

зависимости от имеющихся у них возможностей как общего физического, так и психического уровня, во все компоненты физической культуры на основе интеграции в комплексе задач личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, задач профилактики негативных тенденций в молодежной среде и подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности [2]. Интегративный подход предполагает субъектность включения в процесс личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов всех участников педагогического процесса на основе изучения потребностей и интересов студенческой молодежи в целом, существующих явлений и тенденций в молодежной среде и ориентацию на формирование социально-значимой системы ценностных ориентаций и оценку сложившихся ценностных ориентаций средствами физической культуры и спорта. Реализация интегративного подхода к личностно-ориентированной физической подготовке студентов непрофильных вузов конечной целью имеет подготовку будущих специалистов к условиям комфортного самочувствия в социальной жизнедеятельности и адаптации в выбранной профессии в целом в условиях современного рынка труда.

1. Бондаревская, Е.В. Личностно-ориентированное образование: опыт разработки парадигмы / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 1997. – 26 с.
2. Воронин, С.М. Личностно-ориентированная физическая подготовка непрофильных вузов: моногр. / С.М. Воронин. – Ярославль: ЯрГУ, 2009. – 282 с.
3. Давыдов, В.В. Теория развивающего образования / В.В. Давыдов. – М., 1996. – 544 с.
4. Ковалева, О.И. Личностно-ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранения здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.И. Ковалева. – Ставрополь, 2004. – 40 с.
5. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Врублевский Е.П., д-р пед. наук, профессор,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация,

Сизова Н.В., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Козлов С.С.,

Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимпийский»,

Республика Беларусь

На основании анализа специальной научно-методической литературы, опыта практической работы и результатов собственных исследований выявлена высокая потребность студентов в индивидуальной и групповой деятельности по физическому воспитанию и занятиях нетрадиционными физкультурно-оздоровительными видами. Содержание действующей программы по физическому воспитанию в вузах построено на малоэффективных физических упражнениях и не обеспечивает мотивационных установок на здоровый стиль жизни как важнейшую социальную ценность, не приобщает к разумной и необходимой физической активности, не учитывает особенности изменения биоритмики женского организма.

В связи с этим одним из перспективных направлений в инновации физического воспитания студенток вуза может выступать разработка и внедрение методики оздоровительной аэробики с регулируемой физической нагрузкой. Представляется, что процесс физического воспитания девушек в период обучения в вузе, в первую очередь, должен базироваться на понимании особенностей женского организма, связанных с биологическим циклом. Хотя закономерности функции женского организма при занятиях спортом в основном изучены, они часто не учитываются в вузовском физическом воспитании.

Одной из популярных в вузе форм физической культуры является аэробика, занятия которой были разбиты нами на 4 этапа.

На первом студентки учились фиксировать фазы менструального цикла (МЦ), оценивать реакцию организма на двигательные нагрузки, знакомились с закономерностями физиологических изменений в организме в зависимости от фаз МЦ и т. д.

На втором этапе они включались в разработку совместно с преподавателем индивидуальных программ по использованию средств физической культуры. Это фиксировалось в дневниках вместе с периодичностью фаз МЦ, оценкой состояния, самочувствия и работоспособности.

На третьем этапе приобретались навыки управления своим функциональным состоянием, оценки влияния упражнений на организм.

Четвертый этап характеризовался способностью самостоятельно организовывать, регулировать и контролировать двигательную активность в соответствии с фазами МЦ.

В процессе каждого занятия студентки выполняли от 80 до 120 упражнений. Кроме специальных упражнений использовались: стретчинг, танцевальные элементы, дыхательная гимнастика, приемы релаксации и др. Для оценки эффективности были организованы экспериментальная и контрольная группы студенток.

Учитывая актуальность исследуемого вопроса, нами была разработана инновационная методика занятий аэробикой со студентками, основанная на учете фаз их овариально-менструального цикла. Методика предусматривает групповой метод проведения занятий, причем комплектация групп происходила по фазам менструального цикла занимающихся и предусматривала переход девушек в другую подгруппу при наступлении неблагоприятных периодов ОМЦ.

При постменструальной и постовуляционной фазах девушки занимались в течение 60 минут, а при менструальной, овуляционной и предменструальной – в течение 40–45 минут.

Структура подготовительной части была одинаковой для обеих подгрупп занимающихся, однако в первой группе интенсивность выполнения упражнения была выше, чем во второй. Интенсивность нагрузки регулировалась темпом музыкального сопровождения, амплитудой выполнения упражнений и контролировалась по уровню ЧСС.

В первой подгруппе основная часть занятия состояла из нескольких этапов: а) втягивающий период; б) пиковая аэробная нагрузка; в) переходный период; г) партерный период. Во втягивающем периоде происходило увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны», повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной). Период пиковой аэробной нагрузки был представлен классической ритмической гимнастикой и степ-аэробикой с чередованием данных направлений. В переходном периоде, выполняемом в течение 5 минут, происходило снижение темпа занятий, уменьшение частоты сердечных сокращений, осуществлялся переход к партерному периоду занятия.

Силовая нагрузка (партер) продолжалась в течение 15 минут. Она включала движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Использовалась силовая гимнастика (сгибания рук в упоре лежа, приседания, подтягивания, а также другие силовые упражнения). На начальном этапе занятий силовые упражнения выполнялись без отягощений, а небольшие

отягощения применялись с 11–15 занятия, в зависимости от подготовленности занимающихся. Силовая гимнастика способствовала увеличению силы различных мышечных групп, силовой выносливости, формированию гармоничного телосложения. В заключительной части занятия применялись упражнения стретчинга и выполнялись дыхательные упражнения.

Во второй подгруппе, в которой занимались девушки в период менструальной, овуляторной и предменструальной фаз, в основной части занятия выполнялись упражнения стретчинга, в заключительной – дыхательные упражнения.

Эффективность занятий аэробикой оценивалась по комплексу информативных морфологических, функциональных и педагогических параметров. Анализ изучаемых показателей в течение второго года занятий, когда студентки экспериментальной группы занимались по разработанной методике, а студентки контрольной группы – по обычной, подтвердил более высокую эффективность занятий с учетом фаз ОМЦ.

Под воздействием занятий аэробикой по общепринятой и экспериментальной методикам наблюдалось изменение морфологических параметров студенток. У девушек экспериментальной группы, занимающихся по разработанной методике с учетом фаз ОМЦ, выявлено достоверное снижение массы тела, весо-ростового индекса, обхвата талии, ягодич и толщины кожно-жировых складок ($p < 0,05$), в то время как у девушек контрольной группы изменения морфологических параметров не были статистически достоверными.

Анализ динамики функциональных показателей выявил положительное влияние занятий аэробикой по обеим методикам на функциональное состояние организма занимающихся. В результате применяемых педагогических воздействий у студенток контрольной группы произошло достоверное увеличение длительности задержки дыхания на выдохе и показателей кистевой динамометрии ($p < 0,05$). У студенток, занимающихся по экспериментальной методике, наблюдалось достоверное увеличение показателей пробы Штанге ($p < 0,01$), Генчи ($p < 0,05$), функциональной пробы ($p < 0,01$), теста PWC_{170} ($p < 0,05$), величины МПК ($p < 0,01$), индекса гарвардского степ-теста ($p < 0,01$) и кистевой динамометрии ($p < 0,01$).

В результате занятий аэробикой у девушек произошли позитивные сдвиги в уровне физической подготовленности. У студенток контрольной группы выявлено достоверное увеличение уровня развития выносливости и силы мышц плечевого пояса ($p < 0,05$). У студенток экспериментальной группы наблюдалось достоверное повышение уровня развития быстроты ($p < 0,05$), выносливости ($p < 0,01$), скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$), гибкости ($p < 0,01$), силы ($p < 0,001$). Кроме того, оптимизация занятий аэробикой с учетом особенностей женского организма оказывает положительное воздействие на протекание овариально-менструального цикла у девушек, что проявляется в уменьшении болезненности менструаций, снижении проявлений утомляемости и раздражительности в менструальный и предменструальный период, улучшении самочувствия в неблагоприятные периоды.

Оценка эффективности применяемых подходов осуществлялась путем проведения функциональной пробы (20 приседаний за 30 с), теста PWC_{170} и анализа дневников. К концу учебного года «пульсовая стоимость» стандартной работы снизилась с $146,5 \pm 6,2$ до $134,0 \pm 4,0$ уд/мин, достоверно возросла физическая работоспособность – с $117,6 \pm 4,8$ до $131,3 \pm 4,6$ Вт.

Согласно анализу дневников, у большинства студенток стабилизировался МЦ, улучшилось самочувствие в пред- и менструальные периоды, уменьшилось количество дней, когда они ощущали быструю утомляемость (7,7 дня в начале и 2,3 дня – в конце учебного года), а также неудовлетворительно оценивали свою работоспособность (11,3 и 8,2 дня соответственно).

Проведенные исследования и сравнение полученных данных позволили выявить у студенток экспериментальной группы статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение физической подготовленности (таблица). Таких существенных изменений в контрольной группе не было.

Таблица – Показатели физической подготовленности студенток за период эксперимента

| Тесты | Экспериментальная группа | | Контрольная группа | |
|---|--------------------------|-------------|--------------------|------------|
| | сентябрь | май | сентябрь | май |
| Бег 100 м, с | 16,71±0,17 | 16,12±0,16* | 16,68±0,24 | 16,51±0,21 |
| Бег 3000 м, мин,с | 17,56±14 | 16,54±0,11* | 17,48±0,24 | 17,29±0,27 |
| Прыжок в длину с места, см | 208±12 | 226±9* | 209±14 | 216±11 |
| Подъем в сед из положения лежа, к-во раз за 1 мин | 28±62 | 34±4,1 * | 29±5,2 | 33±3,2 |
| Гибкость (наклон туловища стоя на скамейке), см | 7,2±3,1 | 12,2±3,0 | 8,1±3,1 | 11,0±3,9 |
| Сгибание рук в упоре лежа, к-во раз | 8,2±2,7 | 12,3±2,7 | 7,1±3,1 | 10,0±3,1 |
| *Примечание – статистически значимые изменения (p<0,05) | | | | |

Таким образом, проведенные наблюдения и полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что эффективность занятий оздоровительной аэробикой, организованных с учетом фаз МЦ, оказалась высокой, а организация физического воспитания студенток должна иметь свои особенности, учитывающие возможности женского организма. Разработанная методика оздоровительной аэробики позволила существенно улучшить двигательную и функциональную подготовленность и уровень здоровья студенток, уменьшить жировой компонент массы их тела, повысить психо-эмоциональное состояние и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ В РЕШЕНИИ СТРАТЕГИЧЕСКИХ ЗАДАЧ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Горбунов В.С., доцент, Нагибина О.Ю.,

Тольяттинский государственный университет,
Российская Федерация

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, принятой Правительством РФ, определена роль физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России. Отмечается, что важнейший вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения. Определены направления деятельности, где предусматривается, в том числе:

- развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом по месту жительства;
- развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, создание детских спортивных школ, а также секций и спортивных клубов для детей и взрослых;
- осуществление комплексных мер по кадровому обеспечению сферы физической культуры и спорта;
- развитие системы проведения массовых физкультурных и спортивных соревнований;