

С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина

Использование нетрадиционных видов гимнастики и элементов круговой тренировки для оптимизации занятий физической культурой в вузе

В статье предложено комплексное использование различных средств гимнастики, в том числе нетрадиционных её видов и специальных гимнастических упражнений с элементами круговой тренировки для улучшения и совершенствования занятий физической культурой у студенток вуза.

Ключевые слова: нетрадиционный вид гимнастики, оптимизация физкультурных занятий, круговая тренировка.

S. F. Burukhin, E. V. Kulagina

Use of Non-Traditional Kinds of Gymnastics and Elements of Circular Training to Optimize Physical Training in a Higher School

In the article complex use of various means of gymnastics, including its non-traditional kinds and special gymnastic exercises with elements of circular training to improve and perfect students' physical training classes in a higher school is offered.

Key words: a non-traditional kind of gymnastics, optimization of physical training classes, circular training.

В современных условиях нашего общества наметившийся устойчивый инновационный курс в реформировании и модернизации всего российского образования представляется перспективным не только для педагогических и гуманитарных вузов, но и для классических университетов страны в частности; в них существующая система физического воспитания, а также содержание и формы проведения занятий физической культурой остро нуждаются в универсальности, обновлении, модернизации процесса обучения студентов, то есть их профессиональной подготовки, развития и воспитания как личностей с учетом комплексного формирования у них оптимального уровня развития двигательных и функциональных возможностей организма [1, 6].

В связи с этим в последнее десятилетие состоянию здоровья студентов и особенно, репродуктивному здоровью студенток как будущих матерей отводится пристальное внимание многих ученых и всего общества в целом. Важное значение для репродуктивного здоровья девушек-студенток имеет их физическая подготовленность и двигательная активность на занятиях физической культуры, при которых объем физической нагрузки в пределах 2-х занятий в неделю является явно недостаточным. Поэтому необходимо отметить, что физкультурные занятия, проводимые в рамках образовательной программы

вуза по физическому воспитанию в целом, также не решают весь спектр вопросов и комплекс поставленных перед ними задач.

Отсюда не случайно ряд авторов отмечает наблюдающийся рост количества студенток имеющих общие отклонения в состоянии физического развития, физической подготовленности и как фактор снижения уровня здоровья в целом [3, 11, 13]. Другие констатируют, что число поступающих студенток в вузы РФ на I курс относящихся к основной медицинской группе по состоянию здоровья составляет порядка 14–16 % [5] и как следствие, уменьшение их интереса к физкультурным занятиям вузе [4]. Вместе с тем у студенток занимающихся самостоятельно различными физическими упражнениями, напротив наблюдалось формирование положительного эффекта в отношении их к разным видам двигательной активности и физическим упражнениям разного характера [7, 8]. В последнее время значительный интерес и популярность у студенческой молодежи приобретают новые и нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, бодибилдинг, шейпинг, стретчинг, ушу, хатха-йога, дыхательная гимнастика, и другие [12, 10, 9, 2], которые направлены на укрепление отдельных мышечных групп, основных функциональных систем организма, играющих немаловажную роль в выполнении функций материнства у девушек.

Учитывая вышесказанное, использование нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры в вузе будет дополнительным средством развития функциональных и двигательных качеств студенток, а также стимулом повышения их интереса к различным средствам гимнастики.

Организация исследования и методы

В эксперименте приняли участие студентки, поступившие на I курс Горно-Алтайского университета в 2009 г. В основу работы положе-

ны данные обследования 79 девушек из которых (n=39) – составили основную (экспериментальную) группу; (n=40) – контрольную. В основной группе студенток базовые занятия по физической культуре проводились с внедрением различных средств гимнастики (рис. 1), в содержание которых входили комплексы упражнений и элементов гимнастической направленности: ритмической, атлетической гимнастики, шейпинга и стретчинга.



Рис. 1. Нетрадиционные виды гимнастики

Начинались занятия с выполнения упражнений аэробной части, а именно с ритмической гимнастики, сопровождавшихся далее переходом занимающихся к тренажерным устройствам, выполнению упражнений с отягощениями, гантелями, резиновыми амортизаторами в сочетании с упражнениями стретчинга, содержание упражнений которого, составили необычные позы в положении лежа на спине, животе, на боку, сидя на пятках с наклоном туловища вперед, упоре стоя на коленях, способствующие растягиванию и расслаблению мышц, а также использовали упражнения общефизической подготовки (ОФП), проводимые по методу круговой тренировки с дозированными физическими нагрузками разной интенсивности и интервалами отдыха. Специальные комплексы физических упражнений в

отдельных случаях прикладного характера состояли из 8–9-ти станций.

Содержание комплексов составили упражнения: на гибкость и подвижность в суставных звеньях опорно-двигательного аппарата, силового характера для мышц сгибателей и разгибателей рук; специальных упражнений для мышц живота и спины с использованием гимнастических снарядов; мышц ног (передней и задней поверхности мышц бедра); прикладные упражнения для мышц всего тела. Длительность выполнения упражнений на каждой станции составляла порядка 40–50 с с интервалами отдыха 1–1,5 мин.

Средние величины показателей двигательных качеств занимающихся регистрировали с помощью специальных тестов определяющих: взрыв-

ную силу, чувство равновесия и координации, гибкость в отдельных частях тела и быстроту движения. Студентки контрольной группы занимались по стандартной программе физической культуры, утвержденной для высших учебных заведений. У занимающихся обеих групп регистрировали рост (см), массу тела (кг), окружность грудной клетки с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге).

Для оценки физической работоспособности и функционального состояния организма студентов использовали гарвардский степ-тест с расчетом индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ) в относительных условных единицах, позволяющего судить о готовности студенток к выполнению физических нагрузок на разных этапах учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию и пробу с 20-ю приседаниями, которая объективно отражает компенсаторные механизмы сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку. Подсчитывали пульс за первые 10 секунд 1-й минуты восстановления и определяли артериальное давление (АД). На 2-й минуте – пульс за 10 секунд и давление. На 3-й минуте – пульс за 10 секунд и давление. Визуально в ходе выполнения пробы и после ее проведения оценивали изменения частоты дыхания, окраски лица, усиленного потоотделения, состояние общего самочувствия студенток и другие признаки утомления. Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) оценивали с помощью сухого портативного спирометра.

Полученный цифровой материал до начала и после учебных занятий в конце года подвергли математической статистике. Рассчитывали среднее арифметическое (M), стандартное отклонение, ошибку средней арифметической (m), достоверность различий (P) по t -критерию Стьюдента, процент изменения (В. Е. Гмурман).

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного исследования установлено следующее.

До начала эксперимента статистически значимых различий из общего числа показателей выявлено не было ($p > 0,05$), что может свидетельствовать об однородности полученных цифровых значений в обеих группах. Основные антропометрические параметры – рост, вес и окружность грудной клетки студенток занимающихся физической культурой на протяжении учебного года в основной и контрольной группах в процентном диапазоне различий также не имели и составили порядка 1,6–2,1 %. В связи с этим

надо полагать, что использование в процессе физкультурных занятий нетрадиционных видов гимнастики и физических упражнений ОФП с элементами круговой тренировки не сдерживали естественного физического развития девушек основной группы. За время проведения учебно-академических занятий по физической культуре в течение года у студенток обеих групп наметилась более устойчивая тенденция к улучшению их физической готовности (по данным расчета индекса Гарвардского степ-теста), который составил следующие показатели готовности к выполнению физических нагрузок:

- 90 единиц и выше – «отличная» готовность;
- 80–89 единиц – «хорошая»;
- 65–79 единиц – «средняя» готовность;
- 55–64 единицы – «ниже среднего»;
- менее 55 единиц – «плохая».

Показатель готовности у основной группы студенток оказался выше, чем у студенток контрольной группы за счет показателя «хорошей» готовности к выполнению физических нагрузок.

Оценивая функциональное состояние установлено, что частота сердечных сокращений (ЧСС) и АД в покое в конце учебного года после проведения физкультурных занятий у студенток основной группы была значительно ниже, чем в контрольной. Студентки экспериментальной группы, несколько превосходили своих сверстниц из контрольной группы по показателям ЖЕЛ и пробы Штанге соответственно на 7,2 % и 18,1 % ($P < 0,05$).

Проведенный сравнительный анализ сопоставления полученных результатов и цифровых показателей в основной и контрольной группах студенток, показал что специальные упражнения нетрадиционных видов гимнастики и физические упражнения ОФП, проводимые с элементами круговой тренировки, оказывают положительное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают функциональную готовность занимающихся и адаптируют его к физическим нагрузкам на занятиях физической культурой в учебно-образовательной процессе.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В., Лубышева, Л. И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.
2. Бурухин, С. Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины: монография [Текст] / С. Ф. Бурухин. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2011. – 105 с.

3. Виленский, М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование [Текст] / М. Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М. : Совет. спорт, 1996. – С. 14–21.
4. Иванов, Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры [Текст] / Г. Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – 18–19 с.
5. Ковалев, Н. К., Уваров, В. А. Актуальные проблемы совершенствования программы по физической культуре в университетах страны [Текст] / Н. К. Ковалев, В. А. Уваров // I Всесоюз. науч.-метод. конф.: тез. докл. – Ростов н/Д. : РГУ, 1991. – 113 с.
6. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
7. Матузов, Л. Е. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [Текст] : дис. канд. пед. наук / Л. Е. Матузов. – Тюмень, 2003. – 172 с.
8. Мяжляти, А. А. Воспитание положительного отношения к физической культуре девушек профессиональных училищ посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями [Текст] : дис. канд. пед. наук / А. А. Мяжляти. – Каунас, 1992. – 161 с.
9. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.
10. Петров, П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе [Текст] : учеб. пособ. / П. К. Петров. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1995. – 164 с.
11. Скобликова, Т. В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе [Текст] : автореф. дис. док. пед. наук / Т. В. Скобликова. – Курск, 2001. – 41 с.
12. Ступина, Г. Е., Бурухин, С. Ф. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физического развития и двигательных качеств у студенток педагогического вуза [Текст] / Г. Е. Ступина, С. Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник. – 1996. – № 3. – С. 128–129.
13. Шишкин, П. А. Проектирование методики физического воспитания студентов на основе средств ОФП и хатха-йоги [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук / П. А. Шишкин. – Тула, 2011. – 23 с.