

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Сыроваткина И. А., ст. препод., Горобцова К. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного
экономического университета (РИНХ)»*
syrovatkina.irina@yandex.ru,
karinagorobtsova@mail.ru

Проблема совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в последние годы стоит очень остро, это связано прежде всего с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. В вузах увеличивается количество студентов, освобожденных от занятий физической культуры или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Общеизвестным является тот факт, что одной из актуальных задач физического воспитания в вузе является приобщение студентов к занятиям физической культурой исходя из их физической подготовленности, физического состояния и интересов. В данном контексте, можно отметить, что использование стандартной организации занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студенток, со студентками специальной медицинской группы занятия по физической культуре не проводятся должным образом, и, следовательно, необходимы новые подходы к организации занятий с данной категорией обучающихся [1, с. 53].

Цель. Основной целью данного исследования было внедрение в учебный процесс различных видов оздоровительной гимнастики и определение их влияния на функциональное состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы. Во внимание были приняты основные принципы оздоровительной

тренировки, такие как постепенность и систематичность. В качестве самостоятельной работы студенткам предлагалось самостоятельное составление комплексов упражнений для различных мышечных групп с учетом их заболеваний.

Планирование учебного процесса осуществлялось исходя из учебной деятельности студенток. В основу был положен годичный образовательный цикл (макроцикл). Макроцикл условно делился на 2 периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам.

Для проведения занятий по физической культуре основные направления гимнастики были условно разделены на три основные группы: первая – танцевальные движения, в частности танцевальная аэробика низкой интенсивности, вторая – калланетика, Пилатес, стретчинг, третья – дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, П. С. Брегга, «Бодифлекс» [2, с. 59].

Соотношение средств используемых для проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе составляло: аэробика – 15%, «Пилатес», «Калланетик», стретчинг – 20%, дыхательные гимнастики – 25%, 40% времени от общего времени занятия отводилось на традиционные виды, согласно рабочей программе (легкая атлетика, спортивные игры). ЧСС в процессе проведения занятий не превышали 110–130 уд/мин.

Проведенное тестирование в конце первого макроцикла выявило незначительный прирост в показателях определяющих функциональное состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы, однако, достоверных отличий выявлено не было ($p > 0,05$).

Проведенное тестирование в конце второго макроцикла, позволяет отметить изменения на достоверном уровне в показателях, определяющих уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уменьшилась ЧСС в покое в среднем на 5,2 уд/мин, увеличилась ЖЕЛ на 360,13 мл, в показателях пробы Штанге прирост составил 9,3 с, пробы Генчи – 3,4 с.

Положительные изменения так же можно отметить и в показателях определяющих двигательную подготовленность студенток. Анализ полученных результатов свидетельствует, что за время эксперимента у студенток отмечены улучшения в показателях определяющих силу мышц брюшного пресса на 28,6%, мышц ног на 29,2%, мышц рук на 25,8%, наблюдается так же улучшения в показателях, определяющих уровень развития гибкости на 38,4%.

Следует так же отметить, что за время проведения эксперимента у студенток уменьшилось количество пропусков занятий, следовательно, повысился интерес к урокам физической культуры.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что занятия с использованием оздоровительных видов гимнастики оказывают положительное влияние на физическое состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы, а также способствуют повышению уровня интереса к урокам физической культуры.

Литература

1. Наумов С. Б., Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине «Физическая культура». Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2016. № 2. С. 53–57.
2. Хвалебо Г. В., Сыроваткина И. А., Использование различных видов оздоровительной гимнастики на занятиях со студентками педагогического вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 1 (23). С. 56–63.