

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

И. В. Строева, В. В. Евстегнеев

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail: IrinaC_256@mail.ru*

Исследование посвящено совершенствованию организации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на основе индивидуального подхода. Целесообразность включения в физкультурно-оздоровительные занятия комплексов упражнений, направленных на коррекцию и поддержание правильной осанки, подтверждается высокими темпами роста морфофункциональных показателей студентов.

The study regards improving the organization of physical culture and health-improving activities of students on the basis of an individual approach. The expediency of including complexes of exercises aimed at correcting and maintaining correct posture in physical culture and health classes is confirmed by the high growth rates of morphofunctional indicators of students.

Ключевые слова: студенты; физическое воспитание; физкультурно-оздоровительная деятельность; морфологические; функциональные характеристики.

Keywords: students; physical education; health-improving physical activity; morphological; functional characteristics.

Физическое воспитание студентов направлено на решение оздоровительных задач и формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Потребности общества в мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи, реализовываются в работе различных организаций оздоровительной направленности.

Организация занятий оздоровительной направленности с юношами должна обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся. Критериями индивидуализации тренировочного режима и физической нагрузки являются показатели физического развития, функциональные и психологические характеристики, мотивация и предпочтения в видах двигательной деятельности [1, 3]. Важнейшим параметром индивидуализации является состояние здоровья студентов.

В настоящее время разработано большое количество физкультурно-оздоровительных методик, практическая реализация которых требует дополнительных научных исследований и их адаптации к конкретному контингенту занимающихся.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику индивидуальной физкультурно-оздоровительной тренировки студентов 17–22 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Балтийского государственного технического университета «ВОЕНМЕХ» имени Д. Ф. Устинова. В нем принимали участие 20 студентов, разделенные на контрольную и экспериментальную группы.

В течение учебного года со студентами проводились физкультурно-оздоровительные занятия. Экспериментальная группа использовала методику индивидуальной физкультурно-оздоровительной тренировки, контрольная группа – традиционную методику оздоровительной физической культуры. Эффективность предлагаемых методик оценивалась по динамике морфофункциональных параметров испытуемых.

Результаты и их обсуждение.

Методика физкультурно-оздоровительных занятий разработана в соответствии с основными положениями теории и методики физического воспитания и направлена на повышение двигательной активности студентов, совершенствование их морфофункциональных характеристик.

Организация занятий осуществлялась на основании индивидуального подхода, то есть применялись, так называемые, персональные тренировки, при которых предусмотрен индивидуальный подбор упражнений, объем и интенсивность нагрузки.

Занятия проводились трижды в неделю, имели традиционную структуру, состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Особенностью методики было использование упражнений, направленных на формирование правильной осанки, а при необходимости – коррекцию ее нарушений.

Подготовительная часть состоит из разминки, направленной на подготовку основных систем организма к тренировке. В нее входит: суставная разминка; миофасциальный релиз мышц, которые укорочены или имеют гипертонус; динамическая растяжка пояса верхних конечностей, мышц спины, мобилизация позвоночника.

В основной части используются упражнения с собственным весом или отягощением, направленные на обеспечение:

максимальной амплитуды движения, допустимой в суставе или позвоночнике;

сохранение осанки (физиологических изгибов позвоночника) во время выполнения динамических упражнений;

укрепления мышц спины, живота и ног с использованием статических или статико-динамических упражнений из лечебной физической культуры.

Заключительная часть состоит из упражнений, направленных на растягивание мышц, расслабляющих упражнений, соединенных с ритмом дыхания, дыхательная гимнастика.

В процессе формирования осанки студенты учились занимать правильное положение тела: в положении стоя, контроль осанки начинался снизу, со стоп,

и далее по цепочки вышележащих частей тела; в положении сидя, сохранение физиологических изгибов позвоночника. Такое положение тела в дальнейшем закреплялось при выполнении упражнений как динамических, так и статических.

Все обследуемые находились под постоянным педагогическим наблюдением. В процессе наблюдений оценивались показатели физического развития, функциональное состояние организма и состояние осанки.

В предложенной экспериментальной методике занятия планировались на основе учета особенностей воздействия нагрузки на организм занимающегося и имели различия, проявляющиеся в постановке частных задач занятий [1, 4].

Различия в тренировочных занятиях студентов экспериментальной группы заключались в дифференциации направленности и интенсивности применяемых нагрузок на каждом занятии в зависимости от уровня физической подготовленности, опыта предыдущих физкультурно-оздоровительных занятий, функционального состояния занимающегося. При организации тренировочного процесса испытуемые использовали индивидуальную форму занятий.

Эффективность занятий по разработанной методике определялась на основании анализа динамики морфофункционального состояния занимающихся (таблицы 1–2).

Таблица 1. – Динамика морфофункциональных показателей студентов экспериментальной группы

Показатели	В начале ПЭ ($M \pm m$)	По окончании ПЭ ($M \pm m$)	t	p
Масса тела, кг	81,2 $\pm$ 0,9	80,0 $\pm$ 1,2	0,800	>0,05
Длина тела, см	181 $\pm$ 2,7	181 $\pm$ 3,2	0,000	>0,05
ЖЕЛ, см ³	3640 $\pm$ 38	3780 $\pm$ 35	2,710	<0,05
ЧСС, уд/мин	66,3 $\pm$ 0,7	64,8 $\pm$ 0,8	1,411	>0,05
КД правой, кгс	52,2 $\pm$ 0,9	55,1 $\pm$ 0,8	2,408	<0,05
КД левой, кгс	52,1 $\pm$ 0,7	54,2 $\pm$ 0,7	2,121	>0,05
Индекс Робинсона, %	83 $\pm$ 1,8	80,4 $\pm$ 0,7	1,050	>0,05
Силовой индекс, отн.ед.	0,64 $\pm$ 0,02	0,69 $\pm$ 0,01	2,236	<0,05

Таблица 2. – Динамика морфофункциональных показателей студентов контрольной группы

Показатели	В начале ПЭ ($M \pm m$)	По окончании ПЭ ($M \pm m$)	t	p
Масса тела, кг	80 $\pm$ 2,1	79,5 $\pm$ 1,7	0,185	> 0,05
Длина тела, см	177 $\pm$ 3,8	177 $\pm$ 3,5	0,000	> 0,05
ЖЕЛ, см ³	3600 $\pm$ 32	3710 $\pm$ 45	1,992	> 0,05
ЧСС, уд./мин	65,5 $\pm$ 0,8	64,5 $\pm$ 0,7	0,941	> 0,05
КД правой, кгс	51,7 $\pm$ 1,2	52,3 $\pm$ 0,8	0,416	> 0,05
КД левой, кгс	51,4 $\pm$ 1,1	52,2 $\pm$ 1,0	0,538	> 0,05
Индекс Робинсона, %	80,9 $\pm$ 1,9	79,6 $\pm$ 2,1	0,459	> 0,05
Силовой индекс, отн. ед.	0,66 $\pm$ 0,03	0,69 $\pm$ 0,04	0,600	> 0,05

Морфофункциональные показатели студентов оценивали с использованием комплекса антропометрических и функциональных показателей. По традиционным методикам измеряли длину и массу тела, мышечную силу кистей рук, жизненную емкость легких, артериальное давление, частоту сердечных сокращений. По измеренным показателям вычисляли жизненный, силовой индекс, индекс Робинсона.

Определение длины и массы тела показало, что юноши, участвующие в эксперименте, имели нормальное физическое развитие, то есть избытка или недостатка массы тела не наблюдалось. Индекс массы тела у них составлял от 20 до 27 кг/м², что является нормой для мужчин 20–25 лет [2].

Повторное измерение массы тела показало, что среднее значение данного показателя снизилось у юношей экспериментальной группы на 1,2 кг (1,5 %), у испытуемых контрольной группы – на 0,5 кг (0,6 %).

Межгрупповых различий в массе тела как до эксперимента, так и по его окончании, у студентов контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

Анализ индивидуальных значений показал, что у 20 % юношей, наблюдалось повышение массы тела на 0,5–1 кг, у 10 % изменений не было, у 70 % снижение массы тела составляло от 2 до 4 кг.

Одной из задач оздоровительной тренировки является улучшение функциональных показателей организма студентов. Для контроля функционального состояния дыхательной системы студентов измерялась жизненная емкость легких и жизненный индекс.

Показатели ЖЕЛ до педагогического эксперимента составляли 3600 и 3640 см³, в контрольной и экспериментальной группах, соответственно. Жизненный индекс составлял 45,3 и 44,2 ед., что соответствует норме.

По окончании эксперимента прирост ЖЕЛ и жизненного индекса в контрольной группе составил 110 см³ (3 %) и 1,6 (3,5 %). В экспериментальной группе прирост был достоверен и составил 140 см³ (3,8 %) и 3,6 (7,8 %) ($p < 0,05$).

Значение частоты сердечных сокращений в покое составляло 65,5 и 66,3 уд./мин в контрольной и экспериментальной группах, достоверных различий не обнаружено. Снижение ЧСС после эксперимента составило 1 уд./мин (1,5 %) и 1,5 уд./мин (2,3 %).

В качестве одного из критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы, косвенно отражающего потребление кислорода, используется показатель двойного произведения – индекс Робинсона.

Средний уровень индекса Робинсона, согласно нормативам, находится в пределах от 76 % до 89 %. Показатели испытуемых до эксперимента составляли 80,1 % и 83,0 % в контрольной и экспериментальной группах. В результате занятий оздоровительной направленности индекс Робинсона улучшился в контрольной группе на 1,3 (1,6 %) и 2,6 (3,2 %).

Прирост силового индекса также был выше в экспериментальной группе. Так, за период эксперимента силовой индекс увеличился на 4,4 % и 7,5 % в контрольной и экспериментальной группах, соответственно.

Результаты исследования показали, что основным компонентом индивидуализации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов является комплексный подход, позволяющий определять оптимальные по величине и направленности физические нагрузки.

Включение в физкультурно-оздоровительные занятия комплексов специальных упражнений, направленных на коррекцию и поддержание правильной осанки в сочетании с рациональным дозированием нагрузки, способствует достоверно более интенсивному совершенствованию морфофункциональных характеристик.

Создание и реализация педагогических условий для индивидуализации физкультурно-оздоровительных программ студентов обеспечивают повышение их функционального состояния и здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гармаев, Ц. К. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов вуза : учеб. пособие / Ц. К. Гармаев, Д. Н. Платонов. – Чебоксары : Среда, 2020. – 136 с.
2. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту : учеб. пособие ; под ред. Ш. З. Хуббиева, С. Ш. Намозовой, Т. Л. Незнамовой. – СПб. : С.-Петербург. ун-т, 2014. – 273 с.
3. Пономарев, А. Е. Педагогические условия индивидуализации оздоровительных программ по физическому воспитанию студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Пономарев. – Ростов н/Д, 2021. – 28 с.
4. Строева, И. В. Спортивные игры как средство физического воспитания студентов вуза / И. В. Строева, И. С. Шамарин // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сб. науч. статей. – Витебск, 2020. – С. 228–230.