

УДК 378.1

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ

Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, профессор

Якупов Алик Ахжаметдинович, старший преподаватель

Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) УралГУФК,

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье обсуждаются основные моменты применения современных здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью. На материале обследования физической работоспособности студентов 1 курса вуза проверена эффективность занятий степ-аэробикой.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, студентки, степ-аэробика, работоспособность

Abstract. The article discusses the highlights of the application of modern health-saving technologies in work with students. On the material examination the physical health of students of 1 course of the University tested the effectiveness of classes such as step aerobics.

Keywords: health saving technologies, the student, step-aerobics, health

Быстрое изменение образа жизни, связанное с индустриализацией, урбанизацией и механизацией, во многом способствовало тому, что заболевания сердечнососудистой системы стали массовым явлением среди населения экономически развитых стран. Основные привычки здорового образа жизни закладываются в детском и юношеском возрасте, поэтому особенно актуальным становится приобщение детей и юношей к здоровому образу жизни, чтобы предупредить развитие привычек, являющихся факторами риска заболеваний (курение, переедание и др.). Во второй половине XX века основную опасность для здоровья населения и проблему для здравоохранения стали представлять болезни сердечнососудистой системы. В большинстве экономически развитых стран заболевания сердечнососудистой системы занимают первое место среди причин заболеваемости и смертности, хотя их распространенность в разных регионах значительно колеблется. В Европе ежегодно умирают от сердечнососудистых заболеваний около 3 млн. человек, в США 1 млн. В России сердечнососудистые заболевания являются основной причиной смертности и заболеваемости населения. Если в 1939 году в общей структуре причин смертности они составляли лишь 11%, то в 1980 свыше 50%. Специалисты наблюдают «омоложение» сердечнососудистых заболеваний. Достаточно большое число студенческой молодежи имеет сердечнососудистые заболевания. Сейчас остро стоит проблема здоровьесбережения, особенно учащейся и студенческой молодежи.

В последнее время появились несколько направлений исследований: философско-социологические, медико-гигиенические, психолого-педагогические (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, М.Я. Виленский и многие другие). Несмотря на возрастающее количество научных трудов в данной сфере все еще отсутствует целостная концепция деятельности по сохранению и совершенствованию здоровья студентов, их здоровьесбережение.

Потребность в двигательной активности является характерной особенностью растущего организма. Отмечено, что занятия физическими упражнениями

улучшают самочувствие, укрепляют здоровье. Гиподинамия является главной проблемой нашего времени, особенно у студенческой молодежи. В многочисленных литературных источниках мы находим подтверждение этому [2,3,4].

Студенты ВУЗа обязаны посещать все уроки физической культуры и по желанию факультативно посещать занятия спортивных секций. Организационной основой для исследования мы взяли физкультурно-оздоровительные занятия для студенток степ-аэробикой.

Степ-аэробика стала популярна на всем мире и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Этот вид спорта в России культивируется. Степ-аэробика дешевый и доступный вид физкультурно-спортивной деятельности.

Мы отмечаем, что не устранены существенные противоречия между психофизическими нагрузками, которые испытывает студент в процессе учебы и состоянием его здоровья. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы, ее большая социальная значимость обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель исследования. Обосновать и экспериментально проверить эффективность современных здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью.

Организация исследования. Наше исследование проходило в период с сентября 2014 года по июнь 2015 года и делилось на три этапа.

Первый этап заключался в изучение специальной литературы и тестирование физических качеств студенток Вуза.

Второй этап – экспериментальное исследование физической работоспособности студенток.

Третий этап - обработка, анализ полученных данных эксперимента.

С этой целью были созданы экспериментальная и контрольная группа по 25 студенток 1 курса вуза. Студентки занимались в группах три раза в неделю по 90 минут в течение учебного года. Достоверность полученных результатов проверялось на основе сравнения результатов двух групп до и после эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях здоровьесбережения студенток 1 курса вуза экспериментальной группы мы организовали физкультурно-оздоровительную деятельность в группе степ-аэробики. Студентки контрольной группы занимались в группе волейбола.

Мы определяли у студенток ЧСС до и после занятий, а так же МПК косвенными методами. Существует большое количество методов определения МПК. Мы определяли PWC_{170} по Я. С. Вайнбауму и А. А. Аскерову и далее подсчитывали МПК по формуле. В исследовании девушки выполняли стандартную нагрузку, степ-эргометрию, и повторили ее до и после эксперимента. Результаты изменения ЧСС и МПК приведены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

ЧСС студенток экспериментальной и контрольной группы до и после занятий до и после педагогического эксперимента

Хср.	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до занятия	после	Разница	до занятия	после	Разница
Начало экс-пер-та	80,1± 1,1	90,2± 2,2	10,1	80,0± 1,0	90,1± 1,1	10,1
Конец экс-пер-та	74,3± 1,0	82,3± 1,5	8,0	79,5± 1,0	89,0± 1,0	9,5

Из таблицы 1 мы видим, что ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой до учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем составляло $80,1 \pm 1,1$ уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся волейболом до учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем составляло $80,0 \pm 1,0$ уд/мин. ЧСС студенток занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем составляло $90,2 \pm 2,2$ уд/мин. ЧСС девушек занимающихся волейболом после учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем составляло $90,1 \pm 1,1$ уд/мин. Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Подсчет показал, что результаты недостоверны ($p > 0,05$). В конце педагогического эксперимента ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой до учебно-тренировочного занятия в среднем составляло $74,3 \pm 1,0$ уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся волейболом до учебно-тренировочного занятия в среднем составляло $79,5 \pm 1,0$ уд/мин. ЧСС студенток занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в среднем составляло $82,3 \pm 1,5$ уд/мин. ЧСС студенток занимающихся волейболом после учебно-тренировочного занятия в среднем составляло $89,0 \pm 1,0$ уд/мин. Методы математической статистики показали, что результаты достоверны ($p < 0,05$). В таблице 2 представлены результаты МПК студенток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2

МПК студенток экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до экспер-та	после	P	до экспер-та	после	P
МПК	1,86± 0,6	3,34± 0,2	$p > 0,05$	1,88± 0,4	2,22± 0,8	$p < 0,05$

Из таблицы 2 мы видим, что МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой до педагогического эксперимента в среднем составляло $1,86 \pm 0,6$ л/мин. МПК девушек, занимающихся волейболом до педагогического эксперимента в среднем составляло $1,88 \pm 0,4$ л/мин. Методы математической статистики показывают, что результаты недостоверны ($p > 0,05$).

После педагогического эксперимента МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой в среднем составило $3,34 \pm 0,2$ л/мин. МПК девушек, занимающихся волейболом в среднем составляло $2,22 \pm 0,8$ л/мин. Методы математической статистики показывают, что результаты достоверны ($p < 0,05$).

Известно, что в процессе развития тренированности организма к специфическим видам деятельности лежат разнообразные приспособительные (адаптационные) изменения, происходящие в организме, которые являются своеобразным эффектом тренировочных воздействий. Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Из таблиц 1 и 2 мы видим, что средние показатели изменились.

Из этого можно заключить, что физическая работоспособность девушек экспериментальной группы в процессе физических упражнений стала лучше, чем в контрольной группе. Методы математической статистики показали, что различия достоверны ($p < 0,05$). Врачебный контроль подтвердил, что студентки экспериментальной группы значительно меньше болели, чем студентки контрольной группы.

Выводы. Таким образом, педагогический эксперимент, проведенный в группах студенток 1 курса показал, что современные здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью, основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группах степ-аэробики эффективны. Физическая работоспособность студенток занимающихся степ-аэробикой значительно повысилась.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении [Текст] / В.К. Бальсевич - М.: Советский спорт, 1998.
3. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена [Текст] – М.: Физкультура и спорт..

LITERATURE

1. Ashmarin, B. A. Theory and methods of pedagogical research in physical education [Text] / B. A. Ashmarin, Moscow, Physical culture and sport. 1998.
2. Balsevich, V. K. Health in motion [Text] / V. K. Balsevich, M.: Soviet sport, 1998.
3. Godik M. A. On the methods of testing the physical condition of children [Text] / M. A. Godik, T. A. Shanin, G. F. Shitikova. – M.: "Coach", 1998 - No. 8.
4. Zaciorskij V. M. Physical quality athlete], Moscow, Physical culture and sport. 1989.

THE USE OF MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORK WITH STUDENTS

*Kashafutdinov Marat Sabirovic, candidate of pedagogical Sciences, Professor
Yakupov Alex Ahamadinejad, senior lecturer
Sterlitamak Institute of physical culture (branch) of Uralgufk,
Sterlitamak, Russia*

УДК 378.1

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Кашафутдинов Марат Сабирович,
кандидат педагогических наук, профессор
Степанов Владимир Сергеевич
доктор педагогических наук, профессор*

*Стерлитамакский институт физической культуры (филиал) УралГУФК,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. В статье обсуждаются основные моменты лично ориентированного воспитания студентов вуза физкультурного профиля. На материале обследования лично ориентированного воспитания студентов института физической культуры проверена эффективность данной деятельности.

Ключевые слова: лично ориентированное, воспитание, студенты, физическая культура, педагогические условия

Abstract. The article discusses the highlights of personality-oriented education of University students of sports profile. On material examination of personality-oriented education of students of physical culture Institute tested the effectiveness of this activity.

Keywords: learner-centered, education, students, physical culture, pedagogical conditions

Важной стороной учебного процесса в учебном заведении физкультурного профиля является воспитательная работа со студентами. Воспитательная сторона любого педагогического процесса, должна содействовать воспитанию личности студента. Опыт преподавателей доказывает, что лучший воспитательный эффект имеет такое занятие, которое правильно организовано в плане решения воспитательных задач. Воздействие преподавателя на молодого человека будет иметь положительный результат в том случае, если за основу берется нравственное воспитание. П.Ф. Лесгафт указывал на тесную взаимосвязь нравственного и физического воспитания.

Нами проведено исследование вопроса лично ориентированного воспитания студентов в учебном заведении физкультурного профиля на практических занятиях.

В теории и практике педагогики и теории и методике физической культуры накоплен значительный теоретический материал по проведению воспитательной работы с молодежью, в том числе и средствами физической культуры. Теоретический анализ работ Е.П. Ильина, В.В. Белорусовой, А.А. Найна, Г.Н.Серикова, Т.М.Серяпкиной, О.Г. Петушковой, Э.Г. Костяшкина, А.В.Мудрика, О.Р.Кунца и многих других, собственный многолетний опыт и результаты исследования позволили предположить, что требуется соблюдение определенных педагогических условий.