

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

**Постановка проблемы.** В процессе обучения в вузе, возникает необходимость проведения занятий по физическому воспитанию с учетом выбора студентами вида спорта по интересам. Мотивационный выбор является мощным рычагом в повышении не только интереса студентов к занятиям по физвоспитанию, но и к повышению физических качеств и функциональной подготовки. А это является главным в повышении резервных возможностей будущих специалистов машиностроителей.

Занятия физическими упражнениями и спортивными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности студентов [5, с. 380].

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания Донбасской Государственной Машиностроительной Академии: Дк – 02 – 2010 «Организационно-методологические аспекты влияния профессионально-прикладной подготовки на повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения».

**Анализ последних исследований и публикаций.** Современные научные исследования опираются на критерии объективности и совокупность трудов отечественных и зарубежных ученых.

Впервые вопросы организации физического воспитания в вузах были рассмотрены в работах ученых Д. Крадмана, Ф. Царичанского. Б. Граменицкий и А. Романов изучали проблему организационно-методического руководства физическим воспитанием студентов.

Организационное обеспечение физического воспитания в высшей школе исследовали Ф. Шувалов, И. Чудинов.

Явный интерес, к проблемам физического воспитания студентов представляют работы Ю. Окунькова, П. Назарова, В. Протасова, В. Ильинича, М. Виленского, В. Маслякова, Р. Раевского, В. Попенченко, Ю. Полухина, Г. Десятникова, Ю. Остапенко, В. Ашанина.

**Цель исследования.** Целью данной работы является изучение эффективности применения секционных занятий и занятий по общей физической подготовке для повышения резервных возможностей организма.

**Задачи исследования:** 1. Провести сравнительный анализ изменений в функциональной подготовленности студенток на протяжении трех лет обучения, между занятиями по общей физической подготовке и секционными занятиями по выбору – калланетике, бадминтону, аэробике. 2. Определить наиболее эффективную систему проведения занятий, для повышения резервных возможностей организма.

Для решения задачи по определению функциональной подготовленности студенток использовались функциональные аппаратные пробы и тесты и математические методы обработки результатов исследований.

В результате проведения педагогического эксперимента была проверена эффективность разработанной программы по физическому воспитанию, в действительности её направленности, основных средств, методов, форм реализации на этапах вузовского формирования специалистов. Кроме того, исследовались результаты влияния системы управления на состояние сердечно-сосудистых, дыхательной,

мышечных систем, уровень функционирования которых обеспечивает высокую работоспособность и надежность организма.

На этапе вузовского образования проводится параллельный естественный педагогический эксперимент открытого типа и продолжительностью 3 года [1, с. 132].

**Изложение основного материала исследования.** Обработка данных исследования включает статистическую, теоретическую обработку и оценку в отношении практического применения. Перед статистической обработкой полученные первичные данные готовились, после чего они подверглись необходимыми статистическим операциям.

Во время этого действия использовались общепринятые в педагогических исследованиях методы:

- группировка;
- процентирувание;
- вычисление среднего арифметического, среднего квадратического отклонения коэффициента вариации;
- определение абсолютной и относительной разницы средних величин;
- оценка достоверности разности средних и относительных величин;

Вся статистическая обработка результатов исследований проводилась на АЭВМ с применением стандартных методов и программ.

*Педагогический эксперимент со студентками подготовительного отделения.*

Констатирующий эксперимент в течение первого года обучения включал в себя проведение занятий со студентками по общепринятой методике с выполнением антропометрических измерений и функциональных тестов (93 студентки первого курса). Особенности этого метода обучения по данной программе является то, что 50 % занятий проводятся в аэробном режиме, с использованием бега и беговых упражнений на открытом воздухе и 50 % упражнений в – в спортивных залах с использованием упражнений на силовую выносливость основных мышечных групп и развития двигательной активности средствами спортивных и подвижных игр [2, с.16].

Изменения произошедшие за первый год обучения: проба Штанге улучшилась на 4,3 % (с 45 до 47), пробы Генчи улучшилась на 5,6% (с 34 до 36), тест Руфье улучшился на 9,7% (с 12,4 до 11,2) и проба Ромберга улучшилась на 12,8% (с 7,5 до 8,6).

При этом очень важно отметить, что физвоспитание на первом курсе обучения было 4 часа в неделю. На втором курсе количество часов по физвоспитанию уменьшилось с 4-х часов до 3-х часов в неделю, а содержание программы не изменилось.

На втором курсе проба Штанге улучшилась на 10,7 % (с 42 до 47), проба Генчи улучшилась на 10,3 % (с с35 до 39), тест Руфье улучшился на 17,1 % (с 12,3 до 10,2), проба Ромберга улучшилась на 0,2 % (с 10,0 до 10,2).

Проведенные исследования дают основание сделать вывод, что уровень функциональной подготовки студенток вторых курсов (при занятиях по физвоспитанию в объеме 3 часа в неделю) позволяет удерживать показатели на уровне исходных. Показатели сердечно-сосудистой системы, по сравнению с первым курсом улучшились на 0,9 % (с 11,2 до 10,2) [3, с. 20].

На третьем курсе студентками был сделан мотивационный выбор из предложенных кафедрой видов спорта: калланетика, бадминтон, аэробика. В течении года в показателях теста Руфье произошли такие изменения:

- в секционных занятиях по бадминтону индекс улучшился на 8,4 % (с 14,8 до 13,7);
- в секционных занятиях калланетикой улучшения индекса не произошло;
- в секционных занятиях по аэробике индекс улучшился на 5,9 % (с 13,6 до 12,8).

В показателях задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) произошли следующие изменения:

- в секционных занятиях по бадминтону – улучшение на 0,24 %;
- в секционных занятиях калланетикой – улучшение на 4,5 %;

– в секционных занятиях по аэробике – улучшение на 4,9 %

В показателях задержки дыхания на вдохе (проба Генчи) произошли следующие изменения:

– в секционных занятиях по бадминтону – улучшение на 8,9 %;

– в секционных занятиях калланетикой – улучшение на 2,9 %;

– в секционных занятиях по аэробике – улучшение 21,1 %

В показателях задержки пробы Ромберга произошли следующие изменения:

– в секционных занятиях по бадминтону – улучшение на 10,9 %;

– в секционных занятиях калланетикой – улучшение на 33,4 %;

– в секционных занятиях по бадминтону – улучшение 25 %

Все изменения в функциональных пробах и тестах произошли в сторону улучшения.

Секционные занятия по бадминтону и аэробике по своему содержанию выполняют большую аэробную нагрузку, чем и объясняется значительное увеличение показателей теста Руфье, по сравнению с секционными занятиями по калланетике (где именно не отмечены) [6, с. 11].

А в показателях задержки дыхания на вдохе (учитывая специфику занятий калланетиков) показатели значительно выше (на 4,26 %) чем в бадминтоне, и на 0,4 % чем в аэробике.

Показатели пробы Ромберга так же выше при проведении занятий по калланетике (где большой процент выполнения статических упражнений) на 23,5 % больше чем в бадминтоне и на 7,6 % больше чем в аэробике.

Проанализировав полученные результаты за три года обучения мы видим:

– индекс теста Руфье при занятии общей физической подготовкой в конце второго курса обучения составляет 10,2, а в конце третьего курса, после занятий по мотивационному выбору – 12,8 (у занимающихся в группах аэробики);

Показатели пробы Штанге в конце второго курса составляли 47 секунд, а в конце третьего курса, в группах по калланетике – 45 сек.

Показатели пробы Генче в конце второго курса составляли 39 секунд, а в конце третьего курса, в группах по калланетике – 38 сек.

Показатели пробы Ромберга в конце второго курса составляли 10,2 секунд, а в конце третьего курса, в группах по калланетике – 4,5 сек.

Показатели функциональной подготовленности значительно уменьшились [4, с. 120].

**Выводы.** Уровень физической подготовки студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определяющего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Он достоверно возрастает в том случае, если в учебном процессе рационально сочетается объем, интенсивность и направленность тренировочных воздействий. При этом важное значение имеет оптимальное сочетание общей и специальной физической подготовки.

Проведя исследования изменений функциональной подготовки, происходящих у студенток при занятиях оздоровительной направленности, мы видим:

Уменьшение количества часов по физвоспитанию на втором и третьем курсах значительно ухудшает показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем и приводит показатели к исходным данным;

Секционные занятия на третьем курсе (имея свою специфику) не могут обеспечить повышение функциональной подготовленности, из-за малого процента аэробной нагрузки;

Занятия, проводимые на открытом воздухе, являются наиболее эффективными для повышения резервных возможностей организма [8, с. 80].

**Перспективы дальнейших исследований в этом направлении.** В дальнейшем работа будет продолжена по изучению влияния секционных занятий по футболу,

баскетболу и атлетической гимнастикой на повышение функциональной подготовленности студентов машиностроительного профиля.

### Литература:

1. Ашанин В.С. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента / В.С. Ашанин, В.А. Друзь, Е.А. Задорожная, С.С. Пятисоцкая, А.Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник, – 2012. – №2. – С. 131–136.
2. Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О.П. Бабешко // Проблеми освіти. – К., 2001. – Вип. 25. – С. 132-135.
3. Годик М.А. и др. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик и др. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5 – С. 24–32.
4. Десятников Г.А. Сравнительный анализ результатов ортостатической пробы у студентов разных спортивных секций // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3 – С. 120–124.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Физическая культура деятельности бакалавра и специалиста / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1991. – С. 380–432.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Остапенко Ю.О. Комплексний контроль розвитку координаційних здібностей студентів Української академії банківської справи // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №2. – С. 22–25.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р.Т. Раевский, В.И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2003. – 100 с.
9. Филинков В.И. Методы профессиональной физической подготовки студентов машиностроительной академии / В.И. Филинков / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. трудов. – Харьков: ХДАДМ, 2005. – № 23. – С. 350.

*Основу любых занятий оздоровительной направленности занятий со студентами должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности.*

*В статье проанализировано влияние на улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на занятиях по общей физической подготовке и секционных занятиях по избранным видам спорта: бадминтоном, калланетикой и аэробикой. Исследованы изменения показателей функциональной подготовленности студенток, под воздействием этих занятий.*

**Ключевые слова:** функциональная подготовка, физическая подготовка, секционные занятия, оздоровительная направленность.

*Основу будь-яких занять оздоровчої спрямованості занять зі студентами повинні складати циклічні вправи, аеробної спрямованості.*

*У статті проаналізовано вплив на поліпшення стану серцево-судинної і дихальної систем, на заняттях по загальній фізичній підготовці та секційних заняттях по обраним видам спорту: бадмінтоном, калланетикой і аеробікою. Досліджено зміни показників функціональної підготовленості студенток, під впливом цих занять.*

**Ключові слова:** функціональна підготовка, фізична підготовка, секційні заняття, оздоровча спрямованість.

*The basis of any activity improving orientation sessions with students should be cyclical exercise an aerobic orientation.*

*The article analyzes the influence on the improvement of the cardiovascular and respiratory systems, at the general physical training lessons and sectional lessons on selected sports: badminton, callanetics and aerobics. The changes in the parameters of the functional preparedness of students, under the influence of these studies.*

**Keywords.** functional training, physical training, sectional lessons, improving orientation.