

С Е К Ц И Я 2

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.03

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Аникин, Т.С. Аникина

*Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: a4826@yandex.ru

Аннотация. Уменьшение утомления у студентов, вызываемого упражнениями, улучшение их физического состояния, а также развитие общей выносливости является одной из важных и интересных тем. В работе рассмотрен один из способов воспитания выносливости в процессе общей физической подготовки и представлены его результаты. По итогам исследования выявлено повышение уровня общей выносливости у студентов. Поиск вариантов оптимальных упражнений для развития общей выносливости у студентов дает основание утверждать о благоприятном влиянии на организм студентов умеренных беговых нагрузок за заданное время.

Ключевые слова: общая выносливость, физическая форма, беговые нагрузки, ИМТ, физическая культура.

На протяжении жизни человек подвержен различным физическим нагрузкам. Они различны по длительности и зависят от выносливости – способности человека выполнять продолжительно какую – либо работу, не проявляя признаков утомления. Она зависит от множества факторов и свойств человеческого организма, от таких как энергетический обмен, вес и возраст. Выносливость развивается достаточно быстро. Это можно увидеть, благодаря сравнению зачетных нормативов по физической культуре [3; 4].

Физическая форма – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения. Быть в форме означает способность бодро и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданно возникающие жизненные трудности. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Спортивная и оздоровительная направленность физического воспитания в вузах должна корректироваться в соответствии с физической формой студентов [1; 2].

Цель исследования – развитие общей выносливости у студентов, занимающихся общей физической подготовкой. Вследствие чего возможно уменьшить утомления студентов, вызываемую упражнениями, улучшения их физического состояния и здоровья при малоподвижном образе жизни.

Выносливость можно разделить на две группы: специальная и общая. Первая характерна для выполнения конкретного вида деятельности без снижения

работоспособности. Её можно разделить на несколько видов: скоростная, скоростно – силовая, координационная, силовая.

1. Скоростная – выполнение быстрых действий.
2. Скоростно – силовая – быстрое выполнение силовой активности.
3. Координационная – выполнение технически сложных упражнений.
4. Силовая – выполнение тяговых упражнений.

Вторая же характеризует общую выносливость – способность организма к продолжительному выполнению с высокой эффективностью любой работы, вовлекающей в действие многие мышечные группы и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно – сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Общая выносливость формирует базу для развития специальной выносливости. В исследовании присутствует ИМТ – индекс массы тела.

Эта величина позволяет косвенно оценить – является ли масса нормальной, или же она недостаточна, либо избыточна, что важно для общего здоровья человека, в особенности если он ведёт малоподвижный образ жизни. В случае отклонений от нормы назначается необходимое лечение. На данный момент всемирная организация здравоохранения приняла такую интерпретацию ИМТ:

- менее 18,5 – недостаточная масса тела,
- 18,5 – 24,99 – норма,
- 25 и более – избыточная масса тела.

Такой способ не всегда точен так как такие характеристики организма человека, как рост и вес, крайне индивидуальны для каждого и не стоит их определять только по индексу массы тела. Однако для исследования он вполне подходит.

Для поддержания должного уровня здоровья требуется обратить внимание на выносливость, так как она демонстрирует состояние сердечно – сосудистой и дыхательной систем [5].

Материал и методы. В исследовании принимали участие преподаватели кафедры физической культуры ГОУ ВО МО «ГСГУ» и обучающиеся по дисциплине «физическая культура и спорт». Нами использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, анализа, обобщения и математической обработки полученных материалов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в группе из 6 человек, 2 раза в неделю на занятиях по физической культуре – экспериментальная группа. Выполнялись беговые упражнения по спортивной площадке\залу на протяжении 15 минут. Задача каждого из студентов пробежать в комфортном для него темпе максимальный временной промежуток. Все данные, собранные в течение 2 месяцев или же 16 занятий были занесены в таблицы. Главным в данном эксперименте числом является максимальный промежуток времени до приобретения студентом легкой усталости от физических упражнений (в минутах, далее обозначение Q). Также для всех студентов были определены индексы массы тела, для отслеживания изменений в общей выносливости для людей с разным соотношением массы тела и роста. Помимо экспериментальной группы, присутствовала контрольная группа для проверки успешности выбранного способа развития общей выносливости. Ниже приведены таблицы с полученными результатами (таблицы 1, 2, 3 и 4).

Таблица 1. – Результаты показателей экспериментальной группы 1–2 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10
2	169	56	19,61	14,8
3	180	84	25,93	9,3
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,7
6	180	71	21,67	14,6

Таблица 2. – Результаты показателей экспериментальной группы 3–4 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,3
2	169	56	19,61	14,8
3	180	84	25,93	10,1
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,4
6	180	71	21,67	14,9

Таблица 3. – Результаты показателей экспериментальной группы 5–6 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,7
2	169	56	19,61	14,9
3	180	84	25,93	9,7
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,7
6	180	71	21,67	14,9

Таблица 4 – Результаты показателей экспериментальной группы 7–8 недели

Студент	Рост	Вес	ИМТ	Q
1	183	96	28,67	10,8
2	169	56	19,61	14,9
3	180	84	25,93	9,8
4	175	67	21,88	15
5	178	69	21,78	14,8
6	180	71	21,67	15

У контрольной группы, не выполняющей беговые упражнения, также наблюдался умеренный рост выносливости $Q=0,20$ минуты за 14 дней, но при сравнении было выявлено, что у студентов, принимающих участие в исследовании средний прирост $Q=0,35$ минуты за 14 дней. Что говорит о верно выбранном виде физического упражнения.

Заключение. Исходя из полученных данных можно увидеть увеличение минимального промежутка времени до появления первых признаков усталости. Вследствие этого можно утверждать, что уровень общей выносливости вырос в сравнении с первоначальными показателями (1 – 2 неделя). Стоит отметить, что на данные показания влияет большое количество факторов, например, такие как усталость до начала занятий, и возможные возникновения погрешности в измерении времени. Становится заметно по полученным результатам, что с увеличением Q темп увеличения выносливости уменьшается.

Итогом данного исследования стало развитие у студентов общей выносливости. Построение таблицы на основе полученных данных. Выбор оптимального упражнения для развития показателей общей выносливости у студентов, а именно беговых нагрузок.

Литература

1. Аникин, А.А. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука.– М., 2021. –№ 3. –С. 143-146.

2. Аникина, Т.С. Подвижные игры как эмоциональный компонент на занятиях по физической культуре в Вузе / Т.С. Аникина // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 3.

3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта

для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. - Минск: БГУФК, 2005. - С. 13-16.

4. Никощенко, С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никощенко, Л.И. Глущенко // Сб. науч. тр. мол.учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.

5. Нечаев, А.В. Анализ уровня физических качеств студентов педагогических специальностей ГСГУ / А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – М., 2020. –№ 2. –С. 106-108.

6. Перова, Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в Вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – М., 2020. –№ 2.–С. 109-111.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

А.А. Булгакова

*Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
г. Глазов, Российская Федерация*

E-mail: gto1888@mail.ru

Аннотация. Исследование посвящено анализу и определению, являются ли термины «физическое воспитание» и «здоровье-сберегающее воспитание» молодежи связанными или они включают разный смысл. Ключевым для исследования был задействован философский подход, который позволил интегрировать необходимые для реализации сравнительных задач знания из разных наук, являясь теоретическим фундаментом и обладающим универсальными принципами, и способами изучения человеческого бытия с точки зрения аксиологического, антропологического, исторического и социального аспектов. В исследовании был задан открытый вопрос, касающийся понимания этих дефиниций. Собранные данные были проанализированы и результаты подтвердили, что путаница в теоретическом и практическом направлениях действительно существует, тем не менее физическое воспитание является основой, которое включает основные содержательные физические и здоровье-сберегающие аспекты.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье-сберегающее воспитание, молодежь, понятия, философия.

Исследование прошлого показывает, что на физическое воспитание повлияли две философии: тело рассматривается как объект и как взгляд на человека в целом: тело, разум, дух и благополучие [8]. Важно понять эти два философских влияния, признавая, что физическое воспитание является социально сконструированным, и впоследствии его семантика развивалась с течением времени [5]. Различная научная литература предполагает, что в некоторых случаях на протяжении всей истории физическое воспитание отвечало за воспитание тела, где тело рассматривалось как объект [2]. Тело как объект возникает «в обществе, когда мужчина или женщина обрели способность смотреть на свое собственное тело, как если бы оно было вещью» [9]. Эта концепция описывается как полезный и контролируемый субъект, обладающий соответствующей квалификацией, способный соответствовать стандартам приемлемого социального поведения любого конкретного общества и вносить продуктивный вклад в экономическую систему [5, 8]. Сопутствующие дискурсы, оказавшие влияние на эту философию, включают военные, научные, медицинские и спортивные направления,