

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

## СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аспирантка **С.Л. Володкович**

Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, Гомель

### Abstract

IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS REFERRED TO LOW-FITNESS GROUP FOR HEALTH REASONS

**S.L. Volodkovich**, post-graduate student

F. Skorina Gomel state university, Gomel

**Key words:** female students, health deviations, dynamics of indices, physical education.

**The purpose of the present research** was to develop a program based on the complex use of traditional means of physical culture and modern types of gymnastics.

**Organization and methods of the research.** The yearly pedagogical experiment was made with 28 low-fitness female students of pedagogical specialties in the age of 17-18.

Meanwhile, the experimental group trained by the individual program subjected by the authors, based on the complex use of traditional methods of physical culture and modern types of gymnastics including various recreational systems (callanetics, classic aerobics and respiratory exercises). The recreational efficiency of the experimental program was assessed three time a year (in September, December and in May) by the results of control tests aimed to determine physical development, functional state, motor preparedness and health level in low-fitness female students of pedagogical specialties.

The program was developed in view of 90-minute trainings conducted twice a week. Every training was carried out in low, medium and high loading regimes and included preliminary, basic and final parts. The preliminary part included respiratory exercises, callanetics elements in combination with exercises for general development. The basic part was changed depending on the season. The final part was carried out using both exercises for general development, and respiratory gymnastics aimed to accelerate rehabilitation processes, relive stress and intensify the relaxation effect.

**The study resulted in the conclusion** that the program, developed and approved by the researchers, promoted the improvement of physical development, motor and functional preparedness, as well as rendered positive influence on the state of health of the students and changed their attitude to classes of physical culture.



**Ключевые слова:** студентки, отклонения в состоянии здоровья, динамика показателей, физическое воспитание.

Исследованию методических особенностей проведения физкультурно-оздоровительных занятий, изучению возможностей коррекции физического состояния, воздействия на двигательную подготовленность, функциональное развитие и уровень здоровья студенток путем использования различных видов оздоровительной гимнастики посвящены немногочисленные работы [1-5].

В связи с этим нами разработана и апробирована программа, основанная на комплексном применении традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастик,

входящих в различные оздоровительные системы, в структуре годового образовательного цикла, для студенток подготовительных медицинских групп (ПМГ).

По завершении ряда предварительных экспериментов мы пришли к заключению, что в комплексном применении с традиционными средствами физической культуры наиболее адекватными и высокоэффективными оказались классическая оздоровительная аэробика, элементы комплекса калланетики и дыхательные упражнения. Это достаточно популярные у студенток и доступные виды двигательной активности. Задачи, принципы, компоненты и методика их выполнения различаются, но существует возможность использования множества вариантов комбинирования традиционных упражнений и комплексов данных оздоровительных видов гимнастик. Занятия не требуют больших спортивных площадок и дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов.

### Организация и методика исследования.

Педагогическое исследование и экспериментальная часть работы проводились в период с 2003 по 2006 г.

Педагогический эксперимент был осуществлен с учетом современных требований и рекомендаций на базе кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины.

В основном годовом педагогическом эксперименте приняли участие 28 студенток педагогической

специальности в возрасте 17-18 лет, отнесенных по состоянию здоровья к ПМГ.

На основании анализа состояния здоровья, физической, функциональной и двигательной подготовленности были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы с учетом отсутствия достоверных отличий между ними. КГ занималась по общепринятой программе. Для ЭГ мы предложили составленную нами индивидуальную программу на основе комплексного использования традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастик, входящих в различные оздоровительные системы (калланетика, классическая аэробика и дыхательные упражнения). Оздоровительная эффективность экспериментальной программы оценивалась трижды в год (сентябрь, декабрь и май) по результатам контрольных тестов, направленных на определение физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности и уровня здоровья студенток ПМГ педагогических специальностей.

Поскольку повышение эффективности процесса физического воспитания студенток в вузе невозможно без его рационального планирования, нами за основу был принят годичный образовательный цикл (макроцикл), который делился на два периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам. Каждый макроцикл, в свою очередь, состоял из мезоциклов продолжительностью от 4 до 6 недель и позволял решать частные задачи поэтапного планирования. Основой мезоциклов являлись недельные микроциклы, в которых тренировочные занятия чередовались с днями отдыха.

Программа представлена теоретическим и практическим разделами. Теоретические сведения излагались как на теоретических, так и на практических занятиях в форме лекций, бесед, индивидуального общения со студентками.

Комплексная программа разрабатывалась с учетом двух занятий в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части выполнялись дыхательные упражнения, элементы гимнастики калланетика в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Основная часть изменялась в зависимости от сезонного периода. Так, в осенний период она состояла из сочетания легкоатлетических упражнений с комплексом аэробики и дыхательных упражнений. В осенне-зимний период она включала спортивные игры с комплексом аэробики и дыхательных упражнений, а также сочетания спортивных игр (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов упражнений аэробики и дыхательных упражнений. В весенне-летний период после выполнения легкоатлетических упражнений в основной части занятия применялись комплекс аэробики и дыхательные упражнения. В заключительной части мы использовали общеразвивающие упражнения, а также дыхательную гимнастику для ускорения восстановительных процессов, снятия напряжения и усиления релаксационного эффекта.

Основным методическим правилом использования разработанной нами программы было регулярное применение специальных дыхательных упражнений в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

**Результаты и их обсуждение.** В результате эксперимента были зафиксированы изменения антропометрических параметров. Уменьшение окружности талии, бедер, а также снижение массы тела положительно сказались на отношении студенток ЭГ к занятиям. Повысился интерес к самостоятельным занятиям у девушек, желающих изменить свой внешний вид.

Среднегрупповые показатели функционального состояния студенток ЭГ и КГ в начале эксперимента были недостоверны ( $p > 0,05$ ) и находились на одинаково низком уровне. Следует отметить улучшение показателей в КГ и ЭГ по окончании эксперимента, однако в ЭГ оно было более заметным по сравнению с КГ. Так, тестирование, проведенное в мае, выявило значительные улучшения показателей дыхательной системы. Ее положительная динамика в ЭГ, на наш взгляд, объясняется прежде всего включением в занятия аэробной тренировки и дыхательных упражнений. Так, в показателях пробы Штанге у студенток ЭГ прирост составил 14,5 с (22,6%), в КГ – 1,2 с (2%) ( $p < 0,01$ ); пробы Генче – 7,4 с (35,2%) и 1,3 с (7,5%) соответственно ( $p < 0,01$ ). Достоверные отличия ( $p < 0,05$ ) были зафиксированы в показателях ЧСС, пробы Рюффье, ЖЕЛ. Показатели пробы Ромберга увеличились на 5,5 с (31,9%) в ЭГ, тогда как в КГ – только на 1,8 с (12,8%) ( $p < 0,01$ ); сила правой кисти увеличилась на 5,7 кг (22,3%) в ЭГ и на 0,8 кг (3,8%) в КГ ( $p < 0,01$ ); сила левой кисти увеличилась на 3,9 (17,2%) и на 0,4 кг (2%) соответственно ( $p > 0,05$ ).

Анализируя результаты тестирования в КГ и ЭГ по периодам, мы выяснили, что изменился и уровень физической подготовленности.

В декабре достоверно изменились средние показатели в поднимании и опускании туловища ( $t=2,3$ ;  $p < 0,05$ ), в наклоне вперед из положения стоя ( $t=2,8$ ;  $p < 0,01$ ) и в отжимании от гимнастической скамейки ( $t=2,1$ ;  $p < 0,05$ ). В остальных показателях достоверных различий не обнаружено. Так, в беге на 100 и 1000 м ( $t=0,5$  и  $t=1,9$ ;  $p > 0,05$ ), в прыжке в длину с места ( $t=1,0$ ;  $p > 0,05$ ).

В мае достоверно изменились средние показатели в поднимании туловища из положения лежа на спине ( $t=3,9$ ;  $p < 0,01$ ), в прыжке в длину с места ( $t=3,0$ ;  $p < 0,01$ ), в отжимании от гимнастической скамейки ( $t=3,7$ ;  $p < 0,01$ ), в беге на 100 и 1000 м ( $t=2,2$  и  $t=2,4$ ;  $p > 0,05$ ). Использование в ЭГ упражнений и поз для растягивания мышц способствовало улучшению значений показателей гибкости (тест «Наклон вперед из положения стоя» –  $t=4,9$ ;  $p < 0,001$ ).

Сравнительную оценку выводили и состояние здоровья студенток ЭГ и КГ анализировали по количеству пропущенных по болезни учебных дней. Полученные данные свидетельствуют о наличии изменений в пропусках как в КГ, так и в ЭГ, однако в ЭГ заболеваемость на одного человека составила 5 дней за первый семестр, тогда как в КГ – 10,7 ( $t=2,9$ ;  $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Следует отметить, что разработанная и апробированная нами для студенток

ПМГ программа, основанная на комплексном применении традиционных средств физической культуры и современных видов гимнастик, входящих в различные оздоровительные системы, позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, положительно отражается на состоянии здоровья, изменяет отношение к занятиям физической культурой.

### Литература

1. *Кохан Т.А.* Применение гидроаэробики в физическом воспитании студентов технического вуза: дис. ... канд. пед. наук /Т.А. Кохан. - Омск, 2001. - 184 с.
2. *Кувшинов О.Н.* Методика коррекции телосложения студенток педагогического вуза на занятиях по физическому воспитанию: автореф. дис. ... канд. пед. наук /О.Н. Кувшинов. - М., 1998. - 25 с.
3. *Цыба И.А.* Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук

- /И.А. Цыба. - М., 2000. - 161 с.
4. *Чайлдерс Г.* Великолепная фигура за 15 минут в день /Г. Чайлдерс. - Минск: Попурри, 2002. - 208 с.
5. *Чибисова Т.В.* Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет: дис. ... канд. пед. наук /Т.В. Чибисова. - М., 2003. - 174 с.

### Bibliography

1. *Kokhan T.A.* Use of hydroaerobics in physical education of female technical high school students: Ph.D. thesis. (In Russian) / T.A. Kokhan / - Omsk, 2001. - 184 P.
2. *Kuvshinov O.N.* Methods of body-built correction in female pedagogical high school students on the lessons of physical education: abstract of Ph.D. thesis. (In Russian) / O.N. Kuvshinov. - Moscow, 1998. - 25 P.
3. *Tsyba I.A.* Methods of application of recreational aerobics in student physical education using modern information technologies: Ph.D. thesis. (In Russian) / I.A. Tsyba - Moscow, 2000. - 161 P.
4. *Childers G.* Perfect body in 15 minutes a day. (In Russian) / G. Childers - Minsk: Popurri, 2002. - 208 P.
5. *Chibisova T.V.* Planning lessons using various types of recreational aerobics with 15-17-aged young females: Ph.D. thesis. (In Russian) / T.V. Chibisova - Moscow, 2003. - 174 P.

Поступила в редакцию: 22.03.2008 г.

УДК: 316.6

## ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

### КАЧЕСТВА ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ

#### А. Гурьянов

Ульяновский государственный университет, Ульяновск

Не требует доказательства тот факт, что эгоистичная нетерпимость учителя по отношению к ученику, в какой бы форме она ни проявлялась, какими бы доводами ни оправдывалась, действует только разрушительно. Портятся взаимоотношения со школьниками, теряется контроль над классом, формируется негативное отношение к преподаваемому предмету... В то же время ни для кого не секрет, что такое качество личности, как доброжелательность, способно оказать обратное воздействие, оно создает творческую атмосферу в коллективе и в итоге способствует более успешной и результативной деятельности педагога.

Среди качеств толерантной личности, необходимых для современного учителя, можно выделить:

- гуманность, предполагающую уважение к самобытному внутреннему миру ребенка, веру в победу доброго начала в межличностных отношениях, отказ от методов грубого принуждения и любых форм авторитаризма;
- рефлексивность – понимание особенностей, достоинств и недостатков каждого человека;
- свободу самовыражения в рамках личной дисциплины и долга;
- ответственность – стремление качественно выполнить принятое решение, желание принести пользу;
- защищенность – умение спланировать коллектив в моменты проблемных ситуаций;
- гибкость – выстраивание системы отношений в группе на основе владения всей информацией о составляющих ее людях;
- уверенность в себе – адекватная оценка собственных сил и способностей, вера в возможность преодоления всех препятствий;
- самообладание – владение собой: управление эмоциями и поступками;
- вариативность – умение сумировать различные точки зрения на сложившуюся ситуацию и принять адекватное обстоятельствам решение;

– перцепция – умение подмечать и выделять различные свойства людей, отражающие их внутренний мир;

– эмпатия – сопереживание чувствам других людей, способность к эмоциональной оценке событий;

– чувство юмора – умение словом и жестом разрядить напряженную ситуацию, а иногда и посмеяться над своими промашками.

Обобщим приведенную информацию и назовем те функции толерантности, которые, на наш взгляд, наиболее полно отражают ее сущность:

– информационная, т.е. способствующая фиксации в сознании субъекта информации об основных понятиях, раскрывающих сущность толерантности как качества личности.

– эмотивная, позволяющая понять эмоциональное состояние субъекта, а также меру воздействия на него;

– регулятивная, реализующаяся в управлении субъектом на основе понятия о толерантности;

– смысловая, обуславливающая осознание и принятие педагогической толерантности как качества личности;

– функция понимания, реализующаяся в восприятии и во взаимном понимании намерений, установок, переживаний другого субъекта.

В заключение хочется заметить, что деятельность педагога должна проходить только в зоне взаимного доверия, она должна стать ключом к пониманию, взаимопомощи, ответственности. Умение чувствовать границу, за которой в результате наших слов и действий возникает незаслуженная обида, чувство меры, позволяющее проявить уважение к достоинству учащегося и вместе с тем обнаружить собственное достоинство, – вот характерные черты толерантной личности.

Поступила в редакцию: 18.03.2008 г.