

Показатели умственной и физической работоспособности студентов опытных групп до и после эксперимента ($\bar{x} \pm m$)

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	P
1	Быстрота мышления (баллы)	ЭГ	6,71±0,27	8,75±0,21	<0,05
		КГ	6,78±0,25	7,01±0,32	>0,05
2	Выносливость. Бег на 3000 м (мин, с)	ЭГ	12,47±0,12	11,21±0,09	<0,05
		КГ	12,45±0,11	12,27±0,10	>0,05
3	Успеваемость (средний балл по всем предметам)	ЭГ	3,89±0,14	4,51±0,11	<0,05
		КГ	3,87±0,09	3,98±0,12	>0,05

ВЫВОД

Как свидетельствуют результаты проведенных исследований, разработанные нами методические подходы способствуют более эффективному формированию навыков ориентирования у студентов-ориентировщиков, что положительно сказывается на их учебной деятельности в вузе, а также на умственной и физической работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарев, В.И. Методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2008. – № 4 (38). – С. 20-25.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.В. Немытов. – М. : Академия, 2001. – 208 с.
3. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев ; Воен. ин-т физ.культуры. – СПб. : [б.и.], 2008. – 198 с.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

УДК 796.07; 796.034.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

*Александр Александрович Федякин, доктор педагогических наук, профессор,
Жанна Георгиевна Кортава, кандидат педагогических наук, доцент,
Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела*

Аннотация

Рассматриваются особенности и методика занятий с использованием шейпинга, локальных силовых упражнений и обливания холодной водой. Эффективность применения этих средств в санаторно-курортных условиях подтверждена экспериментально.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, средства физической культуры, шейпинг, работоспособность.

EFFICIENCY OF THE COMPLEX USAGE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN SANATORIUM CONDITIONS

*Alexander Aleksandrovich Fedjakin, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Jeanne Georgievna Kortava, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Lydia Konstantinovna Fedjakina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Sochi State University of Tourism and Resort Business*

Annotation

This article covers the peculiarities and methods of training with shaping using, local power ex-

ercises applying and dousing with cold water. The efficiency of the complex usage of these means in sanatorium conditions has been experimentally proved.

Keywords: health, physical culture, means of physical culture, shaping, performance capacity.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема использования человеком средств физической культуры с целью оздоровления, повышения качества умственной деятельности и ее восстановления, повышения физической работоспособности постоянно привлекает внимание специалистов. Современные оздоровительные программы базируются на принципах всестороннего физического развития (например, аэрофитнесс, изотон, *body condition* и др.). Однако, располагая собственной программой контроля и управления физическим состоянием занимающихся, данные оздоровительные системы требуют дальнейшего, более глубокого изучения их воздействия на организм человека в условиях пребывания на курорте [4].

ЦЕЛЬЮ настоящего исследования явилось научное обоснование программы занятий с использованием локальных силовых упражнений, выполняемых в изотоническом режиме, шейпинга и обливания холодной водой для всестороннего и гармоничного развития функций организма человека, как необходимого условия здоровья.

При разработке программы занятий оздоровительной направленности в санаторно-курортных условиях мы ориентировались:

1. На результаты анализа научно-методической литературы, передового практического опыта построения оздоровительных занятий для поддержания и повышения физической работоспособности.

2. На выявленное влияние силовых физических упражнений, выполняемых в изотоническом режиме, и обливания холодной водой на организм человека [1].

Основным средством физического воспитания для основной массы практически здоровых людей являются силовые статодинамические или изотонические упражнения, которые обладают хорошей оздоровительной эффективностью. Регулярное использование изотонических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и постоянный жизненный тонус [2,3].

Логическая последовательность построения программы обусловлена обоснованным сочетанием комплексного применения шейпинга, локальных силовых упражнений, выполняемых в изотоническом режиме и обливания холодной водой (8° - 10°). Представленная программа отражает закономерности организации занятий оздоровительной направленности на курорте.

УЧАСТНИКИ И ХАРАКТЕРИСТИКА построения экспериментальных исследований.

В экспериментальных исследованиях принимали участие женщины 20-35 лет ($n=46$), прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Женщины, участницы эксперимента, были разделены на две группы – экспериментальную ($n=22$) и контрольную ($n=24$). В соответствии с программой эксперимента, в его начале и конце, проводилось педагогическое тестирование, которое предусматривало: а) антропометрическое обследование (измерение обхватных размеров тела, измерение кожно-жировых складок и т.д.); б) оценку уровня физической подготовленности участников эксперимента и изменения уровня физической подготовленности в ходе эксперимента. Перед началом педагогического эксперимента женщины экспериментальной группы значимо ($p>0,05$) не отличались от женщин контрольной группы ни по одному из изучаемых показателей

В ходе эксперимента женщины контрольной и экспериментальной групп занимались шейпингом по программе Федерации шейпинга. Женщины экспериментальной группы в заключительной части занятия дополнительно выполняли комплекс силовых

упражнений на основные мышечные группы и завершали занятие обливанием холодной водой. В обеих группах (К и Э) за три недели было проведено 12 занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ экспериментальной проверки эффективности занятий по предложенной программе.

Анализ результатов проведенных тестирований позволил определить изменения, произошедшие за время педагогического эксперимента, вызванные применением предлагаемой программы.

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (табл.) показывает эффективность дополнительного использования силовых упражнений.

Женщины экспериментальной группы по большинству показателей превосходят женщин контрольной группы в конце педагогического эксперимента. Исключение составляет показатель, где различия не достоверны – обхватные размеры ягодич.

В значительно большей мере улучшились результаты тестов, характеризующие уровень силовой подготовленности женщин. Так, количество сгибаний – разгибаний рук в упоре лежа в контрольной группе на 125%, в экспериментальной – на 175%; количество приседаний на одной ноге на 83,3% и 200%, соответственно и т.д. Это можно объяснить тем, что при слабом исходном уровне развития какого-либо двигательного качества, в данном случае – силы, прогресс, всегда больше, чем при высоком исходном уровне.

Динамика результатов теста PWC_{150} в экспериментальной группе за время эксперимента характеризуется улучшением показателей на 28,7%, в контрольной – на 18,1%. Это, практически, в полтора раза меньше, чем в экспериментальной группе.

Таблица

Сравнение изучаемых показателей контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№ п/п	Изучаемые показатели	Группы		P
		К ($\bar{X} \pm \sigma$)	Э ($\bar{X} \pm \sigma$)	
1	Масса тела, кг	58,1±1,9	57,2±1,8	p<0,05
2	Жировой компонент тела, %	26,1±3,1	24,3±2,4	p<0,05
3	Обхват ягодич, см	94,1±1,8	93,1±1,9	p>0,05
4	КЖС на животе вверху, мм	20,4±2,4	19,2±2,5	p<0,05
5	PWC_{150}, кгм/мин	787,1±44,5	854,5±50,1	p<0,05
6	ИГСТ, условные ед.	67,7±5,2	78,3±6,1	p<0,05
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9,0±2,2	11,0±2,0	p<0,05
8	Приседания на одной ноге, раз	11,0±2,8	18,0±3,0	p<0,05
9	Поднимание - опускание ног лежа на спине, раз	29,0±3,3	34,0±3,6	p<0,05
10	Высота прыжка вверх, см	15,9±2,6	19,0±2,8	p<0,05

* - сравнение результатов осуществлялось при помощи непараметрического X-критерия Ван-дер-Вардена

Величина изменения результатов ИГСТ в экспериментальной группе наибольшая и составляет 37,9%, в контрольной группе – 19,6%.

По-видимому, столь заметное увеличение ИГСТ за время эксперимента, объясняется тем, что у женщин обеих групп увеличилась физическая работоспособность (PWC_{150}), а при определении ИГСТ мощность нагрузки постоянна, и тест оценивает, в значительной мере, скорость восстановительных процессов.

Таким образом, за время педагогического эксперимента скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы у женщин экспериментальной группы улучшилась, примерно, в два раза, чем у женщин контрольной группы.

Улучшение антропометрических показателей женщин, участниц эксперимента, менее выражено (масса тела; жировой компонент тела; обхват ягодич; КЖС на животе вверху и т.д.). Однако в экспериментальной группе эти показатели в полтора – два раза

выше, чем в контрольной группе. Тем самым, доказывается более выраженный эффект оздоровления женщин при комплексном использовании средств физической культуры в сочетании с использованием естественных факторов среды, в частности, обливания холодной водой.

Перед каждым человеком стоит задача достижения наибольшего эффекта применения физических упражнений с наименьшими временными и эмоциональными затратами. Однако известно, что лишь пороговая степень нагрузки, создаваемая выполнением физических упражнений по интенсивности и длительности, превосходящих привычную, бытовую и трудовую деятельность, вызывает тренировочный и оздоровительный эффект.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1) Оздоровительная эффективность средств физической культуры значительно возрастает при комплексном применении упражнений с различной направленностью. В качестве комплекса предлагается использовать занятия шейпингом, силовые упражнения, выполняемые в изотоническом режиме и обливание холодной водой (8°–10°). Занятия шейпингом и силовые упражнения целесообразно проводить в разные дни. Обливание холодной водой целесообразно проводить сразу после занятия, т.е. организм должен быть разогретым.

2) При выполнении локальных силовых упражнений величина нагрузки регулируется следующим образом: изменением числа звеньев тела одновременно участвующих в работе, изменением амплитуды движений, т.е. величиной перемещения центра масс отдельных звеньев, изменением амплитуды перемещения О.Ц.М. тела в вертикальной и горизонтальной плоскости, изменением момента сил в суставе (изменение "рычага"), изменением темпа (частоты движений в минуту), интенсивностью выполнения физических упражнений, которая должна повышаться постепенно до мощности анаэробного порога, продолжительностью выполнения упражнений, интервалом отдыха (2–10 минут), количеством повторений упражнения.

3) С целью восстановления показателей внимания (концентрация и устойчивость) необходимо после занятия выполнить обливание холодной водой. Это особенно важно, когда занятие проводится в утреннее время и необходимо идти на работу или учебу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кортава, Ж.Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кортава Жанна Георгиевна. – М., 2000. – 121 с.
2. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.
3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
4. Хутиев, Т.В. Здоровый образ жизни и курортная медицина / Т.В. Хутиев, О.Ш. Куртаев, Д.Т. Хутиев. – Сочи : СочиПолиграф, 2002. – 125 с.

Контактная информация: afkfed@mail.ru