

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Е.А. Ткачева

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Республика Беларусь,
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной в высших учебных заведениях. Она играет одну из важнейших ролей в жизни современного человека, так как содействует воспитанию двигательных и интеллектуальных способностей, формированию культуры здорового образа жизни, укреплению и сохранению здоровья. Занятия физической культурой имеют большие образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Однако, в высших учебных заведениях эти возможности используются не полностью.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическая культура, специальная медицинская группа.

Проблема состояния здоровья особенно остро стоит у студенческой молодежи. Ежегодно в педагогические высшие учебные заведения поступает более 40% выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Эта категория студентов имеет значительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень функциональной и физической подготовленности. По всем физическим показателям состояния здоровья современная молодежь уступает своим сверстникам предыдущих лет.

Цель исследования – проанализировать и обосновать целесообразность применения оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 120 студентов СМГ. Исследования проходили в 3 этапа: 1 этап – анкетный опрос на предмет работоспособности, самочувствия, здоровья, а также другие вопросы, позволяющие оценить образ жизни студентов; 2 этап – определение объема двигательной активности методом шагометрии; 3 этап – апробирование оздоровительной аэробики в образовательном процессе по физическому воспитанию.

Результаты и их обсуждение. В системе физического воспитания недостаточно внедряются новые лично-ориентированные педагогические технологии обучения, также не используются вариативные программы по программе физической культуры: недостаточно реализуются принципы демократизации и гуманизации учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами, не используется принцип оздоровления со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В большинстве высших учебных заведений занятия по физической культуре со студентами специальной медицинской группы проводятся без оздоровительной и тренирующей направленности. На занятиях используются малоэффективные и стандартные упражнения, которые не обеспечивают должного уровня развития координационных и двигательных навыков. Преподаватели физической культуры имеют достаточно слабую методическую подготовку, редко применяют физические упражнения с учетом функциональных возможностей и состояния здоровья студента.

Физическая культура и спорт располагает большими воспитательными и оздоровительными возможностями. Однако, эти возможности не осознаются в полной мере обществом и современной молодежью. Они остаются невостребованными педагогической практикой из-за недооценки обществом значения занятий физической культурой в сохранении, укреплении здоровья человека и в профилактике различных заболеваний. Отсутствие должной мотивации личности на здоровый образ жизни и осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями не позволяет широко использовать средства физической культуры для воспитания физического и психического здоровья.

Отсутствие научно-обоснованных педагогических рекомендаций по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем и эффективной системы подготовки педагогических кадров с оздоровительным направлением отрицательно сказывается на уровне здоровья населения республики, ухудшая физическую подготовленность молодежи.

В научно-методической литературе недостаточно освещены и разработаны педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем: организация, содержание и особенности физического воспитания; принципы, методы обучения физическим упражнениям и последовательность их применения; средства, формы оздоровительной работы и методы ее гуманизации и демократизации; пути реализации личностно-ориентированного подхода к студентам, нуждающимся в педагогической поддержке и помощи во время выполнения упражнений.

Реформа высшего образования и тенденция ухудшения состояния здоровья студентов привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания студенческой молодежи. В связи с этим разработка эффективной программы оздоровительной направленности и методики занятий физическими упражнениями для вузов приобретает особую актуальность и значимость.

Актуальность проблемы данного исследования определяется негативным состоянием здоровья студенческой молодежи, ухудшением их физической подготовленности и отсутствием научно-обоснованных педагогических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в высших учебных заведениях.

Предполагается, что эффективность педагогической и физкультурно-оздоровительной работы в университете повысится, если будут выполнены следующие условия:

- оптимизация режима двигательной активности учащихся с использованием доступных средств, форм и методов физического воспитания;
- увеличение нагрузки и постепенное повышение сложности выполняемых физических упражнений;
- создание личностно-ориентированной ситуации и формирование педагогической позиции человека в процессе обучения, которые предусматривают организацию совместной продуктивной деятельности учащегося и преподавателя, где учитываются личностные качества, потребности, интересы, ценностные ориентации, способности и индивидуальные особенности каждого учащегося;
- предъявление доступных требований и использовании посильных физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей и реальных возможностей организма;
- организация гуманной личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной среды, предполагающей очеловечивание условий обучения и воспитания студентов с ослабленным здоровьем, с применением щадящего подхода в выполнении физических упражнений и режима двигательной активности;
- организация учебно-тренировочной и физкультурно-оздоровительной работы в атмосфере открытости, гласности и взаимного доверия, педагогической поддержки.
- изложение доступных требований и использование доступных физических нагрузок с учетом реальных возможностей и индивидуальных особенностей организма;

– организация среды физической культуры и оздоровления, ориентированной на человека и личность, которая предполагает гуманизацию условий обучения и воспитания студентов с проблемами здоровья, используя бережливый подход к проведению физических упражнений и режим физических нагрузок;

– организация обучения и воспитания, физической культуры и работы по укреплению здоровья в атмосфере открытости, гласности, взаимного доверия и педагогической поддержки.

Предполагается, что выполнение данных условий усилит гуманистическую направленность физкультурно-оздоровительной работы в университете и создаст благоприятные предпосылки для рационального использования средств физической культуры в целях сохранения, укрепления здоровья, восстановления физической работоспособности, развития моторики и формирования культуры здорового образа жизни студентов, находящихся в специальной медицинской группе.

При оценке физического состояния юношей и девушек 17–19 лет, поступивших в Могилевский государственный университет в 2019 учебном году, в основной медицинской группе оказалось 15% студентов, в подготовительной – 45%, а в специальной медицинской группе – 40%. Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что у студентов низкий уровень функциональной и физической подготовленности. Связано это не только с проблемами в экологии, экономике, отсутствии надлежащей физкультурно-оздоровительной работы, но и с тем, что само общество недооценивает оздоровительную роль физической культуры и спорта. Наблюдения показали, что в некоторых университетах часто практикуется необоснованное освобождение от занятий физической культурой и оздоровительная работа по физической реабилитации студентов не проводится систематически, что приводит к прогрессированию двигательных нарушений – ухудшению работоспособности студентов со слабым здоровьем и гипокинезии.

В анкетировании приняли участие 120 студентов специальной медицинской группы, поступивших в 2019 учебном году на первый курс Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Анализ данных, полученных при проведении анкетирования студентов показал следующее:

- 42 % опрошенных не придерживаются здорового образа жизни, а именно: не соблюдают режима дня, режим питания, имеют вредные привычки, нарушают режим труда и отдыха.

- соблюдают режим дня всего 21 % студентов. Продолжительность выполнения заданий, заданных студентам на дом, превышает санитарные нормы у 69 % студентов (на подготовку к занятиям студенты тратят в среднем 4–5 часов, которые приходится, в основном, на ночное время суток).

- у 52 % студентов отмечено хроническое недосыпание, а 21 % недосыпают от 2 часов и более, при этом 59 % учащихся ложатся спать после полуночи. Продолжительность сна студентов в среднем составляет 5 часов.

- 46 % студентов отметили, что у них имеются частые головные боли, у 57% учащихся имеются трудности с ранним подъемом, 41 студент отмечает что не способен сосредоточиться на учебных занятиях.

- 58 % студентов занимаются физическими нагрузками только на учебных занятиях в университете, регулярно занимаются физическими нагрузками вне университета всего 18 % учащихся. Состояние своей общефизической подготовки большинство студентов оценивают как удовлетворительное, что не соответствует действительности.

- 34 % студентов предпочитают употреблять обычные блюда, а фастфуд – 66 %. Из напитков опрошенные предпочитают: чай (12 %), кофе (43 %), соки (21 %), газированные напитки (24 %). 31 % не каждый день употребляют горячую пищу, 59% – всего

лишь 1 раз в день, 3 раза в день – 10 %. Причины, способствующие нарушению режима и полноценности питания студентов: недостаток времени (54 %), а также высокая стоимость продуктов (28 %), плохой аппетит (9 %), привычка есть всухомятку (4 %), отсутствие столовых в университете (5 %). 57 % опрошенных студентов отметили, что периодически у них возникают тошнота и боли в животе.

• 21 % опрошенных употребляют алкоголь чаще, чем один раз в месяц, энергетические напитки – 54 %. 54 % студентов расценивают употребление алкоголя как забаву, а 46 % считают это вредной привычкой. Курят 42 % студентов. просто забавой курение считает 13 % студентов, модой – 19 %, слабостью характера – 24 %, вредной привычкой – 44% [1, с. 92].

Для определения объема двигательной активности студентов, находящихся в специальной медицинской группе, применялся метод шагометрии. Полученные данные позволили установить, что при необходимом количестве шагов (14–19 тыс. шагов в сутки), студенты выполняют около 4 000 шагов, что значительно меньше нормы. Исходя из результатов исследования, мы предположили, что при выборе средств физической культуры необходимо учитывать следующие условия: используемые средства должны значительно увеличивать количество движений, обеспечивать возможность длительной работы в аэробном режиме, мотивировать студентов и повышать их интерес к занятиям; занятия должны быть достаточно разнообразны по разновидностям и форме, обеспечивая этим устойчивый интерес.

Эксперимент проводился в педагогическом университете г. Могилева (сентябрь 2019–май 2020). В эксперименте приняли участие 120 студентов, состоящих в специальной медицинской группе, из которых было сформировано 2 группы:

- 1) контрольная (КГ – 20 юношей, 40 девушек);
- 2) экспериментальная (ЭГ – 20 юношей, 40 девушек). В ЭГ на занятиях по физической культуре были использованы базовые шаги и связки, используемые в оздоровительной аэробике. Порядок их освоения был следующим: базовые шаги – освоение (занятия 2–10); базовые шаги – комбинирование (занятия 11–22); базовые шаги – усложненное комбинирование (занятия 23–33).

Оценка состояния организма студентов обеих групп (ЭГ и КГ) по окончании эксперимента определялась по следующим показателям:

- 1) Пульс в состоянии покоя: до эксперимента (ЭГ – 85 уд/мин., КГ – 71 уд/мин.), после эксперимента (ЭГ – 87 уд/мин., КГ – 85 уд/мин.);
- 2) 30-секундный модифицированный Гарвардский степ-тест: до эксперимента (ЭГ – 17, КГ – 18), после эксперимента – (ЭГ – 21, КГ – 19);
- 3) 12-минутный тест Купера: до эксперимента (ЭГ – 2.19 км, КГ – 2.23 км), после эксперимента (ЭГ – 2.55 км, КГ – 2.29 км); 4) Индекс Скибинской: до эксперимента (ЭГ – 33.21, КГ – 31), после эксперимента (ЭГ – 55.14, КГ – 29.35); 5) Оценка соматического здоровья студентов по методике Апанасенко: до эксперимента (ЭГ – –0.87, КГ – –0.49), после эксперимента (ЭГ – 7.06, КГ – 0.48).

Сравнивая результаты, можно сделать вывод, что вариант экспериментальной группы оказал более ощутимое положительное влияние на основные показатели функционального состояния студентов по сравнению с действующей программой.

Заключение. Результаты исследования подтвердили то, что образ жизни студентов определяют условия их учебы и быта. Для студенческой молодежи образ жизни определяется рамками учебного процесса: распределением своего времени, объемом учебной нагрузки, условиями и организацией вспомогательной и образовательной среды, материальными и бытовыми условиями. Кроме того, студенты неадекватно оценивают свою физическую активность, не умеют правильно организовывать режим дня, не контролируют свое питание. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод – студенты не

замотивированы в улучшении качества своей жизни, что и является основной проблемой ухудшения состояния здоровья нынешней студенческой молодежи.

Подводя итоги исследования сделан следующий вывод: включение оздоровительной аэробики в занятия по физической культуре помогает повысить общий уровень здоровья студентов, благоприятно влияет на функциональное состояние, увеличивает двигательную активность студентов. В целом, исследование показало, что включение оздоровительной аэробики в содержание занятий по физкультуре со студентами специальных учебных отделений является целесообразным и перспективным, независимо от половой принадлежности.

Литература

1. Ткачева, Е.А. Гигиеническая оценка образа жизни студентов высшего учебного заведения / Е.А. Ткачева // Проблемы и перспективы современного туризма: сборник работ по материалам Одиннадцатой международной очно–заочной научно–практической студенческой конференции (г. Тула, 5 декабря 2019 г.). Тула: 2019. – С. 92–94.

2. Ткачева, Е.А. Медико–социальные аспекты здоровья студентов высших учебных заведений / Е.А. Ткачева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно–практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. Ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 239–242.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИТУАЦИОННОГО МЕТОДА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИМЕНЕНИЮ ПРИЕМОВ САМОЗАЩИТЫ И ЗАДЕРЖАНИЯ

Е.И. Троян

**Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
Российская Федерация, e-mail: troyan_evgenii@mail.ru**

Сотрудники полиции сталкиваются с ситуациями применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей. Однако, обучение приемам происходит без учета экстремальных ситуаций. В статье представлены результаты научного исследования эффективных способов использования ситуационного метода в физической подготовке сотрудников полиции, обучающихся по программам профессиональной подготовки. Результатом исследования является педагогическая технология интегрированного обучения, позволяющая использовать ситуационный метод на трех уровнях обучения приемам самозащиты и задержания сотрудников полиции.

Ключевые слова: *сотрудники полиции, профессиональная подготовка, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, ситуационный метод, интеграция.*

Важным направлением профессиональной подготовки кадров МВД России является физическая подготовка. Сотрудники полиции регулярно сталкиваются с ситуациями, требующими применения боевых приемов борьбы для отражения нападения и задержания правонарушителей. При единоборстве с правонарушителем сотрудники полиции чаще надеются на свой уровень владения боевыми приемами борьбы, чем на специальные средства [1]. Боевые приемы борьбы условно разделены на приемы самозащиты и задержания правонарушителя.

Для обеспечения своей личной безопасности сотрудникам необходимо постоянно совершенствовать свои навыки приемов, освобождений от различных обхватов и захватов, защиты от различных ударов, в том числе и ножом. Первые знакомства с боевыми