

На правах рукописи

**Володкович Стелла Леонидовна**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2011

Работа выполнена в УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**Научный руководитель** доктор педагогических наук, профессор  
**Нарскин Геннадий Иванович**

**Официальные оппоненты** доктор педагогических наук, доцент  
**Изаак Светлана Ивановна**

доктор педагогических наук, профессор  
**Козырева Ольга Владимировна**

**Ведущая организация** ГОУ ВПО «Московский городской педагогический университет»

Защита состоится «\_\_\_»\_\_\_\_\_2011 года в \_\_\_ часов на заседании диссертационного совета Д 311.003.02. при Федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Автореферат разослан «\_\_\_»\_\_\_\_\_2011 года.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Сахарова М.В.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Физическая культура в системе образовательного процесса студенческой молодежи занимает одно из важных мест в становлении и совершенствовании профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал (М.Я. Виленский, 1995; В.Н. Кряж, 1998; В.Г. Шилько, 2003; Н.В. Белкина, 2006; М.Б. Прохорова, 2006). При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью способны формировать ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры, преобразовывать личность, ее двигательный потенциал и приумножать здоровье человека (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995).

Однако в настоящее время многие исследователи отмечают существенное снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи и, как следствие, ее здоровья (Е.В. Сабирова, 1999; В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, 2000; Е.И. Лебедев, 2004). Следует полагать, что подобная негативная тенденция связана с неблагоприятными экологическими и социально-экономическими условиями, недостаточной эффективностью учебного процесса по физическому воспитанию, низкой ценностной значимостью у значительной части учащейся молодежи навыков здорового образа жизни, отсутствием индивидуального подхода, учитывающего возрастную и типологическую адекватность педагогических воздействий на занятиях по физическому воспитанию (А.В. Лотоненко, 1998; В.Н. Селуянов, 2001; В.А. Коваленко, 2002).

Анализ современной научно-методической литературы показал, что благоприятное воздействие двигательных нагрузок, на организм занимающихся проявляется лишь в пределах определенных (оптимальных) величин (Л.П. Матвеев, 1991; В.Н. Платонов, 2004). При этом вопросы, связанные с установлением величины нагрузки на занятиях в вузе со студентками

подготовительной медицинской группы остаются окончательно нерешенными. Кроме того, традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания в структуре типовых программ на занятиях со студентками, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья, не всегда оказывается достаточным для увеличения функциональных возможностей организма, эффективного развития основных двигательных качеств и оздоровления занимающихся (Б.Г. Акчурин, 1996; Р.Н. Белякова, В.С. Очаров, 1998; В.М. Колос, 2001; Г.М. Перова, 2004).

**Объект исследования:** процесс физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы высшего учебного заведения.

**Предмет исследования:** структура и содержание занятий оздоровительно-развивающей направленности, реализуемых в контексте модернизации физического воспитания студенток вуза, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение оздоровительно-развивающих занятий, включающих:

- систему оздоровительных мероприятий, обеспечивающих улучшение физического развития и подготовленность студенток, а также приобретение знаний в области физической культуры;

- индивидуально-ориентированный подбор двигательных заданий на основе приоритетного использования средств аэробики, адекватных возможностям студенток и способствующих развитию основных физических способностей;

- коррекцию отдельных антропометрических параметров и состояния здоровья девушек, как в процессе физического воспитания, так и целенаправленных самостоятельных занятий;

- стимулирующее мотивирование студенток в осознанный процесс формирования личностной физической культуры и здорового образа жизни, позволит существенно повысить эффективность воспитательного,

оздоровительного и обучающего воздействия в процессе физического воспитания студенток подготовительных медицинских групп.

**Цель исследования:** повышение эффективности процесса физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы педагогических специальностей средствами современных видов гимнастики.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние здоровья, физическое развитие, функциональную и двигательную подготовленность студенток подготовительной медицинской группы.

2. Выявить эффективные средства физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы, обеспечивающие более высокий оздоровительный эффект.

3. Разработать и экспериментально обосновать структуру и содержание оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре студенток, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

**Методологическую основу и теоретическую базу исследования** составили:

- концепции формирования физической культуры личности (М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Н.Н. Визитей, А.П. Матвеев);

- принципиальные положения современной концепции теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, М.В. Выдрин, Ю.Р. Курамшин, Ю.Ф. Змановский);

- фундаментальные исследования, связанные с разработкой здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (А.В. Лотоненко, М.Я. Виленский, С.Г. Сериков, О.Л. Трещева);

- морфофункциональные детерминанты физического воспитания женщин (Л.П. Федоров, Ю.Т. Похолечук, Н.В. Свечникова, Л.Г. Шахлина).

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, анкетирование и интервьюирование, педагогические наблюдения, тестирование физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Комплексные исследования проводились в три этапа, в которых принимали участие более 600 студенток.

На первом этапе (2003-2004гг.) проводился анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации по проблеме совершенствования процесса физического воспитания студенток педагогических специальностей, изучались документы, регламентирующие работу по физическому воспитанию в вузах, выявлялась динамика и особенности заболеваемости студенток, уровень физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности в условиях реализации стандартной программы по физическому воспитанию студенток отнесенных к подготовительной медицинской группе, а также систематизировались результаты проводимых анкетных опросов (n=600) и педагогических наблюдений.

На втором этапе (2004-2005гг.) была проведена систематизация физических упражнений и выделены приоритетные направления модернизации учебных занятий физического воспитания со студентками подготовительной медицинской группы.

В предварительном педагогическом эксперименте принимали участие студентки педагогических специальностей Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. На основании анализа состояния их здоровья, физической, функциональной и двигательной подготовленности были сформированы три группы (14 студенток в каждой из групп) для выявления наиболее эффективных оздоровительных комплексов педагогических воздействий, включающих традиционные средства физического воспитания и приоритетное использование современных видов гимнастики.

На третьем этапе (2005-2006гг.) был проведен основной педагогический эксперимент. На основании анализа состояния здоровья, физической, функциональной и двигательной подготовленности были сформированы экспериментальная (ЭГ, n=14) и контрольная (КГ, n=14) группы с учетом отсутствия достоверных различий между ними. Студентки КГ занимались по общепринятой программе, для испытуемых ЭГ были предложены разработанные экспериментальные занятия, оздоровительная эффективность которых оценивалась трижды в год (сентябрь, декабрь и май) по результатам контрольных тестов, направленных на определение выраженности динамики заболевания студенток, уровня их физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности.

На этом этапе проведена статистическая обработка материалов исследования, оформлены практические рекомендации.

#### **Научная новизна исследования:**

- определены проблемные области, возникающие в процессе проведения прикладных разработок по организации физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы, и показаны возможные пути решения ключевых вопросов;

- установлена необходимость и выделены приоритетные направления модернизации учебных занятий физического воспитания со студентками подготовительной медицинской группы, заключающиеся в совершенствовании их организационных и методических основ;

- изучены особенности состояния здоровья, динамика заболеваемости, основные нозологические формы заболеваний, наиболее часто встречающиеся у студенток подготовительной медицинской группы;

- разработана и экспериментально обоснована структура и содержание оздоровительно-развивающих занятий, основанных на комплексном использовании традиционных средств физической культуры и современных видов оздоровительной гимнастики, с учетом мотивации и потребностей девушек, их эмоционально-ценностных ориентировок.

**Теоретическая значимость.** Данные исследования дополняют и конкретизируют знания в области физического воспитания студенческой молодежи, способствуют более продуктивному решению вопросов их оздоровления и адаптации к учебе в высшем учебном заведении. Результаты работы расширяют методические подходы к физическому воспитанию студенток подготовительных медицинских групп и программное содержание занятий, что обеспечивает теоретико-методологическую основу построения здоровьесберегающих алгоритмов содержания и форм занятий с данным контингентом обучающихся в вузах.

**Практическая значимость.** Внедрение результатов исследования в практическую деятельность преподавателей кафедр физического воспитания дает возможность точнее определить дозировку упражнений и их чередований, а также перечень упражнений, выполнение которых следует индивидуализировать в зависимости от характеристики контингента занимающихся, повышает качество учебного процесса без увеличения объема академических часов и дополнительных финансовых затрат.

Апробированные на практике оздоровительно-развивающие занятия могут быть широко использованы в качестве основы для проектирования различных авторских технологий, направленных на эффективную реализацию оздоровительного потенциала физической культуры.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Количество студенток, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, за последние 20 лет значительно увеличилось, при этом их физическое состояние характеризуется ухудшением показателей физического развития и функционального состояния, удовлетворительной двигательной подготовленностью.

2. Эффективным средством физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы является комплексное применение традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастик, что позволяет повысить эффективность педагогических воздействий.



3. Реализация оздоровительно-развивающих занятий по физической культуре студенток подготовительной медицинской группы способствует коррекции физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, развитию потребностей и формированию мотивов к постоянным занятиям физическими упражнениями, обеспечивая высокую оздоровительную эффективность физического воспитания в вузе.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация изложена на 171 странице компьютерной верстки и состоит из введения, пяти глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 254 источника, из них 34 - иностранных авторов, включает 49 рисунков, 20 таблиц, 6 приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Анализ специальной научно-методической литературы, обобщение практического опыта работы, показали, что состояние здоровья студентов, на современном этапе развития общества, вызывает опасение со стороны педагогической общественности. Следует отметить, что действующая учебная программа и доминирующий традиционный процесс по физическому воспитанию в вузах не обеспечивают в должной мере оздоровительное и развивающее воздействие на студенток подготовительной медицинской группы. Гарантией прогрессивного преобразования содержания существующего физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы является его обновление на основе инновационных методик и педагогических технологий.

С целью выяснения уровня информированности молодежи о здоровье, их отношения к формированию своего здоровья и навыкам здорового образа жизни, изучения мотивации к занятиям физической культурой, а также определения места физического воспитания в будущей профессиональной деятельности проводилось социологическое исследование.

Анализ полученных данных опроса показал, что состояние своего здоровья

на данный момент респонденты оценили: в интервале от 0 до 25 баллов -3%, от 26 до 50 баллов -30%, от 51 до 75 баллов -60%, от 76 до 100 баллов -7%.

На вопрос об изменении в состоянии здоровья за последние 1-2 года 57% опрошенных предпочли вариант ответа «состояние здоровья заметно ухудшилось», при этом самыми распространенными симптомами ухудшения являются миопия, гастрит, быстрое утомление; 37% предпочли вариант «значительных изменений в состоянии здоровья не произошло», и только 6% выбрали ответ «состояние здоровья заметно улучшилось».

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, 27% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям; 31% указали на низкий уровень их физической подготовленности, а 42% - на отсутствие занятий по интересам.

Ведущими мотивами, побуждающими студенток заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» - 34%, «оздоровление» - 28%, «отвлечься от неприятных мыслей» - 20%, «чтобы не возникло конфликта с преподавателем» - 11%, «восстановить психическую работоспособность» - 5%, нечто другое – 2%.

Таким образом, анализ социологических исследований позволил сделать обобщенное заключение о том, что необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Следует расширить теоретические знания в вопросе взаимосвязи занятий физической культурой с состоянием здоровья молодежи, что позволит сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать необходимость их применения в дальнейшей профессиональной деятельности.

Анализ результатов медицинского осмотра студенток педагогических специальностей, обучающихся в ГГУ им. Ф. Скорины в период с 1985 по 2005гг. выявил, что численность студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной и подготовительной медицинской группе, непрерывно растет.

Так, если в 1985г. состав студенток специальной медицинской группы составлял 13% от всего контингента поступивших на первый курс, то к 2005г. он вырос до 35%, т.е. увеличился в 2,5 раза, что даже превышает количественный состав основной группы, который составлял в 2005г. 31%. Одновременно со студентками специальной медицинской группы в 4 раза увеличилось и количество студенток подготовительной медицинской группы (с 7% в 1985г. до 30% в 2005г.). Необходимо отметить стабильное увеличение количества студенток, освобожденных от занятий физической культурой по причине серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Анализ динамики заболеваемости показывает, что процент заболеваний сердечно-сосудистой системы в течение исследуемого временного промежутка увеличился с 0,3% в 1985г. до 8,4% в 2005г., нарушения зрения - с 3,6 до 8,1%, количество нарушений опорно-двигательного аппарата увеличилось с 0,7 до 6,3%, заболеваний ЛОР-органов - с 0,7 до 4,8%, заболевания органов пищеварения и мочеполовой системы - с 1,7 до 2,4%.

Следует подчеркнуть, что за годы учебы численность студенток с отклонениями в состоянии здоровья значительно возрастает. Особенностью всех нозологических форм заболеваний является то, что все виды отклонений в состоянии здоровья, которые наблюдаются у студенток - первокурсниц, имеют тенденцию к увеличению в процессе обучения в вузе.

Анализ показателей физического развития и функционального состояния испытуемых при сопоставлении с нормативными значениями (Ю.Н. Вавилов, 1997), позволил выявить существующие отклонения от нормы для данного возраста. Так, показатели динамометрии только на 59,4% соответствуют нормативным значениям; жизненная емкость легких - на 55,2%; пробы Штанге и Генчи имеют совпадения на 69,8 и 65,1%, соответственно; показатель работоспособности - на 78,6%. Следует отметить, что вышеуказанное свидетельствует о низком уровне физического развития и функционального состояния студенток подготовительной медицинской группы.

Проведенный анализ уровня двигательной подготовленности (по комплексу

тестов рекомендованных учебной программой для непрофильных специальностей высших учебных заведений для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) показал, что большинство студенток справляются с контрольными нормативами на оценку «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», на оценку «хорошо» и «отлично» не более 25% и 15% соответственно.

Из этого можно заключить, что большинство показателей физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности у студенток подготовительной медицинской группы находятся на достаточно низком уровне. Вследствие этого возникла необходимость разработки новых подходов к организации и проведению занятий, реализация которых способна повысить функциональные возможности организма, двигательную подготовленность и улучшить состояние здоровья занимающихся.

В рамках предварительного педагогического эксперимента проводилась систематизация приоритетных направлений для модернизации учебных занятий физического воспитания со студентками подготовительной медицинской группы. Наряду с рекомендованной программой традиционными средствами физической культуры использовались нетрадиционные виды гимнастики в соотношении 50 : 50% времени занятия. В зависимости от направленности занятия испытуемые условно были разделены на три группы: «А», «Б» и «В» (табл. 1).

Предварительный педагогический эксперимент выявил положительную динамику показателей физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности во всех трех группах, однако они были неодинаковы и имели ряд различий.

Так, в группе «А» в сравнении с группой «Б» отмечены достоверные отличия в показателе ЖЕЛ ( $t=3,04; p<0,01$ ), с группой «В» в пробе Ромберга ( $t=3,01; p<0,01$ ) и в тесте «наклон вперед из положения стоя» ( $t=2,33; p<0,05$ ). Следует отметить, что в группе «А» наблюдается не только повышение двигательных возможностей, функционального состояния, физического развития, но и положительное воздействие на мотивационно-эмоциональную

сферу, что проявляется в большей физической активности, улучшении самооценки студенток, формировании у них устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Таблица 1

Распределение средств физической культуры в экспериментальных группах

Время занятия в %	ГРУППА «А»	ГРУППА «Б»	ГРУППА «В»
50	традиционные средства физической культуры: легкая атлетика (преимущественно бег на короткие и средние дистанции, а также беговые упражнения), спортивные игры (отобраны наиболее популярные у студенток: баскетбол и волейбол) и общая физическая подготовка		
50	Ритмическая гимнастика, базовая (классическая) аэробика, степ-аэробика и танцевальная аэробика (фанк-аэробика, хип-хоп, латин-аэробика, афро-аэробика, самба-аэробика).	Атлетическая гимнастика, калланетика, шейпинг, стретчинг, система Пилатес.	Дыхательные упражнения по: А. Н. Стрельниковой, Л. Кофлеру, О.Г. Лобановой, Е.А. Лукьяновой, Г. Чайлдс, С.Н. Кучкину, П.С. Бреггу, релаксационный тренинг по Н.Н. Сентябеву.

В группе «Б» наблюдаются достоверные отличия с группой «А» в показателе окружности талии ( $t=3,98; p<0,01$ ), с группой «В» в пробе Ромберга ( $t=2,61; p<0,05$ ), в тестах двигательной подготовленности «поднимание туловища из положения лежа на спине» ( $t=2,58; p<0,05$ ), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» ( $t=2,74; p<0,05$ ), «наклон вперед из положения стоя» ( $t=2,61; p<0,05$ ). Положительная динамика, на наш взгляд, объясняется комбинированным сочетанием традиционной общей физической подготовки и статодинамических упражнений из гимнастики калланетики и Пилатес, благодаря которым увеличивается мышечная сила, укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на традиционных занятиях.

В группе «В» в сравнении с группой «Б» достоверные отличия наблюдаются в показателях: ОГК на вдохе ( $t=2,44; p<0,05$ ), ЖЕЛ ( $t=3,80; p<0,01$ ), пробы Штанге и Генчи ( $t=2,91; p<0,05, t=2,20; p<0,05$ ). Объяснение этого нам

видится в регулярном применении в этой группе дыхательных упражнений, которые повышают функциональные возможности дыхательной системы, увеличивают объем легких, развивают силу и выносливость дыхательных мышц, повышают способность поддерживать значительные уровни легочной вентиляции.

На основании результатов предварительного эксперимента можно заключить, что наиболее перспективным направлением в преобразовании существующего физического воспитания студенток подготовительной медицинской группы является объединение в занятиях традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастики, а также включение в вариативную часть занятий дыхательных упражнений, что позволяет комплексно повысить эффективность педагогических воздействий.

Для проведения занятий физической культурой в ЭГ в основном педагогическом эксперименте значительная часть времени отводилась на современные виды гимнастики, в среднем до 50%, в сочетании с традиционными средствами. Соотношение средств, используемых на экспериментальных оздоровительно-развивающих занятиях, составили: классическая аэробика – 25% времени занятия, упражнения калланетики и системы Пилатес – 15%, дыхательной гимнастики – 10%, традиционных средств - 50%.

Сравнение полученных результатов испытуемых КГ (занятия по общепринятой программе) и ЭГ показал, что занятия со студентками на основе предложенных экспериментальных занятий позволяют достичь достоверно значимого прироста уровня физического состояния.

Следует отметить, что по исходным данным (сентябрь) между группами достоверных различий не наблюдалось ( $p > 0,05$ ). Сравнение промежуточных данных исследований в декабре выявило большую положительную динамику в ЭГ, в сравнении с КГ, хотя в большинстве случаев она была недостоверна ( $p > 0,05$ ).

Сравнение исходных и конечных данных тестирования показало, что по показателям физического развития студентки ЭГ, кроме «длины тела» и «ОГК на выдохе», достоверно значимо ( $p < 0,05$ ) превзошли студенток КГ (табл. 2).

Улучшение антропометрических параметров, на наш взгляд, объясняется включением в программу гимнастики - калланетики, которая способствует укреплению мышц, снижает лишний вес, развивает гибкость, корректирует искривления позвоночника и улучшает осанку.

Таблица 2

Показатели физического развития испытуемых  
экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Показатели	Итоговые данные (май)			
	КГ	ЭГ	t	p
	X±m	X±m		
Масса тела (кг)	55,79± 1,40	52,00±1,06	2,15	<0,05
Длина тела (см)	164,71±1,46	167,36±1,50	1,26	>0,05
Окружность талии (см)	74,46±0,58	71,76±0,87	2,59	<0,05
Окружность бедер (см)	92,84±0,58	90,85±0,55	2,48	<0,05
ОГК на вдохе (см)	89,71±1,21	93,07±0,99	2,15	<0,05
ОГК на выдохе (см)	85,07±1,10	84,50±1,06	0,37	>0,05

Итоговые данные динамики показателей функционального состояния выявили значительные преимущества студенток ЭГ. В сравнении со студентками КГ достоверно значимыми (при  $p < 0,01$ ) оказались показатели пробы Штанге и индекса Кетле и по 9 показателям  $p < 0,05$  (табл. 3).

Объяснение этого нам видится в регулярном применении в ЭГ аэробной тренировки и дыхательных упражнений. Отмеченные изменения весо-ростового индекса произошли за счет уменьшения массы тела, так как период активного роста студенток в 17-18 лет завершается. Изменения показателя жизненного индекса объясняются приростом жизненной емкости легких и уменьшением массы тела. Показатели динамометрии свидетельствуют об увеличении мышечной силы, что, на наш взгляд, объясняется рациональным сочетанием традиционных силовых средств физической подготовки и статических упражнений гимнастики калланетики и системы Пилатес. На прирост результата пробы Ромберга в ЭГ повлияли упражнения системы Пилатес и калланетики, которые требуют постоянного осознания происходящего в теле, полного сосредоточения на каждом движении. Регулярное применение классической аэробики способствовало развитию координационных

способностей, формированию красивой осанки, красоты и выразительности движений.

Таблица 3

Показатели функционального состояния испытуемых экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

№	Показатели	Май			
		КГ	ЭГ	t	P
		X±m	X±m		
1.	ЧСС (уд/мин)	85,07±2,95	78,29±1,16	2,15	<0,05
2.	ЖЕЛ (мл)	2200,0±121,8	2571,4±121,5	2,16	<0,05
3.	Динамометрия правая (кг)	20,71±0,71	23,07±0,59	2,56	<0,05
4.	Динамометрия левая (кг)	19,29±0,74	21,21±0,78	1,80	>0,05
5.	% содержание жира	26,38±2,09	20,93±1,42	2,16	<0,05
6.	Проба Штанге (сек)	52,43±2,63	63,29±2,48	3,00	<0,01
7.	Проба Генчи (сек)	15,14±1,64	19,57±1,16	2,20	<0,05
8.	Проба Ромберга (сек)	12,86±0,76	15,29±0,73	2,30	<0,05
9.	Проба Руфье	11,14±1,22	7,86±0,75	2,30	<0,05
10.	Индекс Кетле (г/см)	338,58±7,66	310,51±4,94	3,08	<0,01
11.	Индекс ЖЕЛ (мл/кг)	39,71± 2,28	49,57± 2,41	2,97	<0,05
12.	Индекс относительной силы (%)	37,34±1,38	44,36±2,18	2,72	<0,05

Следует отметить, что при сравнении итогового тестирования уровня двигательной подготовленности установлено значительное преимущество в тестах студенток ЭГ над КГ от  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$  (табл. 4).

Положительная динамика у испытуемых ЭГ, на наш взгляд, объясняется комбинированным сочетанием традиционной общей физической подготовки и статодинамических упражнений для мышц брюшного пресса из гимнастики калланетики и системы Пилатес, как и улучшение значений показателей гибкости, вследствие использования студентками экспериментальной группы статических и статодинамических упражнений и поз для растягивания мышц. Увеличение показателя выносливости связано с использованием дыхательных упражнений, которые повышают функциональные возможности дыхательной системы, увеличивают объем легких (ЖЕЛ), развивают силу и выносливость дыхательных мышц, повышают способность поддерживать значительные уровни легочной



ВЕНТИЛЯЦИИ.

Таблица 4

Показатели двигательной подготовленности испытуемых  
экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Показатели	Итоговые данные (май)			
	КГ	ЭГ	t	P
	X±m	X±m		
Прыжок в длину с места (см)	160,71±2,28	170,36±2,13	3,10	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	42,21±1,98	56,79±1,96	5,23	<0,001
Наклон вперед из положения стоя (см)	7,50±0,50	11,71±0,70	4,90	<0,001
Бег 1000 м (с)	300,29±5,34	280,43±5,99	2,47	<0,05
Бег 100 м (с)	18,19±0,26	17,64±0,15	2,37	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	7,79±0,68	12,14±0,92	3,79	<0,01

Наиболее полная оценка оздоровительной эффективности отразилась на снижении общего количества дней пропущенных студентками по болезни. Сравнительный анализ показал, что в ЭГ на одного человека составило 5, тогда как в КГ 10,7 пропусков в год ( $t=2,9; P<0,05$ ). Следует отметить, что у 28,6% студенток ЭГ произошли улучшения в состоянии опорно-двигательного аппарата. На наш взгляд, это можно объяснить особенностями выполнения упражнений системы Пилатес, во время которых необходимо следить за своей осанкой, и уже через несколько занятий становится заметно, как студентки автоматически стремятся сохранить правильное положение спины, не только на занятии, но и после него. Следует отметить, что уменьшение количества пропусков занятий по неуважительным причинам в ЭГ говорит о повышении интереса у студенток к занятиям по физической культуре. В КГ таких изменений не наблюдалось.

Таким образом, проведенные нами исследования, показали, что внедрение оздоровительно-развивающих занятий, основанных на приоритетном

использовании современных видов гимнастики в комплексном применении с традиционными средствами физической культуры, в условиях учебного процесса со студентками подготовительной медицинской группы педагогических специальностей, позволяет обеспечить более высокую динамику функциональной и двигательной подготовленности, корректирует отдельные антропометрические параметры, способствует улучшению состояния здоровья студенток. Повышение интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию отражается на посещаемости, а также формирует положительную мотивацию к самостоятельным занятиям во внеучебное время.

## **ВЫВОДЫ**

1. Результаты исследований мотивационно-потребностной сферы студенток показали, что уровень их приобщенности к здоровому образу жизни и физкультурной активности остается низким. По данным анкетного опроса основными недостатками действующей методики физического воспитания в высших учебных заведениях являются: консервативные авторитарно-групповые методы организации физического воспитания с бесперспективной, лишенной мотивации оценкой успеваемости по физической культуре («зачет»-«незачет»); недостаточный объем двигательной активности; негативное или безразличное отношение студенток к предмету «Физическая культура»; отсутствие учета мотивации и интереса студенток к занятиям определенными видами физических упражнений; недостаточное внимание к индивидуальным морфофункциональным особенностям студенток; слабая материально-техническая база.

2. Установлено, что количество студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальным и подготовительным медицинским группам постоянно увеличивается с 13 до 35%, и с 7 до 30%, с 1985 по 2005гг. соответственно. Показатели физического развития и функционального состояния студенток соответствуют нормативным значениями в пределах от 55,2 до 81,9%. С контрольными нормативами при тестировании двигательной подготовленности

большинство обучающихся в вузе – 60% справляется на оценку «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», на оценку «хорошо» и «отлично» не более 25% и 15% соответственно.

3. Доказано, что современные виды гимнастик оказывают положительное воздействие на студенток подготовительной медицинской группы, но при этом они неравнозначно влияют на показатели физического развития, функционального состояния и двигательную подготовленность.

Так, классическая аэробика, используемая в процессе занятий по физической культуре (группа «А»), оказывает положительное влияние на дыхательную систему, о чем свидетельствуют достоверные отличия в показателях ЖЕЛ ( $t=3,04$  при  $p<0,01$ ); способствует развитию координационных способностей, что проявляется в повышении показателей пробы Ромберга ( $t=3,01$  при  $p<0,01$ ); улучшает показатели гибкости ( $t= 2,33$  при  $p<0,05$ ).

Гимнастика калланетик и система Пилатеса (группа «Б») способствуют не только коррекции окружности талии ( $t=3,98$  при  $p<0,01$ ), улучшению координационных способностей (проба Ромберга  $t=2,61$  при  $p<0,05$ ), но и повышению уровня физической подготовленности в тестах «поднимание туловища из положения лежа на спине» ( $t=2,58$  при  $p<0,05$ ), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» ( $t= 2,74$  при  $p<0,05$ ), «наклон вперед из положения стоя» ( $t=2,61$  при  $p<0,05$ ).

Дыхательные гимнастики А.Н. Стрельниковой и Г. Чайлдерс (группа «В»), в большей степени повышают функциональные возможности дыхательной системы, это нашло отражение в показателях ОГК на вдохе ( $t=2,44$  при  $p<0,05$ ), ЖЕЛ ( $t=3,80$  при  $p<0,01$ ), пробы Штанге ( $t=2,91$  при  $p<0,05$ ), пробы Генчи ( $t=2,20$  при  $p<0,05$ ) и улучшению показателей выносливости, в сравнении с группами «А» и «Б», хотя и не имеющих достоверных отличий.

4. Установлено, что разработанное содержание оздоровительно-развивающих занятий в соотношении: классическая аэробика – 25% времени занятия, упражнения калланетики и системы Пилатес – 15%, дыхательной гимнастики – 10%, традиционных средств - 50%, способствует:

-улучшению показателей физического развития: снижению массы тела ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ), обхвата талии ( $t=2,59$ ;  $p<0,05$ ), окружности бедер ( $t=2,48$ ;  $p<0,05$ ), % жира ( $t=2,16$ ;  $p<0,05$ ), увеличению ОГК на вдохе ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ );

- улучшению показателей функционального состояния: уменьшению ЧСС ( $t=2,15$ ;  $p<0,05$ ), увеличению показателей пробы Штанге ( $t=3,00$ ;  $p<0,01$ ), пробы Генчи ( $t=2,20$ ;  $p<0,05$ ), ЖЕЛ ( $t=2,16$ ;  $p<0,05$ ), пробы Ромберга ( $t=2,30$ ;  $p<0,05$ ), достоверным изменениям весо-ростового ( $t=3,08$ ;  $p<0,01$ ), жизненного и силового ( $t=2,97$ ;  $t=2,72$ ;  $p<0,05$ ) индексов;

-выраженному улучшению показателей двигательной подготовленности в тестах: «поднимание туловища из положения лежа на спине» ( $t=5,23$ ;  $p<0,001$ ), «наклон вперед из положения стоя» ( $t=4,90$ ;  $p<0,001$ ), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» ( $t=3,79$ ;  $p<0,01$ ), «прыжок в длину с места» ( $t=3,10$ ;  $p<0,01$ ), в беге на 1000м ( $t=2,47$ ;  $p>0,05$ ).

5. Реализация оздоровительно-развивающих занятий в условиях образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе способствовала снижению количества случаев заболевания студенток в течение учебного года. Сравнительный анализ общего количества дней пропущенных студентками по болезни показал, что в экспериментальной группе на одного человека составил 5, тогда как в контрольной группе 10,7 пропусков в год ( $t=2,9$ ;  $p<0,05$ ). У 28,6% студенток экспериментальной группы произошли улучшения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Установлено, что по окончании годичного экспериментального периода в экспериментальной группе 28,6% студенток были переведены в основную медицинскую группу. В контрольной группе из подготовительной медицинской группы по направлению в специальную медицинскую группу перешло 42,8% студенток.

Выявлен положительный эффект разработанных занятий на общее протекание специфического биологического цикла студенток. У 71,4% девушек отмечается уменьшение болезненности, раздражительности в менструальной и предменструальной фазах, улучшение самочувствия в неблагоприятных фазах, уменьшение утомляемости и повышение работоспособности, в то время как в

начале учебного года только 21,4% отметили в эти дни хорошее самочувствие, у 78,6% наблюдались болевые ощущения и снижение двигательной активности.

6. Отмечено, что по сравнению с результатами анкетного опроса в начале учебного года у студенток экспериментальной группы изменилось отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Так, 85,7% студенток в своем образе жизни стали использовать оздоровительные методики, 92,8% студенток не менее чем на 80 баллов (по 100-балльной шкале), оценили состояние своего здоровья на данный момент. У всех студенток экспериментальной группы сформировалась положительная мотивация к занятиям физической культурой и желание получать дополнительные знания о здоровом образе жизни.

#### **Список основных работ, опубликованных по теме диссертации**

1. Володкович С.Л. Дыхательная гимнастика с использованием методики «Бодифлекс»: практическое пособие для студентов всех специальностей /С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2004. – 20с.

2. Володкович С.Л. Ритмическая гимнастика как одна из форм совершенствования физической подготовки студенток, занимающихся в специальных медицинских группах: практическое пособие для студентов всех специальностей /С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак, В.Н. Борсук. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2005. – 23с.

3. Володкович С.Л. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом/С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак, В.В. Лисовский// Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия: матер. I междунар. науч.-практ. конф. - Мозырь, 2006. – С.11-12.

4. Володкович С.Л. Отношение студентов педагогических специальностей к занятиям физической культуры, а также к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни/С.Л. Володкович, Г.И. Нарскин, Л.М. Ярчак// Актуальные проблемы физ.воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия: матер. I междунар. науч.-практ. конф. - Мозырь, 2006.–С.109-110.

5. Володкович С.Л. Дневник самоконтроля: практическое пособие для студентов всех специальностей / С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007. – 19с.

6. Володкович С.Л. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студентов подготовительных и специальных медицинских групп на основе индивидуальных комплексов по заболеваниям: практическое пособие для студентов всех специальностей /С.Л. Володкович, В.В. Тишко. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2007. – 22с.

7. Володкович С.Л. Совершенствование системы физического воспитания студенток подготовительного отделения педагогических специальностей / Г.И. Нарский, С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // Международный симпозиум Восток – Беларусь – Запад. Сотрудничество по проблемам формирования и укрепления здоровья Брестский Государственный университет им. А.С. Пушкина. – Брест, 2007. – С.188-189.

8. Володкович С.Л. Физическое состояние студенток подготовительного отделения /С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: высшая школа в условиях инновационного развития: УО ГГУ им. Ф. Скорины: матер. науч.-метод. конф. - Гомель, 2008.- С. 169-171.

9. Володкович С.Л. Совершенствование системы физического воспитания студенток, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе /С.Л. Володкович // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 6. - С. 56 - 58.

10. Володкович С.Л. Применение методов калланетики на занятиях по физическому воспитанию в подготовительных группах: практическое пособие для студентов всех специальностей /С.Л. Володкович, Е.Н. Ярчак, В.Д. Козырь. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2009. – 17с.

11. Володкович С.Л. Современные подходы к совершенствованию учебных программ по физической культуре / С.Л. Володкович, Е.Н. Сердюкова// Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: междунар. науч.-метод. конф. - Минск, 2009. - С. 31-32.

12. Володкович С.Л. Современные подходы к совершенствованию системы физического воспитания студенток подготовительного отделения педагогических специальностей/ С.Л. Володкович, Г.И. Нарскин// Республиканская научно-практическая конференция, посвященная 60-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ. – Минск, 2009. – С. 172-181.

13. Володкович С.Л. Особенности занятий по физическому воспитанию студенток подготовительной медицинской группы/ С.Л. Володкович, Г.И. Нарскин// Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма (научно-педагогическая школа профессора А.Г. Фурманова): матер. междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – С.158-162.

14. Володкович С.Л. Структура заболеваемости студентов педагогических специальностей/ С.Л. Володкович // Известия Гомельского государственного университета имени Ф.Скорины. - 2009.- №1(52). - С.187-192.

15. Володкович С.Л. Динамика и особенности заболеваемости студентов педагогических специальностей/ С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак// Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 2010. – С. 122-124.

16. Володкович С.Л. Комплексы оздоровительных гимнастик в системе физического воспитания студенток: практическое пособие для студентов всех специальностей /С.Л. Володкович, Г.И. Нарскин, В.В. Тишко. – Гомель: УО ГГТУ им. П.О. Сухого, 2010. – 126с.

17. Володкович С.Л. Содержание и организация учебных занятий по физическому воспитанию со студентками подготовительной медицинской группы/ Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович// Здоровье для всех: матер. II междунар. науч.-практ. конф. –Пинск, 2010.- С.40-43.

18. Володкович С.Л. Применение оздоровительных гимнастик в системе физического воспитания студенток подготовительных медицинских групп/ Г.И. Нарскин, С.Л. Володкович// Наука і освіта. – Одесса, 2010.-№6/LXXXIII.– С.125-129.