



Оценка воздействия на состояние здоровья студенток спортивно-оздоровительных занятий

Сокарева Г.В., Савенко М. А.

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Аннотация: В соответствии с научно обоснованными средствами оздоровления, общетеоретические и общеметодологические принципы оздоровительно-развивающего направления физической культуры, трансформируются в определенные условия, соблюдение которых может дать существенные положительные результаты.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура.

Напряженная С каждым годом все острее становится проблема оздоровления населения, его спортивного совершенствования. Научно-технический прогресс предъявляет повышенные требования к человеку: гиподинамия, интенсивный ритм жизни. Профилактика и забота о здоровье, являются наиболее актуальными вопросами современного общества. Здоровье, как универсальный фактор, имеет специфику проявления на физическом, психическом и социальном уровнях. При комплексном изучении основной акцент делается на формирование адекватного отношения к здоровому образу жизни. Рационально организованные занятия оздоровительной физической культурой повышают уровень здоровья студентов, обеспечивают гармоничное физическое развитие и хорошее психо-эмоциональное состояние.

Выполнение физических упражнений оказывает благоприятное воздействие на деятельность всех систем организма. Осуществляется профилактика патологических изменений костно-мышечного аппарата, заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Построение конкретной технологии оздоровления должно быть скорректировано в зависимости от состояния каждой значимой характеристики занимающегося. Этому должно предшествовать построение обобщенной методологии, определяющей задачи, основные группы средств, возможности их раздельного и комплексного воздействия, способы контроля, коррекции и оценки результатов. Поэтому, прежде чем рассматривать методологию оздоровления, необходимо проанализировать факторы и те их взаимосвязи, которые

предопределяют возможность достижения цели оздоровления.

Главным принципом оздоровительной физической культуры является адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека и соответствие особенностей выполнения упражнений его мотивам и потребностям. Тренировка может называться оздоровительной, если проходит на положительном эмоциональном фоне, способствует снятию стрессов, вызывая состояние комфорта.

Объектом нашего исследования является система спортивно-оздоровительных занятий танцевальной гимнастикой и их влияние на показатели физической подготовленности студенток, с использованием компьютерной системы «ФАКТОР» [1].

В исследовании участвовали 15 девушек в возрасте 18 – 19 лет, студентки первого курса Санкт-Петербургского университета гражданской авиации.

Формирование различных моделей двигательной активности студенток с помощью танцевальной гимнастики проводилось с учетом индивидуальных особенностей.

При оценке физического развития использовали комплекс различных показателей в сопоставлении с показателями здоровья, работоспособности и уровнем умения выполнять те или иные действия.

Цель исследования: Обоснование эффективности использования методики занятий танцевальной гимнастикой с оздоровительной направленностью.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи:



1. Исследовать методические особенности организации и проведения занятий танцевальной гимнастикой, позволяющие повысить интерес и эффективность оздоровительных занятий.

2. Разработать программно-методическое обеспечение занятий танцевальной гимнастикой студенток с оздоровительной направленностью.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ, опрос (интервью, беседы, анкетирование), педагогические наблюдения, педагогическое тестирование физического развития и физической подготовленности.

Оценивали показатели физического развития (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, телосложение), функциональные показатели и двигательные навыки.

В результате анализа показателей морфофункционального состояния были получены следующие данные:

- длина тела и масса тела соответствуют возрастной норме, телосложение девушек оценивается как гармоничное, что подтверждает весо-ростовой индекс (23,7 усл. ед.);

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) девушек несколько меньше расчетной величины, определяемой по формуле Льюдвига;

- жизненный индекс (52,0 усл. ед.), ниже среднего, однако, показатели пробы Штанге, задержка дыхания на вдохе, (61,4 усл. ед.) хорошие;

- уровень аэробной выносливости удовлетворительный (9,3 усл. ед.);

- уровень гибкости хороший;

- физическая подготовленность ниже среднего (14,5 усл. ед.).

Показатели индекса функциональных изменений (ИФИ) девушек по Баевскому свидетельствуют о хорошем уровне адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Показатели вегетативного коэффициента (по Люшеру) свидетельствуют о готовности реализации сил в действии. Психическая работоспособность (по Люшеру) у девушек оценивается как средняя. В целом, уровень психоэмоционального состояния достаточно хороший.

В процессе исследования обнаружено, что при посещении занятий 65% отметили улучшение состояния здоровья; 51,7% – повышение работоспособности; 36,3 % – улучшение телосложения; 29% – повышение

самооценки; 48 % – отметили, что стали спокойнее и уравновешеннее.

При этом психофизическое оздоровление следует рассматривать как систему, формирующую у занимающихся сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, потребности в здоровом образе жизни, использовании научно обоснованных принципов и средств оздоровления.

Именно функциональное состояние определяет отношение человека к самой необходимости оздоровления, уровень мотивации, которая обеспечит возникновение активного интереса к оздоровлению и выбору того или иного средства.

Выводы. Занятия танцевальной гимнастикой с оздоровительной направленностью позволяют эффективно воздействовать на состояние здоровья студенток. Повышают резервные возможности организма, увеличивают физическую работоспособность и нормализуют мотивационно-целевые установки (снижение уровня ситуативной и личностной тревожности).

Литература:

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников. Методические рекомендации.- СПб., 2005.- 43с.

Информация об авторах:

Сокарева Галина Валентиновна, аспирант; Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Савенко Марина Анатольевна, доктор медицинских наук, доцент, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Поступила в редакцию 16.03.2016