

сах. Он исполнялся в время торжества 450-летия добротного вхождения Башкирии в структура Российской Федерации.

В рамках чемпионата работала конференция ЮНЕСКО «Проблемы развития традиционных народных видов спорта» и Конгресс Международной федерации борьбы на поясах.

Во время выполнения чемпионата общества в рамках стараний согласно предупреждению всемирного перемены атмосферного климата Проект ООН согласно находящейся вокруг сфере (Интернационального плана ЮНЕП) ещё один раз публично обратилась с обращением к абсолютно всем населением территории привнести собственный вложение в зеленое строительство земли. Произшла посадка 450 саженцев деревьев.

В состязаниях приняли участие наиболее 400 сильнейших спортсменов с 69 государств общества. Наша республика обладает хороший навык выполнения интернациональных состязаний, всё общество прославляется подобными спортсменами Юрий Сабанов, Алик Якупов, Венер Хайбуллин. Конкурентную борьбу им собрали наилучшие бойцы Узбекистана, Туркменистана, Ирана, Казахстана и иных государств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полько Геннадий Михайлович. Обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе курэш : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Челябинск, 2004 172 с. РГБ ОД, 61:05-13/367.

2. Библиографическое описание: Абдулкимов Н. А., Ягьяев С. А. Национальная борьба курэш как элемент физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №9. — С. 793-796.

3. Хабибуллин Ильгам Зульфарович. Национальная борьба курэш как элемент традиционной физической культуры башкирского народа : диссертация ... кандидата исторических наук : 07.00.07 / Хабибуллин Ильгам Зульфарович; Уфа, 2008.- 227 с.: ил. РГБ ОД, 61 08-7/483

THE LITERATURE

1. Polko Gennady Mikhailovich. Substantiation of methods of teaching technical actions in the fight kuresh: Dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04: Chelyabinsk 2004 172 c. RSL OD, 61: 05-13 / 367.

2. Bibliographic Description: Abdulkirimov NA, Yagya SA National kuresh struggle as an element of physical training // Young scientist. - 2015. - №9. - S. 793-796.

3. Habibullin Ilham Zulfarovich. National struggle kuresh as an element of traditional physical culture of the Bashkir people: the dissertation ... The candidate of historical sciences: 07.00.07 / Habibullin Ilham Zulfarovich; Ufa, 2008.- 227 p. : silt. RSL OD, 61 08-7 / 483

QURESHI HISTORY OF THE RUSSIAN FEDERATION

Mardanova Laysan Shamilevna

Economics Sterlitamak branch Bashkir State University

Sterlitamak, Russia

УДК 378.172

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Марчук Светлана Азатовна,

*кандидат педагогических наук, доцент,
Поспелова Анастасия Сергеевна,
студентка третьего курса,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: Исследования показывают, что интересы студентов, их состояние здоровья и условия материальной базы проведения занятий по физической культуре заставляют искать и использовать в образовательном процессе новые виды двигательной активности. Использование методики шейпинга на основе комплексного подхода в процессе занятий физической культурой со студентками позволило получить положительные изменения показателей физических качеств и физической работоспособности, обеспечить всестороннее укрепление основных мышечных групп, повысить интерес к занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительные методики, вуз, шейпинг, здоровье, мотивация.

Abstract. Studies show that students' interests, their health and the conditions of the material base of physical training are forced to look for and use in educational process new types of motor activity. Using the technique of shaping an integrated approach in the process of physical training with students yielded positive changes in indicators of physical qualities and physical performance, to provide comprehensive strengthening key muscle groups to increase interest in the classes.

Index terms: physical education, wellness techniques, school, shaping, health, motivation.

В научно-практической литературе рядом авторов отмечается отсутствие интереса к физкультурно-спортивной деятельности студентов из-за неудовлетворенности методами обучения, что значительно снижает посещаемость учебных занятий, приводит к уменьшению двигательной активности, снижению общего уровня функциональной и физической подготовленности, невыполнению нормативов программы, что впоследствии неблагоприятно сказывается на здоровье, трудовой деятельности и семейной жизни [1, 2].

Проблема формирования интереса студентов, их отношение к занятиям физической культурой была и остается актуальной, особенно среди старшекурсников.

Содержание программы по физическому воспитанию и требования, представленные в ней, рассчитаны в основном на среднестатистические физиологические возможности студентов, при этом не достаточно учитывается индивидуальность психофизических показателей, функциональное состояние, потребности в занятиях и др., что в свою очередь может служить основой ухудшения состояния здоровья, замедления адаптационного процесса, появления неадекватных форм поведения и развития неблагоприятных психофизиологических состояний [3, 4].

В ходе анализа теории и практики физического воспитания студентов выявлено основное противоречие между потребностью общества в здоровых, гармонично развитых специалистах и отсутствием в системе физического воспитания вузов продуктивных оздоровительных технологий обучения.

Цель исследования: выявить эффективные методики оптимизации физического состояния студенток в процессе занятий физической культурой.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток.

Предмет исследования: методика оптимизации физического состояния студентов.

Методы исследования: анализ оздоровительных методик и технологий, беседа, педагогическое наблюдение, анализ медицинских карт, тестирование.

В методике проведения занятий по физической культуре в вузе традиционные средства (ОРУ, упражнения без предметов, с предметами, ходьба, бег, элементы спортивных игр) остаются базовыми. Исследования показывают, что интересы студентов, их состояние здоровья и условия материальной базы проведения занятий заставляют искать и использовать в образовательном процессе новые нетрадиционные виды двигательной активности.

Анализ теории и практики физического воспитания показывает, что эффективность психофизической подготовки студентов можно повысить путем широкого применения различных оздоровительных систем физических упражнений, с целью развития таких физических качеств как силовая выносливость, гибкость, координация; воспитания личностных качеств – устойчивость внимания, дисциплинированность, решительность, настойчивость и др.

Опрос студентов показал, что наибольшей популярностью на занятиях физической культурой, особенно среди студенток пользуются, такие виды как силовой тренинг, шейпинг, танцевальная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, стретчинг, йога.

Анализ ряда оздоровительных методик показал, что в процессе занятий аэробной гимнастикой активизируется дыхание, вентиляция легких, увеличивается количество капилляров, ускоряется кровоток, улучшается венозное кровообращение, активизируется процесс обмена веществ и пищеварения, уменьшается количество соединительных и жировых тканей, повышается число мышечных волокон, укрепляется осанка, телосложение, повышается иммунитет, снижается нервное напряжение.

Суставная гимнастика увеличивает гибкость, улучшает координацию движения, самочувствие, воспитывает уверенность. Данные упражнения снимают нервно-мышечную напряженность, улучшают кровоток и лимфоток.

Стретчинг снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности, повышает гибкость, переключает внимание, улучшает самочувствие.

Силовые упражнения прекрасно влияют на сердечно-мышечный аппарат. Они увеличивают силу и выносливость мышц, имеют большое значение в регуляции энергетического баланса а, следовательно, и в поддержании желаемого веса и правильных пропорций между жировой тканью и мышечной массой тела. Предупреждают развитие дефектов осанки и корректируют фигуру. Повышают прочность костей, связок и сухожилий, укрепляют суставы. Помогают снять стресс, улучшают фигуру, прибавляют уверенность в себе, улучшают самочувствие.

Занятия футбол-аэробикой дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, а также снимает дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет людям с проблемами позвоночника, людям с избыточным весом, чувствовать себя достаточно комфортно. Гим-

настика на фитболе полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах.

Степ аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализует артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Упражнения направлены на координацию движений, воздействуют комплексно на все группы мышц.

Опрос студентов выявил, что ценностное отношение к физической культуре чаще всего связывается с желанием улучшить здоровье (40,2 %), повысить свою физическую подготовленность и приобрести хорошую фигуру (27,4 %), снять умственное и психическое напряжение (8,6 %), при этом для 23,8 % опрошенных мотивирующей причиной является необходимость получить зачет.

Проанализировав имеющиеся оздоровительные методики, учитывая интересы студентов, их психофизиологические особенности, материально-технические условия проведения занятий и необходимость в развитии профессиональных и жизненно важных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в рамках наших исследований мы предлагаем в процессе физического воспитания студенток использовать оздоровительную методику по технологии «шейпинг».

Технология шейпинга разработана советскими спортивными физиологами, полностью научно обоснована и учитывает физиологические особенности организма. Это система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, ее суть сочетание аэробики с атлетической гимнастикой.

Изучение данной системы позволило определить педагогический потенциал шейпинга как вида двигательной деятельности, который заключается в следующем:

- разнообразие упражнений;
- всестороннее воздействие на организм;
- строгая регламентация физической нагрузки;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- повышенная мотивация к занятиям;
- оптимизация психофизического состояния;
- улучшение физической подготовленности.

Организация занятий предполагает систематизацию комплекса упражнений, дозирование физической нагрузки, индивидуализацию и дифференциацию занимающихся по психофизиологическому и физическому состоянию.

Для определения объема тренировочной нагрузки рекомендуется проводить тестирование: антропометрический тест, функциональный тест и тесты на развитие физических качеств.

Занятие по методике «шейпинг» включает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятий проходит по типу аэробики, каждое упражнение повторяют 4–16 раз. В основной части применяют ударные серии упражнений, каждая из которых ориентирована на то, чтобы воздействовать на

отдельную мышечную группу, и упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Дозировку упражнений определяют в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: количество упражнений в серии – 3–5 и больше, количество повторений каждого упражнения – 20, 40, 50 и больше, некоторые упражнения выполняются до «отказа».

Большая дозировка упражнений способствует «сгоранию» внутримышечного и подкожного жира работающих мышц и оказывает на них тренирующее, увеличивающее силу воздействие. В сериях сочетают упражнения статического и динамического характера. В заключительной части используются упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Общее время занятия – 60 мин (подготовительная часть – 20 %, основная – 70 %, заключительная – 10 % от общего объема).

Объем времени на развитие основных физических качеств в недельном цикле занятий составляет: на развитие выносливости в аэробном режиме энергообеспечения – 36 %, на скоростную выносливость и быстроту в анаэробном и смешанном режиме энергообеспечения – 15 %, на силовую выносливость – 25 %, на координацию – 12 %, на гибкость и расслабление мышц – 12 % от общего недельного объема занятий.

Пульсовой режим во время занятий предлагается варьировать от 110 до 180 уд/мин, при этом скоростно-силовые упражнения рекомендуется выполнять при пульсе 160–180 уд/мин продолжительностью от 40 с до 1 мин; бег, подскоки и танцевальные упражнения при пульсе 140–150 уд/мин – 5–6 мин; упражнения умеренной интенсивности на силовую выносливость при пульсе 120–140 уд/мин – до 30 мин; упражнения слабой интенсивности при пульсе 100–120 уд/мин – более 30 минут. Средний показатель ЧСС за урок должен быть в пределах 130–140 уд/мин.

В процессе занятий особое значение имеет музыкальная стимуляция, задачами которой является замедление процесса развития утомления и повышение работоспособности за счет более экономного расходования сил и энергии.

Занятия по методике шейпинга носят комплексный характер, включая корригирующие, дыхательные и расслабляющие упражнения, упражнения в равновесии, упражнения на общую и силовую выносливость мышц брюшного пресса, спины и др.

Для определения динамики показателей физической подготовленности студенток в процессе занятий шейпингом за основу были взяты тесты, рекомендованные учебной программой по физическому воспитанию.

В процессе проведения эксперимента наблюдались положительные изменения показателей физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и физической работоспособности. Систематическое выполнение упражнений, направленных на коррекцию форм тела позволили обеспечить укрепление основных мышечных групп.

Шейпинг можно назвать универсальной методикой, так как за счет различных вариаций ее можно адаптировать к любому контингенту занимающихся, с учетом возраста, здоровья, психофизиологических и физических характе-

ристик. Использовать как самостоятельный курс или интегрировать в курс «Оздоровительной физической культуры».

ЛИТЕРАТУРА

1. Измаханова М. А. Ценностно-мотивационные ориентации студентов педагогических специальностей к физкультурно-спортивной деятельности / М. А. Измаханова, К. М. Сейтжанов // Молодой ученый. – 2015. – №8.1. – С. 48–50.

2. Коноплева, Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов не физкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике физкультуры / Е. Н. Коноплева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 3. – С. 45–51.

3. Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С.А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №4. – С. 13–15.

4. Перепелюкова Е. В. Оптимизация психофизиологического состояния студенток-первокурсниц специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительным шейпингом: Автореф. дис. канд. пед.наук. – Тюмень, 2005. – 25 с.

THE LITERATURE

1. Izmahanova M.A. value-motivational orientations of students of pedagogical specialties in sports activity / M.A. Izmahanova, K.M. Seitzhanov // Young scientist. – 2015. – № 8. 1. – S. 48–50.

Konopleva, E.N. Formation of motivation in physical training of students of sports high schools not through lectures on the theory and methodology of physical education / E.N. Konopleva // Physical training of students of creative disciplines. - 2008. - № 3. – S. 45-51.

1. Marchuk S.A. Some aspects zdorovesberezheniya students / S.A. Marchuk // Theory and Practice of Physical Culture. – 2004. – № 4. – S. 13–15.

2. Perepelkina E.V. Optimization psychophysiological state-freshmen students of special medical group in the course of employment by improving shaping: Author. Dis. cand. ped.nauk. - Tyumen, 2005. – 25 s.

HEALTH METHODS OPTIMIZATION PSYCHOPHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Marchuk S. A.,

the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,

Pospelova A.S.,

third-year student,

of the Ural state University of Railway Transport,

Ekaterinburg, Russia

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Мезенцева Вера Анатольевна,

старший преподаватель,

Бородачева Светлана Евгеньевна,

старший преподаватель,

ФГБОУ ВО Самарская государственная сельскохозяйственная академия

г. Самара, Россия

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в профилактике асоциального поведения современной молодежи. Проанализированы роль и значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения, формировании здорово-