стремиться к росту показателей.

В результате повторного опроса выборки студентов в следующем учебном, нами получены результаты, которые свидетельствуют о приросте числа студентов, самостоятельно занимающихся физической культурой на 21,4%. Стоит заметить, что число повторно опрошенных студентов сократилось до 1121 в виду того, что 112 студентов были отчислены из учебных заведений. В целом данный фактор не повлиял на достоверность полученных результатов.

ВЫВОДЫ: полученные и проанализированные данные результатов исследования свидетельствуют о правильности предложенных решений проблемы привлечения студентов непрофильных вузов к самостоятельным занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, А.В. Анализ уровня подготовленности студенток-футболисток технического вуза / А.В. Попов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сборник материалов XII международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С. 339–342.
2. Стеблев, А.А Двигательно-координационные способности и основы их воспитания инженеров строительных специальностей / А.А Стеблев // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : материалы XI международной научно-практической и учебно-методической конференции. – Москва, 2018. – С. 264–267.

REFERENCES

1. Popov A.V. (2019), “Analysis of the level of preparation of female football students of the technical university”, *Current problems of physical culture and sports in the XXI century: collection of materials of the XII international scientific and practical conferences*, Moscow, pp. 339-342.
2. Steblev A.A. (2018), “Motor-coordination abilities and basics of their education of engineers of construction specialties”, *Modern problems of physical culture and sports in the XXI century: materials of the XI International Scientific, Practical and Educational and Methodological Conference*, Moscow, p. 264-267.

Контактная информация: sasha00.00@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.02.2020

УДК 796.011.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

***Ольга Львовна Постол**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; **Ольга Николаевна Панкратова**, старший преподаватель, Академия социального управления, Москва*

Аннотация

В статье рассматривается динамика изменения показателей физического состояния студенток экспериментальных и контрольных групп транспортных вузов (Морского государственного университета имени Г.И. Невельского и Российского университета транспорта). Студентки экспериментальных групп занимались по разработанной автором программе оздоровления с использованием восточных оздоровительных гимнастик (нетрадиционных средств физической культуры). На основании результатов тестирования был сделан сравнительный анализ эффективности программы оздоровления и доказана эффективность разработанной автором методики оздоровления студенток транспортных вузов. Также, рассматривая динамику изменения показателей физического состояния студенток, авторы пришли к выводу, что, используя программу оздоровления студенток транспортных вузов, нужно учитывать региональные климатические и экологические условия.

Ключевые слова: здоровье, студентки, транспортные вузы, нетрадиционные оздоровительные средства, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p319-324

COMPARATIVE ANALYSIS OF EFFECTIVENESS OF REHABILITATION TECHNIQUES FOR STUDENTS OF TRANSPORT UNIVERSITIES USING ALTERNATIVE MEANS OF HEALING

***Olga Lvovna Postol**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of Transport, Moscow; **Olga Nikolaevna Pankratova**, the senior teacher, Academy of Social Management, Moscow*

Abstract

The article discusses the dynamics of changes in the physical condition of students of experimental and control groups of transport universities (Moscow State University named after G. I. Nevelsky and Russian University of transport). Students of the experimental groups were engaged in the program of health improvement developed by the author using Eastern health-improving gymnastics (non-traditional means of physical culture). Based on the results of testing, the comparative analysis of the effectiveness of the health improvement program was made and the effectiveness of the method developed by the author for improving the health of students of transport universities was proved. Also, considering the dynamics of changes in the indicators of physical condition of the students, the authors concluded that using the program of health improvement of students of transport universities, it is necessary to take into account regional climatic and environmental conditions.

Keywords: health, students, transport universities, non-traditional health facilities, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В России за последние 20 лет очень часто поднимаются вопросы, затрагивающие состояние уровня здоровья, как студенческой молодежи, так и всего населения Российской Федерации. Именно в этот промежуток времени отмечается, по мнению многих ученых в области физической культуры и спорта, ухудшение здоровья, как молодежи, так и всего населения в целом. Из года в год увеличивается количество учащихся, которые занимаются в подготовительных и специальных медицинских группах, а также освобожденных от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья.

Сегодня улучшение состояния здоровья населения считается важнейшей задачей нашего государства. Ведь знаком качества жизни людей, и одной из норм духовной жизни, являются полноценная жизнеспособность и социальное благополучие.

Такие факторы, как систематические стрессы, неблаготворные экологические и погодные условия, нездоровый образ жизни, возросший уровень тревожности, проявляют негативное воздействие на физическое развитие, физическое состояние населения нашей страны. Все это провоцирует понижение уровня здоровья и студенческой молодежи.

Значительная степень студентов в последнее время имеет очень низкий уровень здоровья, в результате того, что многие из них во время учебного процесса в высших учебных заведениях ощущают высокие психоэмоциональные, интеллектуальные нагрузки, перенапряжения, практически отсутствие отдыха, большое количество стрессовых ситуаций.

В связи со сложившейся ситуацией, необходимо разрешить противоречия между запросом нашего государства в здоровой, гармонично развитой молодежи и малой степенью в рамках учебного образовательного процесса его обеспечения. Системе высшего образования необходимо подготовить обществу высокопрофессиональных специалистов, одновременно укрепляя их уровень здоровья.

В настоящее время требуется совершенствование системы физического воспитания студентов высших учебных заведений. Необходимо создавать новые, альтернативные учебные программы по физической культуре, которые будут учитывать экологические и климатические условия регионов. Не забывая, при этом, об уровнях здоровья и физической подготовленности, мотивации и физкультурно-спортивных предпочтениях современной молодежи [2, 4].

Необходим поиск свежих взглядов и подходов для внедрения инновационных и нетрадиционных оздоровительных средств в образовательный процесс высших учебных заведений. Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию, поднятие адаптационных ресурсов организма учащихся к неблаготворному влиянию внешней среды является сейчас очень важным. Также одной из главнейших проблем физического воспитания и медицины на сегодняшний день, является изучение влияния различных экологических и климатогеографических условий на физическое состояние и здоровье студенческой молодежи.

Основную роль в приспособительных возможностях организма выполняют функциональные системы, и для того, чтобы нейтрализовать неблагоприятные климатические факторы, воздействующие на организм студентов, нужно разрабатывать новые программы по физической культуре в вузах. На сегодняшний день все больше возрастает интерес и популяризация восточных оздоровительных практик среди студенческой молодежи. Применение восточных оздоровительных гимнастик с традиционными средствами отечественной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию в вузах будут способствовать развитию их психофизических качеств, улучшению адаптационных возможностей студентов к неблагоприятным климатическим, экологическим и социальным условиям [1, 3].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогические эксперименты проводились в Морском государственном университете им. Г.И. Невельского (Владивосток) на базе кафедры «Физическое воспитание» в 2002–2003 учебном году, и в Российском университете транспорта (Москва) на базе кафедр «Физическая культура» в течение 4-х лет (2015–2016 уч. г., 2016–2017 уч. г., 2017–2018 уч. г, 2018–2019 уч. г.). И в МГУ имени Г.И. Невельского, и в РУТ (МИИТ) до начала эксперимента были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная), не имеющих достоверных различий по всем показателям исследования. Все студентки, участвующие в педагогическом эксперименте, имели основную медицинскую группу, и к занятиям по физическому воспитанию были допущены.

В Морском государственном университете им. Г.И. Невельского и в Российском университете транспорта в педагогическом эксперименте принимали участие 54 студентки (n=54). Также в вузах, с помощью метода случайных чисел, были сформированы 2 группы (контрольная и экспериментальная). Количество человек в этих группах – 27.

Занятия по физическому воспитанию в контрольных группах проводились по учебным рабочим программам кафедры «Физическое воспитание» МГУ им. Г.И. Невельского и кафедры «Физическая культура» Юридического института Российского университета транспорта. А в экспериментальных группах занятия по физической культуре проводились по разработанной автором методике оздоровления с использованием нетрадиционных оздоровительных средств (хатха-йога, тибетская гимнастика до-ин, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, китайская гимнастика бадуаньцзин и др.), в сочетании с традиционными средствами отечественной физической культуры (легкоатлетические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и др.) [2, 3].

Анализ физического состояния студенток в конкретных социально-экономических и климатогеографических регионах позволит использовать программу оздоровления с применением восточных практик более эффективно, учитывая экологические и климатические особенности. Так асаны хатха-йоги легче усваиваются в условиях влажного и жаркого климата Приморского края, чем в условиях прохладного и умеренного климата средней полосы. Упражнения, позы гимнастики йоги требуют хорошей гибкости, по этому, занимаясь на занятиях по физическому воспитанию в Российском университете транспорта по экспериментальной методике, больше времени выделяли для выполнения суставной гимнастики и бадуаньцзин (китайская оздоровительная гимнастика), используя эти гимнастики для

хорошей разминки в начале занятий. И лишь затем приступали к упражнениям хатха-йоги.

На основе выявленных различий в показателях тестирований, проведенных до и после эксперимента, была осуществлена оценка эффективности в этих группах.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя результаты тестирования функционального состояния студенток транспортных вузов, необходимо учитывать, что педагогические эксперименты были проведены в двух регионах (г. Владивосток (Дальний Восток) и г. Москва (средняя полоса России)), имеющие различные климатические и экологические условия. Также следует учитывать и разные периоды времени (в Морском государственном университета имени Г.И. Невельского – в течение 2002-2003 учебного года, а в Российском университете транспорта – в течение четырех лет с 2015 – 2019 годы). В дальнейшем будем обозначать: Морской государственном университета имени Г.И. Невельского – МГУ, а Российский университет транспорта – РУТ. Но, несмотря на эти различия, студентки экспериментальных групп в этих вузах занимались по одной, разработанной автором, программой оздоровления с применением нетрадиционных оздоровительных гимнастик.

В результате проведенных тестирований были выявлены следующие изменения в функциональной подготовленности и физическом состоянии студенток экспериментальной и контрольных групп (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика изменения показателей физического состояния студенток контрольной и экспериментальной групп транспортных вузов в ходе эксперимента

Показатели	Группы	Этапы исследования					
		сентябрь 2002-2003 уч. год МГУ	май 2002-2003 уч. год МГУ	Прирост (%)	сентябрь 2015-2016 уч. год РУТ	май 2018-2019 уч. год РУТ	Прирост (%)
Ортостатическая проба	ЭГ	14,0±0,52	7,07±0,35*	49,5	19.0±0.52*	7.41±0.41*	61
	КГ	12,96±0,52	12,04±0,49	17	18.96±0.83	16.41±1.59	13,44
ЧСС в покое (уд/мин)	ЭГ	75,15±0,64	64,96±0,56*	13,5	78.89±0.64*	61.89±0.11*	21,54
	КГ	76,89±0,64	74,01±0,52	3,7	77.04±0.56	72.56±1.44	5,81
Проба Штанге	ЭГ	35,15±0,96	72,0±0,71*	104,8	39.0±0.67*	70.04±1.96*	79,58
	КГ	38,04±1,2	52,00±0,67	36,6	39.89±0.72	46.44±1.56	16,43
Проба Генчи	ЭГ	19,11±0,58	38,0±0,52*	98,8	35.37±0.91*	44.11±0.89*	24,71
	КГ	20,15±1,05	27,00±0,53	33,9	35.15±0.51	34.35±10.93	-2,27
Индекс Руфье	ЭГ	12,04±0,56	8,11±0,51*	32,6	12.15±0.72*	4.93±1.07*	59,42
	КГ	11,11±0,49	11,04±0,58	0,63	12.11±0.89	9.41±0.48	22,29
Проба Ромберга	ЭГ	10,15±0,73	18,15±0,82*	78,8	11.11±0.72*	25.22±0.78*	127
	КГ	10,96±0,83	11,11±0,75	1,3	11.0±0.47	14.37±1,0	30,6

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; * – различие результатов между группами достоверно значимо (р <0,001).

Тестирования физического состояния, проведенные в начале эксперимента, показали недостоверность различий (Р>0,5) между результатами контрольных и экспериментальных групп. В течение времени проведения педагогического эксперимента наблюдался положительный достоверный рост всех показателей тестирования физического состояния студенток экспериментальных групп в этих вузах (Р <0,01):

– Проба Ромберга – значительное увеличение показателей наблюдается в экспериментальных группах: (МГУ) прирост составил 8 сек. (78,8%), (РУТ) – 14,11 сек. (127%), (Р <0,01). В контрольных же группах наблюдается незначительное увеличение показателей: (МГУ) – на 0,1 сек. (1,3%), (Р> 0,05); – (РУТ) – на 3,37 (30,6%), (Р <0,05).

– Проба Штанге – в экспериментальных группах достоверный прирост составил: (МГУ) – 35,1 сек (104,8%), (РУТ) – 31 сек, прирост 79,58%, (Р <0,01); в контрольных группах также увеличение показателей: (МГУ) – 13,9 сек (36,6%), (Р <0,05); (РУТ) – прирост 6,55 сек, (16,43%), (Р <0,05).

– Ортостатическая проба – достоверное уменьшение показателей в экспериментальных группах составило: (МГУ) – на 6,9 уд/мин (49,5%), (Р <0,01); (РУТ) – на 11,59 уд/мин (61%); а в контрольных группах наблюдалось незначительное уменьшение показателей: (МГУ) – на 0,9 уд/мин (17%), (Р >0,05), и в (РУТ) – на 2,55 уд/мин, прирост составил 13,44% (Р <0,05).

– Проба Генчи – в экспериментальных группах увеличение показателей составило: (МГУ) – 18,8 сек. (98,8%), (Р<0,01); (РУТ) – 8.74 сек., прирост составил 24,71% (Р<0,01); в контрольных группах: МГУ отмечается незначительный прирост показателей – 6,8 сек (33,9%), (Р <0,05); а в РУТ – наблюдается снижение показателя на 0,8 сек (2,27%).

– ЧСС в покое (частота сердечных сокращений) – в контрольных группах небольшое уменьшение показателя: (МГУ) – на 2,8 уд/мин (3.7%), (Р> 0,05); (РУТ) – на 4,48 уд/мин, убыль – 5,81% (Р <0,05); а в экспериментальных группах наблюдается значительное снижения показателя: (МГУ) – на 10,1уд/мин (13,5%), (Р<0,01); (РУТ) – на 17 уд/мин (21,54%), (Р<0,01).

– Индекс Руфье – в экспериментальных группах показатель уменьшился: (МГУ) – на 3,9 убыль (32,6%), (Р< 0,01); (РУТ) – на 7.22 (59,42%), (Р<0,01); а в контрольных группах показатели снизились незначительно: на 0,07 (0,63%), (Р> 0,05) в МГУ и в РУТ (МИИТ) – на 2,7, убыль (22,2%), (Р> 0,05).

По окончании педагогического эксперимента в Морском государственном университете им. Г.И. Невельского и в Российском университете транспорта было выявлено достоверное улучшение по показателям всех тестов в экспериментальных группах в сравнении с контрольными группами (Р <0,01). Особенно выражено увеличение показателей в пробе Генчи (98,8% и 24,71% и пробе Штанге (104,8% и 79,58%), что говорит о внушительном увеличении гипоксической устойчивости и повышении функционального состояния дыхательной систем студенток. Также очень хорошие результаты у занимающихся в экспериментальных группах наблюдаются и в тестированиях ЧСС в покое, индекс Руфье, Ортостатическая проба, что говорит об улучшении состояния сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения, повышения ее экономичности. Высокие показатели тестирования пробы Ромберга в экспериментальных группах (78,8% и 127%) свидетельствуют о положительной динамике изменений центральной нервной системы студенток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя показатели тестирования физического состояния студенток экспериментальных групп Морского государственного университета и Российского университета транспорта, обнаруживаются более хорошие результаты, чем у студенток контрольных групп, занимающихся по стандартной учебной рабочей программе. Также было выявлено, что студентки экспериментальной группы МГУ имени Г.И. Невельского достигли высоких показателей тестирования, занимаясь по программе с применением нетрадиционных оздоровительных средств в течение года. А студенты экспериментальной группы РУТ (МИИТ) достигли примерно таких же показателей, занимаясь с применением методики оздоровления, используя восточные оздоровительные гимнастики, в течение четырех лет.

Все это говорит, что, применяя экспериментальную методику, необходимо учитывать климатические и экологические особенности регионов России, и корректировать программу, применяя ее на занятиях по физической культуре в различных регионах.

На основании вышеизложенного, был сделан вывод об эффективности разработанной автором программы оздоровления студенток транспортных вузов с использованием нетрадиционных оздоровительных средств, позволяющая улучшить общее состояние здоровья, физическую работоспособность, физическое состояние.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марандыкина, О.В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов / О.В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, №

4. – С. 131–137.

2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / Постол О.Л. – Хабаровск, 2004. – 198 с.

3. Постол, О.Л. Экспериментальное обоснование эффективности программы оздоровления студенток транспортного вуза с использованием восточных оздоровительных практик / О.Л. Постол, О.Н. Панкратова, В.С. Бабина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 361–365.

4. Щадилова, И.С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 358–362.

REFERENCES

1. Marandykina, O.V. (2019), “Opportunities of non-traditional means of improvement of students”, *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 4. No. 4, pp. 131-137.

2. Postol, O.L. (2004), *Methodology for the improvement of female students in higher education classes in physical education with the use of traditional and non-traditional means*, dissertation, Khabarovsk.

3. Postol, O.L., Pankratova, O.N. and Babina, V.S. (2019), “Experimental substantiation of the effectiveness of the health improvement program for transport University students using Eastern health practices”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 177, No.11, pp. 361-365.

4. Shchadilova, I. S. and Smirnova G. A. (2020), “Comprehensive approach to physical education of students in the classes "Physical culture" and "Elective courses in physical culture"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 179, No. 1, pp. 358-362.

Контактная информация: OLP1881@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2020

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ

***Наталия Ивановна Романенко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Альбина Наильевна Кудяшева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Виктория Валерьевна Сударь**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар; **Наиль Хасанович Кудяшев**, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский (Приволжский) федеральный университет Набережночелнинский институт*

Аннотация

Пассивное отношение обучающихся вуза к практическим занятиям по физической культуре заставляет искать новые пути приобщения их к двигательной активности, предусмотренной учебными планами высшей школы. В качестве выхода из создавшейся ситуации в статье рассматривается внедрение элективного курса по физической культуре и спорту, как средства спортивно-ориентированного физического воспитания и средства развития устойчивого интереса обучающихся к учебным занятиям по физической культуре в гуманитарном вузе. Организация физического воспитания обучающихся регламентируется содержанием основной образовательной программы соответствующего направления и профиля подготовки, и, как правило, включает в себя практический, теоретический и контрольно-измерительный блоки учебных материалов. Статья посвящена разработке программы модуля «Фитнес» по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина), основанной на проведении физической и спортивной подготовки в целях приобретения положительного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: учебная дисциплина; физическая культура: система фитнес; средства фитнеса; обучающиеся; молодежь.