УДК 7.08
ББК Ч.51

НОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

И. В. Склярова

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого, Санкт Петербург, Россия

Предложены пути повышения эффективности учебного процесса со студентками технического вуза посредством введения в занятия по физическому воспитанию новых оздоровительных методик.

Ключевые слова: *эффективность учебного процесса, оздоровительные методики, фитнес-программа, тест на гибкость.*

Актуальность. Существует объективная необходимость повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов нефизкультурных вузов, что, несомненно, повлияет на увеличение показателей физического состояния и работоспособности занимающихся.

Цели и задачи: цель исследования — повышение интереса к учебным занятиям путём внедрения в учебный процесс новых видов оздоровительных методик, а именно фитнес-программ.

Задачи исследования:

– выяснить отношение студенток к новым видам двигательной активности;

– оценить эффективность использования новых методик в учебном процессе.

Материалы и методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование [1–14]. В исследованиях принимают участие студентки 2-го курса четырёх институтов Санкт-Петербургского государственного политехнического университета Петра Великого — инженерно-строительного; энергетики и транспортных систем; физики, нанотехнологий и телекоммуникаций; металлургии, машиностроения и транспорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что даже в рамках обязательного физкультурного образования интерес сохраняется только к занятиям, удовлетворяющим конкретные потребности занимающихся [1; 6–8; 12–14]. Учитывая тот факт, что по результатам опроса студентов 1-го курса более 50 % девушек выбирают занятия по программе «аэробика», этот вид занятий давно и успешно используется в учебном процессе со студентками 1–2-го курсов.

Высокая эмоциональность занятий в сопровождении современной молодёжной музыки позволяет поддерживать высокую посещаемость занятий. В последние годы особый интерес вызывает у молодёжи фитнес как составляющая так называемого успешного образа жизни, широко пропагандируемого средствами массовой информации [4; 9].

Под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Он включает в себя:

– аэробные, или кардиотренировки, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– силовые тренировки, направленные на проработку и укрепление мышц тела;

– стретчинг, или тренировка гибкости;

– формирование культуры питания и здорового образа жизни [1; 2; 5; 9].

В качестве аэробных тренировок в рамках фитнес-программы студенткам предлагаются занятия с использованием фитболов, степ-платформ и классической аэробики, а также работа на кардиотренажёрах (велотренажёр, беговая дорожка). На занятиях оздоровительной аэробикой широко используются силовые упражнения, направленные на коррекцию телосложения, причём они могут являться как частью урока, так быть и самостоятельным силовым классом, в котором используются упражнения с собственным весом и(или) с отягощениями (партнёр, гантели) [3; 4].

Аэробные тренировки чередуются с работой на тренажёрах. В каждое занятие, будь то аэробика или силовая подготовка, включаются упражнения на растягивание и релаксацию. Растяжка улучшает координацию движений, повышает качество

выполнения упражнений, предотвращает травмы. Это прекрасный способ снятия стресса. Большой интерес вызывают у студенток лекции и беседы (в стиле «вопрос—ответ») о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Для выяснения отношения занимающихся к отдельным видам фитнес-тренировок был проведён анкетный опрос, в котором приняло участие 65 студенток 2-го курса четырёх институтов СПбГПУ. Студенткам было предложено оценить новые виды двигательной активности по 5-балльной системе.

Из рис. 1 видно, что все предлагаемые виды занятий положительно оцениваются студентками: с небольшим преимуществом уроков с использованием степ-платформ 32 % опрошенных оценили этот вид занятий на 5 баллов; силовые классы получили 5 баллов у 26 % опрошенных. Это согласуется с тем, что указанные группы вероятно в наибольшей степени учитывают интересы занимающихся, а именно: использование степ-платформ позволяет сделать занятия разноплановыми и эмоциональными, а силовые классы решают проблемы коррекции телосложения, что является залогом привлекательности и отличного самочувствия.

Эффективность использования новых видов двигательной активности в учебном процессе может быть оценена с помощью динамики изменения физической подготовленности студенток, занимающихся по программе «фитнес». Нами был выбран тест для оценивания гибкости.

Существует несколько тестов для определения гибкости [5]. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Нами был выбран тест для определения гибкости позвоночного столба, которая определяется по степени наклона туловища вперёд. Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперёд до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком минус, а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком плюс.

Тестирование проводится в начале и в конце семестра, то есть 4 раза за учебный год. На рис. 2 приведено промежуточное сравнение значений теста на гибкость студенток 2-го, проведённого в начале и в конце 3-го семестра. Отмечено значительное увеличение гибкости студенток, занимающихся по программе «фитнес». Это обусловлено тем, что на занятиях по предложенной программе развитию этого качества уделяется большое внимание, так как хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Разработанная система оценивания тестов физической подготовленности по 5-балльной шкале позволяет занимающимся прослеживать динамику изменения показателей, укрепляя мотивацию к занятиям физической культурой.

Апробация результатов исследования осуществляется:

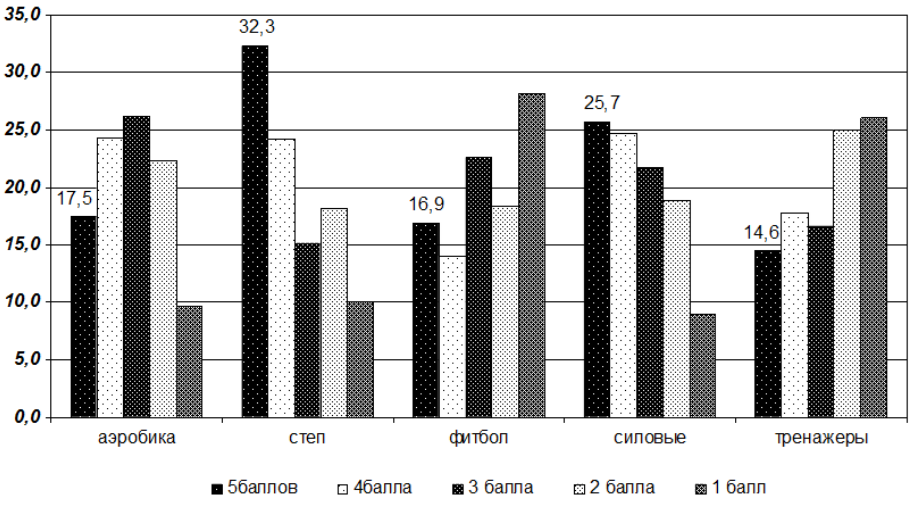


Рис. 1. Рейтинговая оценка новых видов занятий, %

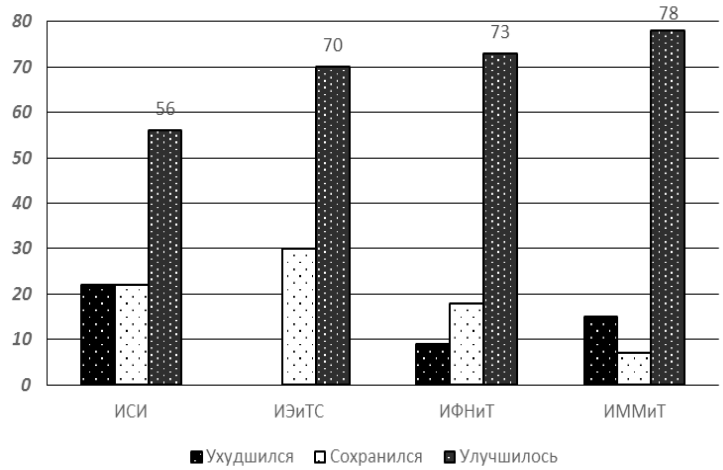


Рис. 2. Динамика изменения значения теста на гибкость в одном семестре, %

– в выступлениях на научных конференциях;

– в организации учебного процесса в Северо-Западном государственном медицинском университете им. И. И. Мечникова;

– в рекомендациях студентам для достижения наилучших результатов в самостоятельных занятиях.

Выводы. Таким образом, занятия физической культурой эффективны только тогда, когда участие в них вызвано внутренними побуждениями студентов, интересом к занятиям и их несомненной пользой для здоровья и самочувствия [7; 8; 12–14].

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякитченко, М. П. Шестакова. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.

2. Белокопытова, Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике / Ж. А. Белокопытова. — К. : НУФВСУ, 2006. — 72 с.

3. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. — М., Кн. дом, 2006. — 512 с.

4. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2004. — 124 с.

5. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 104 с.

6. Иванов, В. Д. Отношение студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе / В. Д. Иванов, М. В. Козырин // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2012. — № 41. — С. 161–163.

7. Иванов, В. Д. Удовлетворённость студентов учебным процессом в вузе / В. Д. Иванов, А. С. Стрельцова, Д. А. Алексеева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2012. — № 41. — С. 70–76.

8. Иванов, В. Д. Учебная активность и особенности её проявления в разные возрастные периоды жизни / В. Д. Иванов, А. С. Стрельцова, Д. А. Алексеева // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2013. — № 31. — С. 90–99.

9. Иванова, В. А. Фитнес в системе занятий по физической культуре / В. А. Иванова, Т. И. Ягафарова, В. Д. Иванов // Научное сообщество студентов : сб. материалов VI Междунар. студен. науч.-практ. конф. : в 2 т. — Чебоксары, 2015. — Т. 2. — С. 141–146.

10. Склярова, И. В. Фитнес-тренировки в занятиях физической культурой студенток технического вуза / И. В. Склярова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — СПб., 2009. — 182 с.

11. Склярова, И. В. Организация и методика проведения занятий оздоровительной аэробикой : учеб.-метод. пособие / И. В. Склярова, И. А. Венедиктова. — СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2014. — 40 с.

12. Черкасов, И. Ф. Методологические аспекты физкультурного образования // И. Ф. Черкасов, Д. В. Викторов, С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. — 2015. — № 10. — С. 87–91.

13. Ярушин, С. А. Детерминанты и направления активизации и персонализации здоровьеформирования студенческой молодёжи / С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. 2010. — № 9. — С. 122–136.

14. Ярушин, С. А. Проектирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов / С. А. Ярушин // Вестн. Челяб. гос. ун-та. Образование и здравоохранение. — 2014. — № 1. — С. 93–96.

Поступила в редакцию 19 мая 2017 г.

Для цитирования: Склярова, И. В. Новые виды двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию студенток технического вуза / И. В. Склярова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 117–121.

Сведения об авторе

Склярова Ирина Вячеславовна — кандидат химических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Института физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, Россия. *scl@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 3, pp. 117–121.

New Kinds of Motor Activity in Physical Training Students of Technical High School

I. V. Sklyarova
Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University, Saint Petersburg, Russia. *scl@mail.ru*

The article suggests ways of increasing the effectiveness of the educational process with students of the technical university by introducing new methods of healing to physical education.

Keywords: *efficiency of educational process, improving techniques, fitness program, flexibility test.*

References

1. *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and methodology of Training]. Moscow, 2002. 304 p. (In Russ.).

2. Belokopytova Zh.A. *Soderzhaniye i metodika ozdorovitel'nykh zanyatiy po aerobike* [The Content and Methodology of Wellness and Aerobics]. Kiev, 2006. 72 p. (In Russ.).

3. Vies Yu.B. *Fitnes dlya vsekh* [Fitness for all]. Moscow, 2006. 512 p. (In Russ.).

4. Davydov V.Yu., Kovalenko T.G., Krasnova G.O. *Metodika prepodavaniya ozdorovitel'noy aerobiki* [Methods of Teaching Aerobics]. Volgograd, 2004. 124 p. (In Russ.).

5. Zaytseva G.A., Medvedeva O.A. *Ozdorovitel'naya aerobika v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh* [Improving Aerobics in Higher Education]. Moscow, 2007. 104 p. (In Russ.).

6. Ivanov V.D., Kozyrin M.V. Otnosheniye studentov k zanyatiyam po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v vuze [The Attitude of Students to Pursuing the Discipline “Physical Culture” in the University]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference Proceedings of the Scientific Publishing Center of the Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 161–163.

7. Ivanov V.D., Strel'tsova A.S., Alekseyeva D.A. Udovletvoryonnost' studentov uchebnym protsessom v vuze [The Students Satisfaction with Educational Process in Higher Educational Establishments]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference Proceedings of the Scientific Publishing Center of the Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 70–76.

8. Ivanov V.D., Strel'tsova A.S., Alekseyeva D.A. Uchebnaya aktivnost' i osobennosti eyeo proyavleniya v raznyye vozrastnyye periody zhizni [Educational Activity and Peculiarities of its Manifestation in Different Age Periods of Life]. *Sborniki konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference Proceedings of the Scientific Publishing Center of the Sociosphere], 2013, no. 31, pp. 90–99.

9. Ivanova V.A., Yagafarova T.I., Ivanov V.D. Fitnes v sisteme zanyatiy po fizicheskoy kul'ture [Fitness in System of Lessons of Physical Culture]. *Nauchnoye soobshchestvo studentov: sbornik materialov VI Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 2 tomakh* [Scientific Community of Students: the collection of materials of VI International student scientific-practical conference: in 2 vol.]. Cheboksary, 2015. Vol. 2. Pp. 141–146.

10. Sklyarova I.V. Fitnes-trenirovki v zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy studentok tekhnicheskogo vuza [Fitness Training in Physical Training of Students of Technical Universities]. *Aktual'nyye problemy razvitiya fitnesa v Rossii: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems of Development of Fitness in Russia: materials of all-Russian scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2009. 182 p. (In Russ.).

11. Sklyarova I.V., Venediktova I.A. *Organizatsiya i metodika provedeniya zanyatiy ozdorovitel'noy aerobikoy* [Organization and Technique of Carrying out of Employment by Improving Aerobics]. St. Petersburg, 2014. 40 p. (In Russ.).

12. Cherkasov I.F., Viktorov D.V., Yarushin S.A. Metodologicheskiye aspekty fizkul'turnogo obrazovaniya [Methodological Aspects of Physical Educa-

tion]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2015, no. 10, pp. 87–91.

13. Yarushin S.A. Determinanty i napravleniya aktivizatsii i personalizatsii zdorov'yeformirovaniya studencheskoy molodyozhi [The Determinants and Directions of Activation and Personalization of Health preservation Student Youth]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2010. no. 9, pp. 122–136.

14. Yarushin S.A. Proyektirovaniye samostoyatel'noy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti studentov [Design Independent of Physical-sports Activity of Students] *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovaniye i zdravookhraneniye* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University. Education and Healthcare], 2014, no. 1, pp. 93–96.