

Корекція фізичного стану студенток факультету початкової освіти в процесі фізичного виховання

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального розв'язання, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я студенток, що є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому й має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молодшої дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження та продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності й професійної діяльності. Важливий напрям діяльності вищих навчальних закладів – пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання та виховання, упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою й спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності [1; 2].

На основі досліджень Л. Л. Головіної та Ю. А. Копилова оздоровча діяльність розглядається як система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей організму людини, функціонування якої спрямоване на зміцнення сил та покращення стану здоров'я особистості. [2].

Проблеми розвитку фізичного виховання, його вплив на здоров'я людини, її фізичний стан знаходили своє відображення в наукових працях В. М. Платонова, Л. П. Матвеева, які акцентували увагу на спортивному тренуванні як одному із засобів адаптації людини до умов навколишнього середовища та її підготовки до трудової діяльності. Д. О. Підкопай у своїх статтях розглядає вплив різноманітних умов на становлення оздоровчої гімнастики як різновиду сучасного фітнесу. В. Б. Борикевич, Н. К. Холодов, В. С. Кузнецов займалися питаннями фізичного виховання студентів, вивчали вплив навчального процесу на фізіологічний розвиток тих, хто навчається, проводили дослідження в розробці ефективної та оздоровчої систем фізичних вправ, що б відповідали відомим педагогічним основам і принципам фізичного тренування [3; 5].

Загальновідомо, що фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами й програмами. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів ВНЗ обсяг фізкультурних знань, рухових умінь, навиків і рівень розвитку фізичних якостей. Спостереження показали, що головна проблема в цьому контексті – це байдуже ставлення студентів до відвідування занять із фізичного виховання, яке різко знижується на II курсі навчання. Під час тривалої розумової праці в молодому організмі можуть виникнути функціональні зміни, зумовлені переважно вимушеною малою рухливістю. Це виявляється в послабленні серцево-судинної діяльності, склеротичних змінах у системі кровоносних судин, гіпотонії, виникненні неврозів, ослабленні роботи дихальної системи, зниженні інтенсивності окислювальних процесів і, як результат, – появі недокрів'я та ожиріння. Дослідження виявило, що за систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтома, яка характеризується загальною відсутністю інтересу до виконуваної роботи, апатією, підвищеною дратівливістю, головним болем, диспепсичними розладами, зниженням опору організму до інфекційних захворювань. Сучасні дослідження питань раціонального використання фізичних вправ у навчально-трудої діяльності студентів доводять позитивний вплив соціально організованих занять фізичними вправами на розумову працездатність і здоров'я студентської молоді [5, с. 72].

В останнє десятиліття значно розширилася проблематика досліджень щодо застосування засобів фізичної культури в оздоровчих цілях. Упровадженню авторських фізкультурно-оздоровчих програм у систему фізичного виховання студенток присвячено роботи Д. Є. Єгорова (1999), Г. І. Любимової (1999), С. В. Остроушко (1999), Ц. Р. Вялкиної (2002), І. В. Орлан (2002), Є. В. Токар (2002), А. Г. Алфьорової (2003), Е. А. Батової (2003), А. Л. Димової (2004) й інших педагогів і дослідників. Однак у вузівському освітньому процесі фізичного виховання, організованому зі студентками, досі не

отримали широкого розповсюдження популярні й ефективні види гімнастики, застосовувані в практиці оздоровчого тренування жінок [4].

Роботу виконано в межах теми кафедри фізичного виховання «Формування у студентів навичок здорового способу життя засобами фізичної культури з метою застосування їх у майбутній праці з учнівською молоддю», яка входить до наукового плану Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «ПУНПУ імені К. Д. Ушинського».

Мета – дослідити вплив занять з оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість студенток факультету початкової освіти.

Методи – педагогічне спостереження, анкетування, контрольні виміри, математична статистика.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для проведення дослідження створено контрольну й експериментальну групи зі студентів I-II курсів (30 студенток факультету початкової освіти, які були розділені по 15 у кожній групі). Дослідження проводили чотири місяці. Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи мали приблизно однаковий рівень загальнофізичної підготовленості, що встановлено за допомогою тестів. Студентки контрольної групи відвідували традиційні заняття з фізичної культури, передбачені навчальною програмою для вищих навчальних закладів. Щодо експериментальної групи, то, окрім обов'язкових занять із фізичного виховання, студентки займалися три рази на тиждень за розробленою програмою з оздоровчої гімнастики із включенням вправ системи «Ізотон». Педагогічне спостереження здійснювали, щоб виявити ефективність впливу занять з оздоровчої гімнастики на здоров'я, фізичну підготовленість й оволодіння навичками здорового способу життя.

Ізотон – це система оздоровчої фізичної культури. Заняття ізотоном мають своєю кінцевою метою покращення самопочуття, працездатності, «фізичного здоров'я», зовнішнього вигляду (форм, складу тіла), соціальної, побутової й трудової активності чоловіків і жінок широкого вікового діапазону [1, с. 4].

До програми оздоровчої гімнастики входили ізотонічні, статодинамічні та статичні вправи. Стретчинг – це засіб поліпшення гнучкості, еластичність м'язів і сухожилів. Вправи на розтягування, які входили до завершальної частини заняття, допомагали м'язам відновитися через повернення від скороченого стану до попередньої довжини. Дихальні вправи використовували для нормалізації роботи органів черевної порожнини, профілактики легеневих захворювань, психорегуляції.

При виконанні комплексу вправ системи ізотон дотримувалися таких вимог: 1) відсутності розслаблення м'язів, що досягалося темпом рухів, їх плавністю; 2) тренування проводили за круговою системою. Впливу послідовно піддавалися всі основні м'язові групи через застосування силових вправ і вправ на розтягування м'язів; 3) вправи на розтягування виконували до або після кожного ізотонічного підходу, між серіями, залежно від підготовленості студенток. Чим нижча підготовленість, тим частіше вправи на розтягування вставляли між ізотонічними вправами.

У процесі занять зберігається загальноприйнята структура, у якій виокремлюються три частини: підготовча – рухи виконуються в помірному темпі з поступовим підвищенням, основна – вправи виконують майже в граничному темпі, завершальна частина передбачає вправи на розслаблення із глибоким подихом із поступовим зниженням темпу виконання вправ.

До початку педагогічного експерименту й після його закінчення студентки проходили тестування за державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів.

У результаті виявлено, що систематичні заняття оздоровчою гімнастикою сприяли позитивному впливу на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, відносна сила). Показники експериментальної групи значно відрізняються від показників учасників контрольної групи. Результати відображено на рис. 1.

У процесі дослідження виявлено сприятливий вплив експериментальної технології на розвиток фізичних якостей. Найбільш значні зрушення в силових показниках відбулися в ЕГ. Так, результат у підніманні тулуба за 60 с покращився на 23,6 % ($p < 0,01$), у присіданні за 1 хв – на 23,3 % ($p < 0,01$), у згинанні рук в упорі лежачи – на 24,2 % ($p < 0,05$). У КГ значення цих показників збільшилося на 12,3 % ($p > 0,05$), 8,3 % ($p > 0,05$) і 6,2 % ($p < 0,001$), відповідно.

Використання в ЕГ вправ і поз для розтягування м'язів сприяло покращенню значень показників гнучкості (1) на 18,4 % ($p < 0,001$), КГ – на 8,0 % ($p > 0,001$).

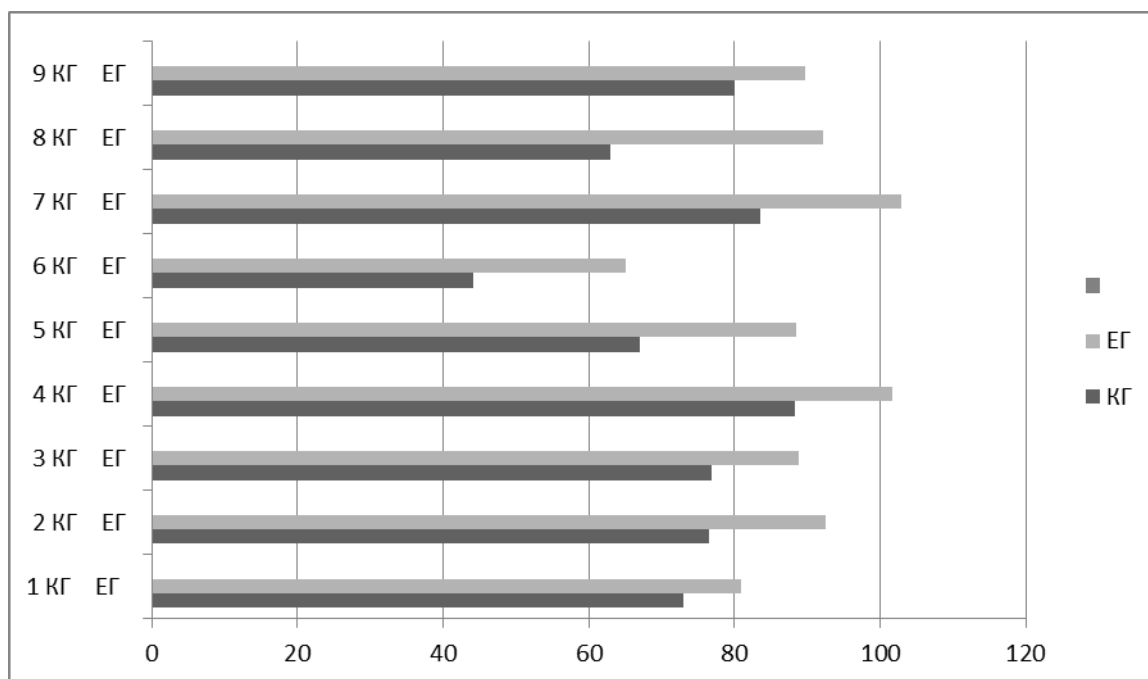


Рис. 1. Зміни результатів показників у студенток контрольної та експериментальної груп

Примітка: 1 – гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи (см); 2 – сила м'язів рук (згинання й розгинання рук в упорі лежачи (р); 3– сила м'язів черевного преса (піднімання тулуба за 1 хв); 4 – присідання за 1 хв; 5 – утримання положення в напівприсяді з опорою спини на стінку, с; 6 – утримання упору лежачи на передпліччях, с; 7 – утримування ніг у положенні кута (90), сидячи на лавці спиною до стінки, с; 8 – стоячи спиною до стіни, нахил у сторону, см; 9 – викрут назад із хватом руками за сантиметрову стрічку, см

У КГ виконання тесту утримання положення в напівприсяді з опорою спини на стінку показники покращилися на 16,6 % ($p < 0,05$), ЕГ – на 39,7 % ($p < 0,01$). Значно покращилися показники при виконанні тесту утримання упору лежачи на передпліччях, як у КГ, так і в ЕГ, – на 20,9 % ($p < 0,05$), і на 36,5 % ($p < 0,01$), відповідно. У вправі утримування ніг у положенні кута 90° сидячи на лавці спиною до стінки також показники значно покращилися: у КГ – на 30,6 % ($p < 0,05$), ЕГ – на 49,4 % ($p < 0,01$). У вправах на гнучкість (8,9) показники підвищились у КГ на 12 % ($p < 0,05$), в ЕГ – на 40 % і на 20 % ($p < 0,01$).

За результатами анкетування у 85 % студентів покращилося самопочуття, зменшилась утомлюваність, покращилися результати навчання. Важливо відзначити, що до педагогічного експерименту в студенток експериментальної групи не був сформований мотиваційний орієнтир до занять спортом, за спостереженням свого фізіологічного стану, прагненням здорового способу життя. Після завершення експерименту спостерігається позитивна динаміка показників мотивації студенток до самоконтролю свого стану здоров'я на 65 %. Відзначено позитивну зміну ставлення студенток до власного способу життя й здоров'я, ефективні зрушення у сфері психічного компонента здоров'я, зниження рівня тривожності. У результаті педагогічного експерименту засвідчено помітне зростання інтенсивності й успішності навчальної роботи студентів, їхньої громадської діяльності.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Упровадження в навчальний процес фізичного виховання факультету початкової освіти розробленої оздоровчої гімнастики довело її оздоровчу ефективність. Зокрема, підвищилися показники фізичної підготовленості, функціонального стану окремих систем організму (результати виконання тестів із вірогідністю $p < 0,05$ – $0,001$), зросли мотивація до занять фізичною культурою та рівень спеціальних знань, що позитивно вплинуло на спосіб життя студентської молоді.

Результати дослідження можуть бути використані викладачами кафедри фізичного виховання для вдосконалення навчального процесу зі студентками ВНЗ.

Джерела та література

1. Белкина Н. В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе. Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч. конф. / Н. В. Белкина ; отв. ред. С. С. Добровольский. – Хабаровск : ДВГАФК, 2003. – С. 17–20.

2. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Т. В. Іваненко. – К., 2011. – 16 с.
3. Мозенцова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мозенцова // Наукові праці : Педагогічні науки. – Миколаїв, 2006. – Т. 46, вип. 33. – С. 138–140.
4. Смирнова О. Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / О. Л. Смирнова. – Хабаровск, 2006. – 20 с.
5. Холодов Н. К. Теория и методика ФВ и спорта : [учеб. пособие для студ. вузов] / Н. К. Холодов, В. С. Кузнецов – 2-е изд. – М. : Академия, 2001. – 450 с.

Анотації

У статті розглянуто оздоровчу гімнастику із включенням до занять комплексу вправ системи «Ізотон» як ефективний засіб фізичного виховання студенток. Використання цілеспрямованих фізичних вправ доводить їх позитивний вплив на здоров'я та психічний стан дівчат, підвищує інтерес до занять фізичним вихованням. Описано структуру й методику проведення занять. Експериментально перевірено ефективність занять із дівчатами.

Ключові слова: фізичні вправи, фізичне виховання, інтерес, студентки.

Ирина Панасюк. Коррекция физического состояния студенток факультета начального образования в процессе физического воспитания. *В статье рассматривается оздоровительная гимнастика с включением в занятия комплекса упражнений системы «Изотон» как эффективное средство физического воспитания студенток. Использование целенаправленных физических упражнений доказывает позитивное влияние на здоровье и психическое состояние девушек, повышает интерес к занятиям физическим воспитанием. Описывается структура и методика проведения занятий. Экспериментально проверена эффективность занятий с девушками.*

Ключевые слова: физические упражнения, физическое воспитание, интерес, студентки.

Iruna Panasyuk. Corection of Physical Condition of Students of Faculty of Elementary School Education in Process of Physical Education. *It the article the sanitary gymnastics is examined, in which the complex of exercises of isotone system is included as an effective mean of physical education of students. The usage of purposeful physical exercises proves positive influence on health and psychic condition of girls, improves interest to studies of physical education. The structure and methodic of conducting studies is described. The effectiveness of studies with girls is experimentally proved.*

Key words: physical exercises, physical education, interest, students.