровне, а в ЭГ повысился до уровня «средний».

Таким образом, разработанные с помощью сетевого планирования учебно-тренировочные занятия по силовому фитнесу способствовали более значительной положительной динамике физического развития студенток. Анализ и сравнительная характеристика полученных в исследовании показателей УФЗ свидетельствуют о более эффективном воздействии применения экспериментальной программы с использованием средств силового фитнеса с легкоатлетической направленностью.

Литература

1. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 1999. – 214 с.
2. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.
3. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие / О.К. Грачев. – Ростов н/Д: изд. центр «Март», 2005. – С. 461.
4. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? // Г.Л. Апанасенко / Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.