

6. Mikeli, L. Women-athletes and sports medicine / L. Mikeli, M. Jenkins // Encyclopedia of sports woman. - St. Petersburg: Lan, 1997. - P. 359-371.
7. Mirzoev O.M. Perfection of the individual structure of competitive and training activities of highly skilled athletes: method, manual / O.M. Mirzoev, V.M. Maslakov, E.P. Vrublevsky. - Moscow: RGUFK, 2005. - 201с.
8. Poholenchuk, Yu. T. Modern Women's Sport / Yu.T. Poholenchuk, N.V. Svechnikov. - Kiev: I'm Healthy, 1987. - 191 p.
9. Semenov, V.G. Patterns of adaptive variability in the strength of the muscles of female sprinters in the process of the formation of sportsmanship / V.G. Semenov, E.P. Vrublevsky // Theory and practice of physical culture. - 2000. - No. 9. - P. 22-24.
10. Soha, T. Women's sports (new knowledge - new methods of training) / T. Socha. - Moscow: Theory and practice of physical culture, 2002. - 202 p.
11. Shakhlina, L.Ya.-G. Medical and biological principles of sports training of women / L.Ya.-G. Shakhlin. - Kiev: Naukova Dumka, 2001. - 326 p.
12. Drinkwater, B.L. Physiological responses of woman to exercise. / B.L. Drinkwater // Exercise and Sport Sciences Reviews. - 1983. - v. 1. - P. 125-153.
13. Wajewski, A. Poznawcze i metodyczne problemy sportu kobiet / A. Wajewski. - Warszawa: AWF, 2009. - S. 80-87.
14. Wells, C.L. Women, Sport and Performance / C.L. Wells // A physiological perspective (Sec. Ed). - Champaign .: Human Kinetics Books, 1991. - P. 3-191.

УДК 378.17

ПОВЫШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Перова Галина Михайловна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Государственный социально-гуманитарный институт
г. Коломна, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физкультурных занятий на состояние уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов, имеющих низкий уровень физического развития, здоровья. Отмечается, что для оптимизации ресурсов организма студентов подготовительного и специального учебного отделения, необходим оптимальный режим физической нагрузки и контроль за самочувствием.

Ключевые слова: состояние здоровья, мотивация, студенты, физическая активность.

Abstract. The article deals with the influence of physical education activities on the state of health, physical and functional preparedness of students with low

levels of physical development, health. It is noted that in order to optimize the resources of the organism of students of the preparatory and special educational departments, the optimal mode of physical activity and control of health is necessary.

Index terms: state of health, motivation, students, physical activity.

В последнее время проблема оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры является актуальной. Кризис данного направления обусловлен увеличением объема информации, компьютеризацией учебного процесса, высокими психическими и эмоциональными перегрузками учащейся молодежи. Именно это стало причиной того, что у значительной части студенчества снизилась потребность в физической активности, которая обеспечивает должный уровень функционирования систем кровообращения и дыхания, всех внутренних органов, мышечной системы организма человека. Как следствие, недостаток движений приводит к снижению физической и умственной работоспособности студенческой молодежи. Комплексность неблагоприятных воздействий, которые происходят в результате дефицита физической активности, побуждают ослабленный организм к дальнейшему снижению уровня здоровья и физического развития молодого организма.

Важность данного положения доказана результатами исследований последних лет, которые говорят о том, что число молодежи с ослабленным здоровьем становится все больше. По данным медицинских работников от 18% до 46% учащихся высшей школы направляются в специальную и подготовительную медицинские группы, освобождённых от физкультурных занятий наблюдается 6% - 8% от общего числа студентов [1,2].

Данный контингент студенческой молодежи ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к провоцированию уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья, к снижению физического развития и функциональной подготовленности. Общеизвестно, что активный двигательный режим является одной из составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на особую остроту проблемы её дефицита у студентов.

Характерной особенностью данного контингента студентов является специфический подход к организации занятий по физическому воспитанию. Для повышения уровня собственного здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов подготовительного и специального учебных отделений, необходимо внести в учебный процесс современные и эффективные методы физической культуры [2]. Необходимо научить студентов грамотно использовать теоретические знания и практические умения в области физкультурного образования.

Результативным решением данной проблемы мы видим в поиске эффективных средств и методов повышения двигательной активности студентов, имеющих низкие показатели физического развития и ослабленное здоровье.

На наш взгляд необходимо повысить их мотивацию к активной физической деятельности, научить рационально использовать учебное и свободное время в целях улучшения уровня собственного здоровья. При этом следует отметить, что повышают свои физические и функциональные показатели лишь те студенты, которые научились грамотно использовать средства и формы физической культуры.

Мы считаем необходимым введение в образовательный процесс университета научно обоснованных методов и способов регулирования двигательной активности студентов, с использованием современных средств оздоровительной физической культуры.

Цель исследования – определить эффективные методы организации физкультурного занятия со студентами, имеющие низкий уровень здоровья, физического развития.

Задачи исследования - определить воздействие выбранного нами метода на физическую и функциональную подготовленность студентов, имеющих низкий уровень физического развития и слабое здоровье.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 38 студентов с ослабленным здоровьем и низким уровнем физической подготовленности 1 курса экономического факультета и факультета иностранных языков. Данные студенты были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ-18 человек) и контрольную (КГ-20). На учебных занятиях в контрольной группе мы применяли общепринятую методику проведения физкультурных занятий. В экспериментальной группе использовалась следующая структура занятия: продолжительность вводной части -25 минут, основной части - 40 минут, заключительной части - 25 минут. В качестве общеразвивающих упражнений в водной части мы применяли комплекс упражнений на тренажере bossu. Как показывает практика, тренажер bossu помогает воспитывать такие физические качества, как: ловкость и силу различных групп мышц одновременно. Положительный эффект занятий на данном тренажере заключается еще и в том, что пружинящая полусфера амортизирует, снижая при этом ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат занимающихся.

Исходя из принципов дифференцированного подхода и соответствия нагрузки функциональным возможностям студентов экспериментальной группы, в практику учебного процесса нами были внесены некоторые изменения в структуру занятия, которая была перестроена следующим образом:

- вводная часть проводилась 30- 35 минут, и включала в себя: подсчет частоты сердечных сокращений, комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажере bossu. Все упражнения делились по блокам: для мышц рук, туловища и ног, которые выполнялись в первые две недели в медленном, а затем в среднем темпе. Каждое упражнение повторялось вначале 6-8 раз, а в дальнейшем 10-12 раз. На комплекс общеразвивающих упражнений

уделялось 7-10 минут, на комплекс упражнений на тренажере bossu – 20-25 минут;

- основная часть занимала 40- 45 минут, в которой решались основные задачи физического воспитания и проходил процесс обучения и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание основных физических качеств.

Учебный материал для студентов, отнесенных по медицинским показателям к подготовительному и специальному отделению в течение всей основной части распределялся так, чтобы в исходный период основной части занятия включались более легкие физические упражнения, которые были пройдены на предыдущих занятиях.

Входящий в программу по физическому воспитанию высших учебных заведений процесс обучения и совершенствования таких видов деятельности как: гимнастика, легкая атлетика, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовки обеспечивался, главным образом, за счет основной части;

- заключительная часть продолжительностью около 5 – 10 минут включала упражнения на расслабление и восстановление дыхания, обязательно производился подсчет частоты сердечных сокращений в конце заключительной части физкультурного занятия. Также в течение всего занятия, в паузах отдыха проводились профилактические беседы со студентами о роли физической культуры в жизни молодого поколения, необходимости внедрения физических упражнений в режим дня, здоровом образе жизни.

Для оценки физической подготовленности студентов КГ и ЭГ применялись следующие тестовые методики: прыжки в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей), удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами (оценка координационных способностей), 12-минутная ходьба (оценка выносливости), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (оценка силовой выносливости).

Результаты исследования показали, что изменения в структуре физкультурного занятия, позволило значительно улучшить показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Так, к окончанию I курса у студентов ЭГ достоверно улучшились показатели выносливости на ($t=3,43$; $p<0,01$), показатели в прыжках в длину с места ($t=3,61$; $p<0,01$); в удержании равновесия на правой ноге ($t=3,26$; $p<0,01$). Силовая выносливость в поднимании-опускании туловища в положении лежа на спине студентов ЭГ достоверного улучшилась на ($t=4,35$; $p<0,001$); сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($t=3,26$; $p<0,01$).

В контрольной группе за год обучения произошли положительные изменения физической подготовленности в двух видах тестирования из пяти. Улучшились результаты в поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине ($t=2,46$; $p<0,05$) и сгибании и разгибании рук в упоре лежа ($t=2,83$;

$p < 0,01$). В остальных тестовых показателях результаты достоверно не изменились.

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ предложенного нами метода организации учебного процесса выявил преимущество экспериментального варианта. Сравнение результатов контрольных испытаний студентов двух групп говорит о том, что, использование предложенной нами структуры физкультурного занятия способствует повышению уровня физической подготовленности студентов, отнесенных к подготовительному и специальному отделению. Нами рекомендуется на протяжении всего занятия следить за самочувствием, частотой сердечных сокращений и обязательно соблюдать оптимальный режим физической нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Румба О.Г.* Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04/ Румба Ольга Геннадьевна; ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет- Санкт-Петербург. 2012. 472 с.

2. *Перова Г.М.* Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для студенток подготовительной группы педагогического вуза: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Галина Михайловна Перова; Тульский государственный педагогический университет – СПб. 2004. – С.26-32.

THE LITERATURE

1. *Rumba O. G.* System of pedagogical regulation of motor activity of students of special medical groups: dissertation ... doctors of pedagogical Sciences: 13.00.04/ Rumba, Olga Gennadievna; GOUVPO "the Russian state pedagogical University"- Saint-Petersburg, 2012.- 472 p.

2. *Perova G. M.* Research of efficiency of the organization of educational process on subject "Physical culture" for students of preparatory group of pedagogical higher education institution: Diss. ... kand. PED. Sciences: 13.00.04 / Galina M. Perova; Tula state pedagogical Institute. UN-t. – SPb. 2004. P. 26-32.