

УДК 796.56

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

А. В. Ежова, С. С. Артемьева

Воронежский государственный институт физической культуры

О. Н. Крюкова

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Поступила в редакцию 15 марта 2017 г.

Аннотация: статья посвящена вопросу поиска новых путей содержания процесса физического воспитания. Рассматривается проблема применения шейпинга на занятиях по физическому воспитанию. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия для повышения уровня физической подготовленности и физического здоровья студенток.

Ключевые слова: форма занятий, упражнения, здоровье, мотивация.

Abstract: the article is devoted to the search for new ways of content of physical education process. The problem of the use of shaping on the physical education classes. Revealed and proved the feasibility of pedagogical influence aimed to increase the level of physical fitness and physical health of students.

Key words: form of lessons, exercises, health, motivation.

В течение последних лет проведено немало исследований, посвященных изучению проблем совершенствования содержания процесса обучения студентов. В качестве одной из проблем специалисты называют падение интереса к традиционным занятиям физической культурой. В частности, они отмечают, что причиной низкой мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию является отсутствие возможности выбора формы занятий, неудовлетворенность традиционным содержанием процесса [1; 2; 3].

Одной из новых форм организации учебной деятельности в области физического воспитания студенток является шейпинг, однако, несмотря на популярность среди девушек, в литературе мало информации о возможностях его использования в учебном процессе.

Цель нашего исследования – разработать методику применения шейпинга на занятиях по физической культуре со студентами ВГМУ им. Н. Н. Бурденко.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что процесс физического воспитания студенток нуждается в совершенствовании, особенно это касается мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Причиной низкой мотивации девушек к занятиям по физической культуре специалисты называют, в частности, отсутствие возможности выбора вида занятий и неудовлетворенность их содержанием. Анализ литературы и личный опыт свидетельствуют о том, что в современных условиях студенты предпочитают нетрадиционные виды занятий физическим воспитанием, в частности шейпинг, который сочетает различные физические упражнения и музыкальное сопровождение, способствующие как оздоровлению и улучшению фигуры, так и повышению эмоционального состояния. Исследования специалистов показывают, что музыка влияет на различные физиологические, биохимические и психологические параметры организма человека. Увеличение оздоровительного эффекта занятий шейпингом связано с принятием наиболее рациональных методических приемов регулирования физической нагрузки по объему и интенсивности, с учетом функционального состояния девушек. В связи с этим представляется перспективным использование шейпинга на занятиях по физическому воспитанию у студенток для решения задач повышения эмоционального настроения, мотивации к занятиям физической культурой, оздоровления, оптимизации физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями девушек.

Разработанная методика включала в себя специальные комплексы упражнений, используемые в шейпинге, основу которых составили две шейпинг-программы: «классик» и «юни». Методика позволяет в одном занятии применить беговые, прыжковые и танцевальные упражнения, что дает возможность комплексно воздействовать на организм студенток, дозируя объем и интенсивность нагрузки; обеспечить рациональное распределение нагрузки на организм (вводная часть – постепенное вращивание, основная – интенсивная работа и заключительная – постепенное восстановление); использовать музыкальное сопровождение. Это делает занятие более эмоциональным и привлекательным.

Разработанные комплексы ориентированы на продолжительность занятий – 90 минут. Всего разработано 8 комплексов упражнений (блоков), направленных на развитие различных мышечных групп. Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Для подготовительной и заключительной частей используется музыка медленного темпа, для основной части – среднего (первый–шестой и восьмой блоки) и быстрого темпа (третий блок – бег и прыжки и седьмой – танцевальный рок-н-ролл). Во всех блоках, кроме подготовительного, третьего, седьмого и заключительного, использовались три варианта упражнений, что позволяло студенткам, которые занимались шейпингом, выполнять различные по интенсивности нагрузки: первый – упражнения умеренной интенсивности, второй – средней, третий – высокой.

Первый блок упражнений направлен на работу мышц-сгибателей бедра и приводящих мышц. Второй блок упражнений – на работу мышц-разгибателей бедра. Третий блок упражнений ориентирован на развитие координационных способностей и выносливости. В упражнениях четвертого блока преимущественно задействованы большие и средние ягодичные мышцы. Пятый блок упражнений направлен на коррекцию мышц живота; упражнения шестого блока – на коррекцию косых мышц, формирующих талию. Упражнения седьмого блока включают танцевальные движения рок-н-ролла и направлены на развитие функциональных возможностей организма. Восьмой блок составляют упражнения, направленные на выборочную коррекцию в зависимости от результатов антропометрических измерений.

Студентки экспериментальной группы, которые занимались по нашей методике, существенно улучшили физическую подготовленность. У них выявлен достоверный ($p < 0,05$) прирост тренированности по шести показателям из семи. Только

в показателях развития быстроты (бег на 100 м) не зарегистрировано достоверных изменений ($p > 0,05$). У студенток контрольной группы, занимавшихся в секции ОФП, рост физической подготовленности зарегистрирован по четырем показателям ($p < 0,05$). По трем показателям (бег на 100 м, подъем в сед за 1 мин, «челночный» бег 4×9 м) у студенток этой группы достоверных изменений не выявлено ($p > 0,05$).

За время педагогического эксперимента у девушек экспериментальной группы выявлены достоверные изменения ($p < 0,05$) характеристик физического здоровья по показателям жизненного, силового индексов и качеству процессов восстановления после физической нагрузки. В экспериментальной группе количество лиц со средним уровнем физического здоровья увеличилось на 18,7 %; выше среднего – на 5 % и высоким уровнем – на 5,1 %. В контрольной группе на 10,3 % увеличилось число девушек с уровнем физического здоровья выше среднего.

Также выявлены существенные изменения в показателях антропометрических измерений у девушек экспериментальной группы. Достоверные изменения на уровне значимости $p < 0,05$ выявлены практически по всем показателям. Занятия шейпингом способствовали значительным положительным изменениям фигуры студенток: при сравнении обхватных размеров тела до и после педагогического эксперимента установлены достоверные изменения по двум показателям: обхват талии уменьшился на 1,24 см, и ягодич – на 1,17 см; выявлено достоверное уменьшение толщины кожно-жировых складок в 12 точках из 14. Наиболее заметное уменьшение толщины кожно-жировых складок у студенток экспериментальной группы выявлено на нижней части живота и задней поверхности бедра.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девушек экспериментальной группы, занимавшихся шейпингом, произошли положительные изменения уровня физического здоровья по показателями жизненного, силового индексов и качества процессов восстановления после физической нагрузки. По окончании педагогического эксперимента у всех его участников выявлены положительные изменения состояния здоровья, однако у студенток экспериментальной группы они были более выраженными, чем у девушек контрольной группы. Результаты измерений кожно-жировых складок до и после педагогического эксперимента позволяют утверждать, что шейпинг эффективно влияет на уменьшение подкожного жира в организме студенток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Крюкова О. Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Крюкова. – Елец, 2014. – 20 с.

2. Организация самостоятельной деятельности студентов в современном образовательном процес-

се университета : учеб. пособие / И. Ф. Бережная [и др.] ; науч. ред. Н. И. Вьюнова. – Воронеж : Научная книга, 2013. – 161 с.

3. Сериков С. Г. Здоровьесберегающее образование в вузе : методология, теория и практика : монография / С. Г. Сериков. – Челябинск : Уральская Акад., 2014. – 192 с.

Воронежский государственный институт физической культуры

Ежова А. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр

Тел.: 8 (473) 239-02-91

Артемьева С. С., кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин

Тел.: 8 (473) 253-36-05

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Крюкова О. Н., кандидат педагогических наук, директор спортивно-оздоровительного комплекса

Тел.: 8 (473) 259-38-06

*Voronezh State Institute of Physical Training
Ezhova A. V., PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Sports Games*

Tel.: 8 (473) 239-02-91

Artemieva S. S., PhD in Biology, Associate Professor at the Department of Biomedical, Natural and Mathematical Sciences

Tel.: 8 (473) 253-36-05

*Burdenko Voronezh State Medical University
Kryukova O. N., PhD in Pedagogy, Associate Director of the Sport and Fitness Complex*

Tel.: 8 (473) 259-38-06