УДК 796.011.3 – 057.875

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

WAYS OF IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF STUDENTS` OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS PHYSICAL EDUCATION

М.В. Данилевич
Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, декан факультета здоровья человека и туризма Львовского государственного университета физической культуры, ул. Костюшка, 11, Львов, Украина, 79007

И.Б. Грибовская
Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры фитнеса и рекреации Львовского государственного университета физической культуры, ул. Костюшка, 11, Львов, Украина, 79007

В.В. Иваночко
Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры фитнеса и рекреации Львовского государственного университета физической культуры, ул. Костюшка, 11, Львов, Украина, 79007

M.V. Danylevych
PhD (Phisical culture and Sport), Associate professor, The Head of the Department of Human Health and Toudrism L'viv State University of Physical Culture and Sport 11, Kostushka St., L'viv, Ukraine, 79007

I.B. Grybovskaya
PhD in physical education and sport, associate professor of fitness and recreation L'viv State University of Physical Culture and Sport 11, Kostushka St., L'viv, Ukraine, 79007

V.V. Ivanochko
PhD in physical education and sport, associate professor of fitness and recreation L'viv State University of Physical Culture and Sport 11, Kostushka St., L'viv, Ukraine, 79007

Аннотация. В работе рассмотрены возможности внедрения современных оздоровительных технологий на занятиях физическим воспитанием со студентами высших учебных заведений. В частности, обосновано использование занятий оздоровительной аэробики и доказано оздоровительный эффект занятий.
Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, фитнес-программы, оздоровительная аэробика.
Abstract. Possibilities of introduction of modern remedial technologies into the lessons of physical education of students of higher educational establishments have been revealed in the article. Utilization of remedial aerobics has been grounded in particular and remedial effect of training sessions has been proved.
Key words: students, physical education, fitness-programs, remedial aerobics.

На современном этапе развития общества важным вопросом является укрепление и сохранение здоровья населения Украины. В общегосударственной целевой социальной программе развития физической культуры и спорта на 2012-2016 г.г. отмечается, что образ жизни населения и состояние сферы физической культуры и спорта, в первую очередь, влияют на современное развитие украинского государства. Констатируется ухудшение состояния здоровья населения с резко прогрессирующими хроническими болезнями сердца, гипертонией, ожирением и т.д., отсутствием устоявшихся традиций и мотиваций относительно физического воспитания и массового спорта, которые являются важными факторами физического и социального благополучия, улучшения состояния здоровья, ведения здорового образа жизни и долголетия.

Учитывая вышесказанное, пристального внимания требует студенческая молодежь, поскольку количество лиц отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) постоянно увеличивается. К сожалению, содержание обязательных занятий физическим воспитанием включает только базовые виды спорта, которые не привлекают студентов. Занятия строят по стандартной схеме и не учитывают индивидуальные особенности студентов и их желание заниматься определенным видом физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты исследований Д. В. Пионтковского [6] показали, что повышение эффективности физического воспитания будущих специалистов возможно при реализации определенных условий, в частности: осознание роли физической культуры в жизнедеятельности человека, при-

влечение студентов в творческое проектирование содержания занятий. С точки зоения Г. Венглярського. М. Попова, А. Сухарева [4], улучшение подготовленности студентов путем интенсификации учебного процесса требует внесения изменений в учебный материал.

С целью повышения мотивации студентов к двигательной активности специалисты рекомендуют применять современные оздоровительные технологии. В частности, научные исследования последних лет позволили определить некоторые особенности влияния комплексов аэробики и рекомендовать методики их построения, технологии контроля и адаптации в соответствии с возрастом и состоянием здоровья тех, кто занимается [1, 5]. Так, специалисты утверждают, что комплексное воздействие занятий оздоровительной аэробикой на нервно-мышечный аппарат, эндокринную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу приводит к положительным сдвигам в состоянии здоровья [2, 3].

Однако требует дальнейшего изучения комплексное воздействие занятий оздоровительным фитнесом на физическое состояние студентов, особенно тех, которые имеют отклонения в состоянии здоровья.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Работа выполнена в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.

Цель исследования - определение путей совершенствования процесса физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи исследования:1. Обобщить данные научной и методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Выяснить особенности содержания занятий оздоровительным фитнесом со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы; документальный метод; социологические методы (анкетирование); педагогическое наблюдение; медико-биологические методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились на базе Львовской коммерческой академии. В нем принимали участие 53 студента возрасте 17-18 лет, которые имели кардиореспираторные заболевания.

Результаты исследования. Эффективность занятий по физическому воспитанию зависит от содержания программы, по которой они осуществляются. Поэтому был проведен анализ учебной программы по физическому воспитанию, учебных планов и программ высших учебных заведений, который позволил выяснить, что программа предусматривает овладение теоретическим материалом, который является одинаковым для студентов как основной, так и специальной медицинской групп. Методическое распределение программы содержит следующие задачи: составление комплексов общеразвивающих упражнений и утренней гигиенической гимнастики, изучение техники и методики выполнения отдельных элементов и упражнений по различным видам двигательной активности. Для студентов СМГ программой предусмотрены следующие виды двигательной активности: занятия лечебной физической культурой, оздоровительная ходьба и бег, гимнастика.

Кроме того, учебная программа предусматривает использование современных технологий и авторских программ с учетом особенностей материальной базы и профессионализма профессорско-преподавательского состава, но не определяется структура и содержание таких занятий.

Проведенное нами анкетирование показало отсутствие интереса к традиционным занятиям физическим воспитанием у студентов и их неудовлетворенность качеством проведения занятий. При этом многие респонденты интересуются современными оздоровительными технологиями, а именно занятиями по оздоровительной аэробике. В частности, определено, что самыми популярными видами оздоровительной деятельности являются разнообразные виды аэробики (47,2 % респондентов). Также распространены такие виды оздоровительной деятельности, как: настольный теннис и атлетическая гимнастика (13,2 % и 11,3 % соответственно); баскетбол (9,4 % опрошенных), бадминтон и шейпинг (по 7,5 % лиц), волейбол (3,9 %).

Учитывая, что половина студентов предпочли именно занятия оздоровительной аэробикой, мы и предложили заменить традиционные занятия физическим воспитанием со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, на занятия базовой аэробикой.

При составлении фитнес-программ мы придерживались основных принципов занятия, а именно: индивидуального подхода, дифференциации нагрузки, постепенности и непрерывности выполнения упражнений, адекватности физических нагрузок, целеустремленности средств оздоровительной тренировки, биологической целесообразности, оздоровления и позитивности.

В процессе констатирующего эксперимента было определено предпосылки составления оздоровительных фитнес-программ, к которым относятся: характер и тяжесть заболевания, уровень физического состояния, индивидуальные показатели физического развития, которые нуждаются в улучшении согласно с антропометрическим профилем, выносливость кардиореспираторной системы и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Выяс-

нение основных принципов и учета методических особенностей проведения занятий базовой аэробикой позволило отделить структурные элементы оздоровительных фитнес-программ для студенток с заболеваниями кардиореспираторной системы, а именно: регламентация средств аэробной хореографии, выбор музыкального сопровождения, объем нагрузки, их кратность в неделю и интенсивность.

В соответствии с уровнем физического состояния студенток распределяли на подгруппы. Регламентация средств аэробной хореографии предусматривала дифференцированное использование упражнений: с низким и средним ударным воздействием на опорно-двигательный аппарат, а также методические указания по ограничению движений руками. Кроме указанного, оздоровительные фитнес-программы для студенток с разным уровнем физического состояния отличались по объему нагрузки, который регулировался продолжительностью занятий, количеством серий и повторений упражнений. Интенсивность упражнений регламентировалась соответствующим диапазоном показателей максимальной частоты сердечных сокращений. Занятие в среднем длилось 40-60 минут и состояло из подготовительной (до 25 % всего времени), основной (40-45 %) и заключительной частей (до 30 %). Продолжительность подготовительной и заключительной частей была увеличена в связи с пониженными адаптационными возможностями сердечно-сосудистой системы.

Используя музыкальное сопровождение, мы придерживались необходимых требований к темпу, жанру, оптимальному использованию ритмического рисунка, счета и др. Различные аэробные шаги объединяли в соответствующие серии. Каждая серия выполнялась на один музыкальный квадрат (32 счета). Серии сочетались в хореографическую комбинацию, которая также предусматривала определенное количество повторений. Овладение техникой упражнений осуществлялось постепенно, за счет изменений ритма, темпа, амплитуды, направлений движения.

В результате внедрения оздоровительных фитнес-программ были получены научные данные, указывающие на их положительное влияние. Так, расчет адаптационного потенциала позволил выявить, что после педагогического эксперимента у студентов контрольной группы (КГ) не произошло никаких изменений этого показателя; в экспериментальной группе (ЭГ) выявлены недостоверные изменения (p□ 0,05) адаптационного потенциала, а именно: в состоянии «удовлетворительной адаптации» показатель увеличился до 60,0%, а в состоянии «напряжения механизмов адаптации» – уменьшился до 40,0 %.

Кроме того, оценку состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем мы проводили с помощью расчетов коэффициента выносливости за Кваасом и минутного объема кровотока (МОК). О достоверном улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы и тренированности организма студенток ЭГ, после внедрения фитнес-программ с использованием базовой аэробики, свидетельствует значительное уменьшение коэффициента выносливости.

По окончании эксперимента до отметки «хорошо» этот показатель увеличился на 28,0 % (p□ 0,05) у студентов ЭГ, тогда как у студентов КГ положительные изменения произошли на 10.7 % (p□ 0,05). В ЭГ на 24,0 % (p□ 0,05) увеличилось количество лиц у которых показатель оценивается как «удовлетворительный», в КГ количество студентов с названным показателем увеличилось на 14,2 % (p□ 0,05). Среди студентов ЭГ уменьшилось на 52,0 % (p□ 0,05) количество лиц, у которых коэффициент выносливости оценивался как «неудовлетворительный», тогда как в КГ - уменьшилось на 25,0 % (p□ 0,05).

Показатели МОК имели тенденцию к недостоверным изменениям. После эксперимента у 50,0 % студентов КГ и у 60,0 % лиц ЭГ (p□ 0,05) выявлено показатель МОК в норме. Остальные студенты (50,0 % и 40,0 %, соответственно) имели показатель МОК ниже нормы.

Также для оценки выносливости кардиореспираторной системы мы вычисляли индекс Скибински. После педагогического эксперимента у 78,6 % (p□ 0,05) студенток КГ показатель индекса Скибински отвечал оценке "очень плохой" и у 21,4 % (p□ 0,05) лиц - "неудовлетворительный". У 20,0 % (p□ 0,001) студентов ЭГ после педагогического эксперимента установлено, что показатель индекса Скибински соответствует оценке "очень плохо", а у 80,0 % (p□ 0,001) человек он «неудовлетворительный».

Выводы: 1. Современное состояние здоровья студенческой молодежи вызывает беспокойство и требует новых современных подходов к проведению занятий по физическому воспитанию.

2. Подавляющее большинство студентов не удовлетворены качеством проведения занятий физическим воспитанием и выбирает для себя занятия оздоровительной аэробикой.

3. Применение занятий базовой аэробики в процессе физического воспитания свидетельствует о положительных изменениях в показателях адаптационного потенциала, коэффициента выносливости, минутного объема кровотока и выносливости кардио-респираторной системы.

Литература:

1. Беляк Ю. Передумови формування концепції оздоровчого фітнесу для жінок / Ю.Беляк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населен-

ня: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Л., 2012. – С. 195 – 200.
2. Букова Л. Особливості впливу фізичних вправ аеробної спрямованості на рівень соматичного здоров'я студентів / Л. Букова, Є. Урюпін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 48 – 51.
3. Вакій О. Теоретичні засади застосування оздоровчої аеробіки з метою корекції функціональних розладів / О. Вакій // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 2. – С. 187 – 188.
4. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі / Г. Венглярський, М. Попов, О. Сухарєв // Вісник Технологічного університету. Серія 5. Соціально-гуманітарні науки. – Хмельницький, 2002. – Ч. 3. – С. 16 – 19.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Пионтковский Д. В. Формирование самостоятельности у студентов как условие повышения уровня физической культуры / Д. В. Пионтковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 207–210.

УДК 378.14

ВУЗОВСКАЯ ПРАКТИКА: ИНТЕГРАТИВНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

HIGH SCHOOL PRACTICE: INTEGRATIVE AND DIFFERENTIATED APPROACH

В.А. Дегтерев
Кафедра технологий социальной работы
Уральский государственный педагогический университет
Пр. Космонавтов, 26, Екатеринбург, Россия, 620017

V.A. Degterev
Department of Technology of Social Work
Ural State Pedagogical University
Kosmonavtov St., 26, Yekaterinburg, Russia, 620017

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы интеграции и дифференциации при организации практики в вузе при подготовке специалистов социальной сферы.
Ключевые слова: интеграция, дифференциация, практика, стандарты образовательные и профессиональные.
Abstract. The article deals with the problems of integration and differentiation in the organization of the practice in high school at training social.
Keywords: integration, differentiation, practice, educational and professional standards

Современным работодателям, настроенным на инновации, нужны выпускники профессиональных образовательных организаций, которые владеют способностью самостоятельно добывать знания, обладают определённым универсализмом, умеют принимать решения и отвечать за их результат. Это показывает анализ основных тенденций развития социальной, производственной и образовательной сферы в разных странах мира. В российских вузах при разработке образовательных программ сегодня цели, содержание и результаты обучения формулируются не только с учётом заявленных компетенций в Федеральных государственных образовательных стандартах третьего поколения, но и учитываются требования профессиональных стандартов. Усиливается проблемно-исследовательская, практико-ориентированная направленность обучения, все виды студенческой практики приобретают прикладной характер, и задания практики вузом разрабатываются такие, что ориентированы на выполнение трудовых функций, преду-