

14. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова [и др.]; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Академии пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.
15. Слободчиков, В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъектности: учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
16. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избр. тр. / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. – 768 с. – (Серия «Психология России»).
17. Шебеко, В.Н. Физкульт-урал: авт. программа по физ. воспитанию детей и метод. рекомендации по организации доп. образовательных услуг в дошк. учреждении: пособие для педагогов и руководителей учрежде-
- ний, обеспечивающих получение дошк. образования / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин; под ред. В.Н. Шебеко. – Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2006. – 89 с.
18. Шебеко, В.Н. Развивающие игры по физической культуре для старших дошкольников: учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В.Н. Шебеко. – Минск: Нац. ин-т образования, 2008. – 88 с.
19. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
20. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 1996. – 96 с.

02.07.2010

Квятковская Н.А. (Белорусский государственный университет физической культуры)

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

*Увеличение количества заболеваний систем кровообращения и дыхания у студентов связано с низким уровнем аэробной выносливости. С целью повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом в учебный процесс внедряются современные оздоровительные системы. В статье представлены результаты, позволившие определить влияние занятий в группах плавания, аэробики, общей физической подготовки на уровень развития аэробной выносливости студенток.*

*Increase in the number of circulatory and respiratory systems diseases in students is associated with a low level of aerobic endurance. Modern health-improving systems are introduced into an educational process to raise students' motivation for their engagement in physical culture and sport. The results that made it possible to determine the influence of swimming, aerobics, and general physical training on the level of aerobic endurance development of women students are presented in the article.*

**Введение.** Студенчество составляет значительную часть молодежи всего населения Республики Беларусь, и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее нации.

Здоровье является важным условием гармоничного физического развития и высокой работоспособности. Благоприятные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия жизни (в частности, правильно организованные, систематические занятия физической культурой и спортом) улучшают физическое развитие, снижают заболеваемость детей и взрослых [1–2].

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к профессиональной квалификации, интеллектуальным возможностям и состоянию физического и психического здоровья личности. В настоящий момент профилактика нарушений здоровья студентов, связанных с нервно-психическими перегрузками в процессе обучения в вузе, приобретает особое значение. В связи с этим физическая культура является мощным средством развивающего, формирующего и совершенствующего воздействия на личность студента и может быть направлена на решение ряда физических, эстетических и творческих задач.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

На фоне интенсификации учебного процесса в вузах наметилась тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии. Проблема повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием, проблема оценки и выбора средств компенсации дефицита двигательной активности остаются доминирующими в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи [3–4].

**Цель исследования** – изучить отношение студенток нефизкультурных вузов к занятиям физической культурой и определить влияние различных циклических упражнений на уровень развития аэробной выносливости.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания.

С целью изучения потребностей и интереса студенток к занятиям физической культурой и спортом был проведен анкетный опрос на базе УО «Минский государственный лингвистический университет», УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств», УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка», УО «Полоцкий государственный университет» со студентками 1–4-го курсов дневной формы обучения. В исследовании приняли участие 352 студентки в возрасте 17–22 лет.

Учебный день студентов насыщен значительными умственными нагрузками. На учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток 47 % (165 человека) тратят 6–7 часов, 39 % (138) – 8–9 часов и 14 % (49) – 10 часов и более. У 45 % студенток бюджет свободного времени составляет 1–2 часа в сутки, еще у 32 % – 3–4 часа и только 23 % имеют в своем распоряжении 5–6 часов и более.

Физическое воспитание особенно важно для формирования привычек здорового образа жизни в студенческой среде. По нашим данным, 86 % студенток стараются не пропускать занятия по физическому воспитанию. По 4 % опрошенных пропускают занятия по состоянию здоровья, в связи с трудовой деятельностью и отсутствием времени. Не могут проснуться и не успевают на занятия еще по 1 % респондентов. Однако занимаются физической культурой из-за требований программы и необходимости получить зачет 68 % опрошенных, и только 32 % отметили, что занятия им нравятся.

За время обучения в университете у 123 респондентов (35 %) повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом, еще у 183 (52 %) – отношение к занятиям не изменилось. У 46 студенток (13 %) интерес к занятиям снизился.

Анализируя ответы респондентов, касающиеся эмоционального состояния во время занятий физическими упражнениями, мы выяснили, что 51 % студенток получают удовольствие от занятий, еще 38 % – не всегда проявляют заинтересованность и 11 % – не получают удовлетворения. На вопрос «Посещали бы вы занятия по физической культуре, если бы они не были обязательными?» 56 % респондентов ответили, что посещали бы иногда, однозначно утвердительно ответили только 30 %, а 14 % – не посещали бы занятия вообще. Следует отметить, что нравится заниматься на открытом воздухе 89 % опрошенных.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом во внеучебное время?» 25 % (88 человек) отметили, что занимаются, еще 34 % (120) занимаются нерегулярно. К сожалению, 41 % (144) опрошенных самостоятельно не занимаются. Следует отметить, что только 33 % студенток считают, что их двигательный режим не достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья.

34 % опрошенных предпочитают различные виды оздоровительной гимнастики (аэробика, шейпинг и др.), еще 11 % занимаются спортивными играми, а 14 % выполняют циклические упражнения.

Самостоятельно определить объем и интенсивность нагрузки могут только 30 % студенток. Затрудняются и не смогут выполнить задание 42 и 28 % девушек соответственно.

Мотивом к занятиям физической культурой у 51 % респондентов является укрепление здоровья, у 24 % – поддержание хорошей формы, 3 % опрошенных отметили интерес к занятиям. Коррекцию фигуры, повышение настроения и возможность получения зачета выделили по 1 % студенток. Еще 8 % испытуемых считают себя достаточно мотивированными к занятиям, но не смогли указать мотив. К сожалению, 11 % опрошенных считают занятия физической культурой бессмысленной тратой времени.

На вопрос «Что Вам не нравится на занятиях по физическому воспитанию?» половина респондентов ответили, что все устраивает. По 5 % опрошенных как причину недовольства указали однообразие, беговые упражнения и небольшое количество занятий, еще по 7 % студенток от-

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

метили неудобное расписание (последняя пара в субботу) и темный холодный спортивный зал. Менее популярными (по 2 %) были следующие ответы: наличие большого количества человек в спортивном зале, отсутствие занятий на улице, нежелание заниматься, не нравится как преподносится материал преподавателем, необходимость выполнять все упражнения, отсутствие спортивных игр, возможность быть отчисленной за не самый значимый предмет.

Знают показатели, характеризующие физическое состояние, 51 % студенток, еще 43 % знают приблизительно, и только 6 % не знают. Обратная картина прослеживается по показателям, характеризующим уровень физической подготовленности. Только 20 % владеют этими данными и 36 % знают свои результаты поверхностно. К сожалению, 44 % опрошенных не знают своих результатов.

За последний год обучения 61 % студенток пропустили по болезни до 10, еще 14 % – свыше 10 дней. И только 25 % опрошенных не пропустили занятия.

Большинство (65 %) респондентов считают, что больше всего связана со здоровьем выносливость, 17 % таким физическим качеством считают гибкость, 5 % опрошенных отметили скоростные, 11 % координационные и 2 % силовые способности.

Необходимость усвоения возрастающего объема учебной информации в период обучения в вузе, приводит к значительному нервно-психическому напряжению, что отрицательно оказывается на приспособительных возможно-

стях организма и, как следствие, повышает уровень заболеваемости в студенческой среде [3, 5].

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, за последние пять лет количество заболеваний системы кровообращения увеличилось на 11,4 %, а органов дыхания – на 21,6 % [6].

Многочисленные исследования доказывают, что наиболее важным и основополагающим качеством, имеющим прямое отношение к состоянию здоровья человека и определяющим его работоспособность в течение жизнедеятельности, является выносливость. Тем не менее в последнее время все большую популярность среди молодежи приобретают новые широко рекламированные оздоровительные системы и программы двигательной активности, которые зачастую не оказывают значительного положительного воздействия на аэробные возможности занимающихся [7–11].

Для определения влияния занятий различными видами аэробных упражнений на уровень развития выносливости у студенток было проведено тестирование. В исследовании приняли участие 1632 девушки, занимающиеся в группах общей физической подготовки, плавания и аэробики. Среди испытуемых, занимающихся плаванием, 23 % имеют высокий, 42 % – средний и 35 % – низкий уровень развития аэробной выносливости. Иная картина прослеживается у студенток, отдавших предпочтение занятиям по аэробике. Высокий и средний уровень выносливости у 4 и 26 % занимающихся. Абсолютное большинство (70 %) обладают низким уровнем аэробных воз-

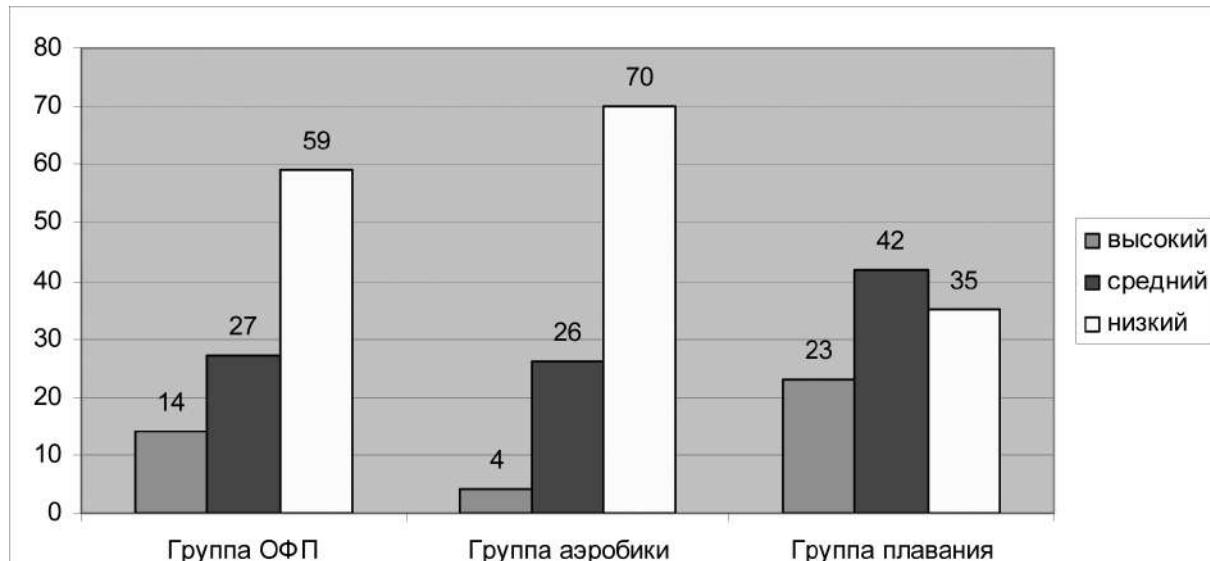


Рисунок – Влияние различных циклических упражнений на уровень развития аэробной выносливости

можностей. В группе общей физической подготовки 14, 27 и 59 % имеют высокий, средний и низкий уровень выносливости соответственно.

Результаты исследования свидетельствуют, что занятия плаванием в большей степени оказывают благотворное воздействие на повышение аэробных возможностей занимающихся. Однако не все высшие учебные заведения имеют возможность включить занятия по плаванию в учебный процесс студентов. В последнее время практикуется распределение студенток на группы по интересам. Тем не менее 70 % студенток, занимающихся аэробикой, имеют низкий уровень аэробной выносливости.

Самыми доступными и распространенными являются занятия в группах общей физической подготовки. Но для повышения уровня общей выносливости необходимо разработать и внести рекомендации по применению средств, методов и нормированию нагрузок в процессе занятия.

**Выводы.** Таким образом, анализ результатов исследования позволил сделать следующие заключения:

1. Многие студентки (86 %) стараются не пропускать занятия по физическому воспитанию, однако основным мотивом к посещению (у 68 % опрошенных) является необходимость получения зачета по данной дисциплине. Следовательно, не формируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Вместе с тем понимают значимость развития выносливости как основного качества, связанного со здоровьем, 65 % респондентов. Но у студенток отсутствуют знания по применению средств, методов и нормированию нагрузок, направленных на повышение аэробных возможностей.

3. Последнее время в процесс физического воспитания все больше внедряют новые оздоровительные системы, которые не способствуютциальному развитию общей выносливости. Выявлено, что самый высокий уровень аэробной выносливости у студенток, занимающихся в группах плавания. Но многие учебные заведения имеют сложности с организацией занятий в бассейне. У девушек в группах ОФП средний уровень развития выносливости. Кроме того, это самый доступный вид двигательной активности.

4. Для увеличения популярности занятий в группах ОФП необходимо повысить их эффективность через формирование четких рекомендаций по нормированию нагрузок в отдельном занятии и в цикле занятий, направленных на развитие аэробных возможностей занимающихся.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Квятковская, Н.А. Исследование уровня физического здоровья студентов на основе экспресс-оценки по Апанасенко / Н.А. Квятковская, Н.И. Антипин // Инновационное развитие Придвинского края: сб. науч. тр. региональной науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов, Новополоцк – Полоцк, 18–19 дек. 2007 г. – Новополоцк: ПГУ, 2007. – С. 181–183.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
5. Дуруда, А.П. Развитие общей выносливости с использованием ациклических упражнений у студенток с дисфункцией системы кровообращения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Дуруда. – Омск, 1997. – 22 с.
6. Официальный статистический сборник М-ва здравоохранения Респ. Беларусь за 2009 г. [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.minzdrav.by/med/article/statsod.php?prg=9>. – Дата доступа: 14.08.2010.
7. Гудыма, С.А. Эффективность средств и методов развития выносливости студентов в учебном процессе по физическому воспитанию: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Гудыма. – М., 1991. – 185 с.
8. Квятковская, Н.А. Влияние занятий аэробикой и шей-лингом на уровень общей физической подготовленности студенток / Н.А. Квятковская // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 21–22 дек. 2006 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка / редкол. В.А. Соколов [и др.]. – Минск: БГПУ, 2006. – С. 85–86
9. Квятковская, Н.А. Оценка физического здоровья студенток технических специальностей / Н.А. Квятковская // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): материалы Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 54–57.
10. Мартыненко, В.С. Методика развития общей выносливости у студентов вузов средствами легкоатлетического бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартыненко. – Волгоград, 2009. – 22 с.
11. Травин, Ю.Г. Выносливость, методы ее развития и контроля: метод. рекомендации для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФК / Ю.Г. Травин, С.А. Гудыма. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 36 с.

28.02.2011