

ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ю.П. Дойняк, Е.И. Дегтярева, Е.А. Масловский, В.Г. Ярошевич

¹ *Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина*

² *Гомельский государственный медицинский университет*

³ *Полесский государственный университет*

⁴ *Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

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.

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.

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 2013/2014 учебном году. Были обследованы девушки первого курса биологического, физико-математического, филологического факультетов УО «МГПУ им. И.П. Шамякина».

Для проведения эксперимента были определены контрольная (КГ) и экспериментальные группы (ЭГ). Ранжирование параметров объема тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток (ЭГ-1; ЭГ-2; ЭГ-3)

| Группа | Семестр | Силовой фитнес | Легкая атлетика | Тренажеры | Аэробика |
|--------|---------|----------------|-----------------|-----------|-----------|
| ЭГ-1 | 1 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | 2 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| | 3 | 35 | 35 | 15 | 15 |
| | 4 | 40 | 40 | 10 | 10 |
| ЭГ-2 | 1 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | 2 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | 3 | 15 | 15 | 35 | 35 |
| | 4 | 10 | 10 | 40 | 40 |
| ЭГ-3 | 1 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| | 2 | 40 | 40 | 10 | 10 |
| | 3 | 50 | 50 | - | - |
| | 4 | 75 | 25 | - | - |

Таблица 2. – Ранжирование параметров объема (в %) тренировочных нагрузок различного содержания и дифференциации программного учебного материала студенток (КГ)

| Группа | Семестр | Легкая атлетика | Гимнастика | Спортивные и подвижн. игры | Аэробика |
|--------|---------|-----------------|------------|----------------------------|-----------|
| КГ | 1 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| | 2 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| | 3 | 15 | 15 | 35 | 35 |
| | 4 | 40 | 10 | 40 | 10 |

В ЭГ-1 и ЭГ-2 в первом семестре всем вариантам обновленного содержания (силовой фитнес, легкая атлетика, тренажеры и аэробика) было уделено равнозначное внимание. Начиная со второго семестра, в ЭГ-1 акцент делался на силовой фитнес и легкую атлетику, а в ЭГ-2 – на тренажеры и аэробику. Содержание занятий в ЭГ-3 характеризовалось преимущественным использованием средств силового фитнеса – 75% и легкой атлетике – 25%. В 3-м семестре их соотношение было одинаковым (по 50%). После достижения максимальных значений в 3-м семестре приоритет был отдан средствам силового фитнеса.

Следующие этапы (2–4 семестры) – этапы избранного вида спорта. Виды спорта, включенные в учебные модули для девушек: аэробика, волейбол, баскетбол и настольный теннис. В зимний период занятия во всех последующих семестрах проводились по аэробике, 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).

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.

Анализ полученных данных показал, что средняя величина ИК в начале эксперимента у всех групп находилась на уровне «ниже среднего». После педагогического эксперимента показатели ИК у КГ

остались на прежнем уровне, у ЭГ 1– 3 показатели выросли до уровня «средний». Причем, наибольший прирост показателя ИК у ЭГ-3

Показатели СИ у обследуемых девушек находится на «низком» уровне до начала и после эксперимента. Но необходимо отметить, что прирост наблюдается только в экспериментальных группах, причем наибольший в ЭГ-1

Средние значения ИР показывают, что все результаты девушек до начала эксперимента соответствуют уровню «ниже среднего». Средние показатели ИР после эксперимента улучшились только в ЭГ 1– 3. В КГ показатель ИР ухудшился.

Показатели пробы Мартинэ в начале эксперимента у девушек как КГ, так и ЭГ 1– 3 находились на уровне «ниже среднего». После эксперимента Показатели пробы Мартинэ значительно улучшились в ЭГ 1– 3. В КГ показатель пробы Мартинэ ухудшился.

Сопоставление средних величин УФЗ студенток с оценочной шкалой этого показателя показывает, что они соответствуют «низкому» уровню.

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 в сочетании с легкоатлетической направленностью.

МГПУ им. И.П.Шамякина