

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский, А.В. Пугач

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

Введение. Современные научно-методические взгляды на оздоровительную физкультуру свидетельствуют о том, что сохранение здоровья в жизни человека может быть достигнуто только при достаточной физической нагрузке. Метаболическая ценность рекреационных мероприятий в последние годы рассматривается как один из наиболее заметных

факторов, влияющих на их эффективность. За последние десятилетия проведено большое количество исследований по изучению вопросов физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности студентов. Актуальность этой проблемы существует и сегодня, так как многие авторы отмечают низкий уровень физической работоспособности, увеличение числа студентов с избыточной массой тела и низким уровнем физической подготовленности. Результаты ежегодной оценки физической подготовленности студентов свидетельствуют о том, что студенты первого курса не способны выполнять тесты, характеризующие скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость и силу. В среднем 65,7 % девушек и 53,8 % юношей не справляются с требованиями программы физического воспитания. Нормативы, характеризующие выносливость, выполняются только отдельными студентами. Анализ исследований подтверждает, что снижение адаптационных возможностей и энергетического потенциала студентов связано с низким уровнем физического состояния, которое определяется комплексом морфологических, физических и функциональных показателей развития и состояния организма. Обладая такими свойствами, как интеграция и сочетаемость, многокомпонентная концепция оздоровительной физической подготовки представляет собой свободу выбора доступных форм занятий, сочетающих наиболее эффективные виды физической активности для оздоровления. Эта особенность позволяет нам широко внедрять их в образовательный процесс студенческой молодежи. Одним из инструментов улучшения физического состояния студентов являются оздоровительные упражнения [1]. Необходимыми условиями достижения оптимального эффекта от занятий являются направленность, интенсивность и объем физической активности. Частота занятий в недельном микроцикле должны соответствовать уровню физического состояния занимающихся.

Цель исследования. Исследование направлено на определение эффективности комплексного влияния оздоровительных упражнений на физическое состояние студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Анализ литературных ресурсов и обобщение данных конкретной научно-методической литературы позволили сформировать общую концепцию темы исследования, определить цель исследования, проверить степень его развития и потенциал. При анализе литературных источников, основное внимание было уделено общим методологическим подходам к физической подготовке студентов и применению физкультурно-оздоровительных технологий, в частности средств оздоровительной физической культуры [1, 2, 3]. Методы педагогического исследования включали: педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование физической подготовленности и педагогический эксперимент. Педагогическое наблюдение за студентами исследуемых групп осуществлялось на протяжении всего педагогического эксперимента. Во время занятий обращалось внимание на адекватность физической нагрузки, на степень утомления студентов при выполнении ими тренировочных нагрузок. Педагогическое тестирование проводилось с целью определения динамики физической подготовленности студентов. В базу тестирования вошли тесты и нормативы для проведения ежегодной оценки физической подготовленности студентов. При проведении педагогического тестирования нами были учтены все необходимые методические рекомендации. В исследовании использовались методы антропометрии и функциональной диагностики. Мы определяли рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, тест Штанге, тест Генчи, тест Руффье, динамометрию рук. Исследование проводилось в Мозырском государственном педагогическом университете им. И. П. Шамякина, всего в исследовании приняли участие 46 первокурсников в возрасте 18–19 лет (18 юношей и 28 девушек).

Результаты исследования. Формирование оздоровительной направленности студентов требует от преподавателей физической культуры разработки и реализации программ, которые позволят успешно решать основные педагогические задачи. Акцентируя внимание на ценностной системе приоритетов развития фитнес-культуры студентов, мы уделяем особое внимание разработке фитнес-технологий, в которых реализованы педагогические и методические принципы воспитательной подготовки. Педагогический эксперимент проводился в 2019–2020 учебном году. Занятия проводились по четыре часа в неделю по физической культуре с использованием фитнес-технологий. Методические особенности построения оздоровительных фитнес-занятий основывались на последовательном сочетании силовых тренировок и работы на тренажерах с различными аэробными упражнениями, а также растяжкой и расслаблением. Силовой сегмент занятий предусматривал использование различных движений не только с нормальными нагрузками, но и с конкретными тренажерами, а также с весом собственного тела. В программу включены комплексы упражнений для основных групп мышц с учетом проблемных зон. Предварительный контроль физического состояния юношей и девушек позволил дифференцировать интенсивность физической нагрузки. Для юношей и девушек, уровень физического состояния которых соответствовал низкому и ниже среднего уровням, объем анаэробных упражнений составлял 60,0 %–75,0 % от общего объема, для лиц со средним уровнем физического состояния он составлял 50,0 %, а для лиц, имевших выше среднего и высокий уровни, объем составлял 20,0 %–25,0 %. На занятиях, которые мы использовали в тренировках по кондиционированию, интенсивность физической нагрузки колебалась от 40,0 % до 90,0 % от максимального потребления кислорода. Рациональный объем тренировки для упражнений на выносливость находился в пределах 50,0 %–75,0 % от максимального значения упражнений и интенсивности 50,0 %–75,0 % от максимального потребления кислорода.

В начале педагогического эксперимента у студентов средние статистические показатели, характеризующие динамометрию правой и левой рук, свидетельствуют об асимметричном развитии мышц, а показатели сердечного ритма в покое (ЧСС покоя) превышают возрастные нормы и указывают на возбуждение и наличие стрессового состояния. В начале педагогического эксперимента только показатели артериального давления и емкости легких соответствовали возрастным нормам у юношей и девушек.

Для оценки эффективности реализации программы оздоровительного фитнес-тренинга был проведен педагогический формирующий последовательный эксперимент со студентами.

У юношей и девушек наиболее значимые изменения ($P < 0,05$; $P < 0,01$) под влиянием оздоровительных занятий фитнесом наблюдаются в показателях частоты сердечных сокращений в покое, в тестах с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, индекса Руффье, физической работоспособности, а также максимального потребления кислорода; у юношей – динамометрия правой руки. Значительное увеличение результата наблюдается по показателю, характеризующему реакцию сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку, у юношей средний статистический результат индекса Руффье улучшился на 47,0 %, у девушек – на 38,4 %. В обеих группах показатель физической работоспособности соответствовал

среднему уровню в конце эксперимента. У юношей наблюдается достоверно лучшее увеличение результата теста Штанге (23,0 %) и теста Генчи (19,2 %), а средние результаты дыхательных тестов достоверно ($P < 0,05$) выше, чем у девушек.

Достоверные изменения ($P < 0,05$) под влиянием оздоровительных занятий фитнесом произошли в двигательных качествах, характеризующих выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость и гибкость. У юношей статистически значимая разница в конце педагогического эксперимента наблюдается в двигательных тестах; результаты улучшились на 8,5 % ($P < 0,05$), также улучшились результаты в беге в устойчивом темпе 3000 м и в прыжках в длину с места. В конце педагогического эксперимента у девушек наиболее положительные изменения произошли в двигательном тесте на гибкость, поэтому средние результаты в конце педагогического эксперимента улучшились на 37,2 % ($P < 0,05$). Значимые изменения произошли также в показателях ловкости и в показателях, характеризующих скоростно-силовые качества. В конце педагогического эксперимента не было выявлено достоверных изменений ($P > 0,05$) показателей, характеризующих скорость и выносливость у девушек, а также скорость, ловкость и гибкость у юношей. Хотя при выполнении тестовых заданий средние статистические результаты соответствуют удовлетворительному и среднему уровням.

Выводы. Таким образом, оздоровительная физическая культура предлагает широкий спектр видов физической активности. Все они различаются по направленности, потребностям контингента, для которого они предназначены, особенностям учебных объектов, условиям их реализации и оборудованию, используемому на занятиях. Дифференциация по способностям вовлеченного лица является одной из важнейших в организации любого процесса, связанного с физическим воспитанием. Это позволяет разрабатывать методы прогнозирования интенсивности нагрузок при соответствующих видах аэробной подготовки. Соответственно, мы можем сказать, что фитнес-средства в значительной степени сглаживают отрицательное отношение студентов к физкультуре, что не может обойтись без поддержания и даже улучшения здоровья студентов.

Под влиянием оздоровительных занятий фитнесом произошла положительная динамика в изменении двигательных качеств, характеризующих выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость и гибкость. Снижение показателей индекса Руффье ($P < 0,01$) свидетельствует о снижении частоты сердечных сокращений в покое ($P < 0,01$), улучшении функциональных возможностей сердечной мышцы, а также повышении потенциальной емкости сердечно-сосудистой системы. Оздоровительные фитнес-средства оказывают комплексное положительное влияние на основные компоненты физического состояния студентов. Их применение положительно влияет на здоровье студентов и рекомендуется к использованию на занятиях по физической культуре, во внеучебной деятельности и самостоятельно дома.

В результате проведенного исследования полученные данные подтвердили значимое оздоровительное действие занятий фитнесом в процессе обучения студентов в высших учебных заведениях и целесообразность их использования; также обоснованы сведения о комплексном влиянии оздоровительных физических упражнений, в частности на показатели функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.

Список использованной литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Иваненко, О.А. Характеристика направлений фитнеса Mind & Body (разум и тело) : учеб.-метод. пособие / О.А. Иваненко. – Челябинск : Изд-во Урал-ГУФК, 2008. – 38 с.
3. Ишмухаметов, И.Б. Динамика показателей физического состояния студентов – будущих педагогов / И.Б. Ишмухаметов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 72–75.