

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.