

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

© 2020 Е. Г. Хлюпина, Я. М. Сметанина

Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)

Занятия физической культурой влияют на все стороны жизнедеятельности студенток. Они способствуют не только укреплению физического здоровья, но являются формой проведения досуга, средством развития здоровой личности. В связи с этим применение разнообразных средств на занятиях по физической культуре должно органически сочетаться с глубоким изучением интересов занимающихся. При тестировании мы использовали набор видов упражнений, занимаясь которыми девушки могут сделать свою фигуру красивой и подтянутой. В этом и заключается, прежде всего, то, что разные виды нагрузок чередуются, дополняют друг друга, и составляют некие гармоничные соединения, позволяющие сделать тело красивым, сильным, выносливым.

Ключевые слова: девушки, физическое развитие, функциональная подготовка, виды фитнеса, физическая культура.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни. Особое влияние физической культуры распространяется на физическое состояние человека, состояние его здоровья, самочувствие, настроение. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания, укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Физическая культура и спорт занял одну из самых высоких ниш в жизни студентов. Многие совмещают занятия спортом не только с учебой, но и с работой, что является показателем того, что спортивная деятельность является неотъемлемой частью жизни студентов [1].

Наука о физическом воспитании формировалась как система сведений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье, развитие прикладных навыков и функций к воспитанию личности человека. В наше время речь идет о появлении новых, в ходе которых формируется устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни студентов [5].

Занятия физической культурой влияют на все стороны жизнедеятельности молодых

девушек. Занятие спортом способствуют не только укреплению физического здоровья, но это и форма проведения досуга, средство развития здоровой личности. Также занятия спортом влияют и на трудовую деятельность людей, на его нравственное, психологическое мышление. При занятии физической культурой в организме вырабатывается гормон радости, что благотворно влияет на самочувствие. Занятия спортом занимают особое место в формировании личности [2].

Процесс физического воспитания студентов – двусторонний, потому его эффективность в значительной мере определяется не только организацией занятий, но и в первую очередь отношением самих студентов, направленностью их спортивных интересов. В связи с этим применение разнообразных средств на занятиях по физической культуре должно органически сочетаться с глубоким изучением интересов занимающихся [7].

Проанализировав всю имеющую литературу, и учитывая то, что данные знания могут стать очередной ступенькой в разработке новых методик и комплексов, мы сделали вывод о том, что остается актуальным вопрос о значении физкультуры в жизни девушек. По многим существующим направлениям проведения занятий по фитнесу, с использованием разнообразных методик, мнения специалистов расходятся, что требует дополнительных исследований и новых методических и организационных решений.

Хлюпина Елена Германовна – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, elenahlypina@mail.ru.
Сметанина Я. М. – Вятский государственный университет, студентка, 3 курс нетрадиционных видов физической культуры.

В современной научно популярной литературе дается широкий обзор характеристик различных направлений, подробные классификации и влияние этих направлений на морфофункциональное состояние человека. Но, к сожалению, не во всех источниках можно встретить информацию о влиянии тех или иных направлений занятий на развитие физических качеств человека, функциональных и физических способностей организма, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физических качеств: силы, гибкости, выносливости. Фитнес некое направление — сплав самого разного, одинаково полезного. То есть к комплексу повседневных физических нагрузок добавляется занятия аэробикой, шейпингом, методы калланетики, танцевальные тренировки, занятия на тренажерах — вся та основа, которая включает в себя структуру фитнеса [4].

Полезьа такого разнообразия велика. Различные виды упражнений, разная дозировка силовой нагрузки позволяют работать на все группы мышц, системы организма, позволяют развивать абсолютно все физические качества организма и корректировать фигуру. Но, тем не менее, настоящее соответствие без внутреннего содержания проявиться не может. Еще одним основополагающим принципом фитнеса является добиться хорошего настроения, здоровья, красоты и внутренней гармонии. К чередованию направлений можно отнести дополнение к аэробным (фитболл, степ-аэробика), танцевальным (R&B, восточно-танцевальные) направлений и гимнастических (калланетика) комплексов с занятиями на тренажерах. Тренажеры могут быть заменены занятиями шейпингом, как способом активизировать и поднять тонус мышц организма. Ритмическая гимнастика, требующая активности движений, обычно, дополняется более легким видом нагрузки [3].

Целью физического воспитания является совершенствование тела, и появление навыков и умений, связанных с физической культурой. Осмысление актуальности и значимости исследуемого вопроса необходимы для разработки методик и составления комплексов упражнений для развития тех, или иных физических качеств занимающихся особенно лиц прекрасного пола, с помощью разных методик.

Как всем известно, что здоровье и телосложение являются важными критериями самооценки и результатом систематических

занятий физической культурой и спортом. Полученные данные Дандровым Г.Л. наглядно показывают, как занятия могут опосредовано влиять на формирование у молодых девушек позитивной Я – концепции. Удовлетворенность своим телосложением положительно влияет на самооценку. Такие люди с красивой фигурой более уверены в себе, высоко оценивают себя и считают, что окружающие также высоко их оценивают. [3].

Исследование было проведено на базе вуза с группами девушек первого курса в 2009 и 2019 годах. Задачи исследования: анализ физического развития студенток в течение 10 лет, определение значения физической культуры для девушек, с использованием разных видов занятий.

Физическое развитие и двигательную подготовленность определяли с помощью тестов: на быстроту – 100 м; на выносливость – 2000 м; на силу мышц – поднимание, опускание туловища из положения лежа на спине; на силу мышц рук – подтягивание на низкой перекладине.

При тестировании мы использовали набор видов упражнений, занимаясь которыми девушки могут сделать свою фигуру красивой и подтянутой. В этом и заключается, прежде всего, то, что разные виды нагрузок чередуются, дополняют друг друга, и составляют некие гармоничные соединения, позволяющие сделать тело красивым, сильным, выносливым. Также на занятиях в учебном процессе были использованы различные виды фитнеса.

Тестирование проводилось в начале и конце учебного года, в октябре и мае с разницей в 10 лет. Беговые дисциплины проходили в парке с протяженностью круга в 1 км и на беговой дорожке 100 м.

Упражнения на силу мышц проводили в зале. Упражнение на мышцы живота - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, выполнялся тест на количество раз без времени. Тест на силовую подготовку определяли подтягиванием на низкой перекладине, высотой 90 см, в висе лежа, и при подтягивании подбородком касаясь перекладины. Тест «пистолетик» делали с опорой о стену, приседая на одной (сильнейшей) ноге

Оценка результатов тестов: удовлетворительно (1), хорошо (2), отлично (3). Бег на 100 м - 17,4 с, 16,4 с, 15,4 с. Бег на 2000 м – 11.45 мин, 10.40 мин, 9.40 мин. Поднимание

туловища – 40 раз, 50 раз, 60 раз. Подтягивание – 10 раз, 15 раз, 20 раз. «Пистолетик» – 8 раз, 12 раз, 16 раз. Все тестирование проводилось соответствующе качеству требуемых правил.

Анализ результатов. В 2009 году в беге на 100 метров результаты, соответствующие баллам от 1 до 3, смогли показать лишь 78,3 %. 21,7 % девушек пробежали дистанцию ниже установленной нормы, более чем 18,7 сек. На дистанции 2000 метров на 3 балла выполнили 21,0 % девушек, на 2 балла – 43,0 % и на 1 балл – 20,4 %. И 21,6 % были показаны результаты более 12 мин 15 сек. Силовая подготовка студенток находится на хорошем уровне, и составляет 96,3 % – приседание «пистолетик», 92,6 % – подтягивание, 92,6 % – упражнения на пресс.

В 2019 году в беге на 100 метров результаты, соответствующие баллам от 1 до 3, смогли показать лишь 65,7 %. 34,3 % девушек пробежали дистанцию ниже установленной нормы, более чем 18,7 сек. На дистанции 2000 метров на 3 балла выполнили 15,4 % девушек, на 2 балла – 35,2% и на 1 балл – 15,0 %. И 34,4 % были показаны результаты более 12 мин 15 сек. Силовая подготовка студенток находится на хорошем уровне, и составляет 98,5 % – приседание «пистолетик», 60,0 % – подтягивание, 97,2 % – упражнения на пресс.

Средний балл в 2009 году по пяти тестам у первокурсниц, выполнивших требования учебной программы, получился 2,97 балла, что соответствует оценке «хорошо». Однако девушек со слабой скоростно-силовой подготовкой оказалось 35 %. Это практически 1/3 участниц эксперимента. В плане учебно-тренировочной работы со студентами большое место отводилось видам спорта как легкая атлетика, лыжные гонки, плавание. Эти виды двигательной активности относятся к кардионагрузкам, что благотворно сказывается на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышечную систему, способствует жиросжиганию. Поэтому, у студенток ИМТ был в норме для 18-19 лет.

В ходе проводимых реформ системы высшего образования изменилось отношение студентов к физической культуре. В измененной форме физической культуры зародилась некая молодежная субкультура со своими законами, личными отношениями к занятиям. Значимость физкультуры упала, на смену пришла эра информации, новых технологий, гаджетов, что повлекло за собой малоподвижный образ жизни [6].

Это отношение подтверждается нашими исследованиями. Сравнивая физическую подготовленность и физическое развитие за 10 лет, можно отметить снижение всех показателей. Оказалось, что такие физические качества, как скорость и общая выносливость, снижаются. Анализируя наши данные можем отметить, что в беге на 100 метров результаты выше 1 балла (оценка удовлетворительно) показали лишь 65,7 %, что на 2,6 % ниже десятилетнего исследования. Способность противостоять утомлению у студенток снижена, это видно по увеличению времени бега по дистанции 2000 метров, оно стало больше на 1,8 %. Прослеживается снижение и силовых показателей в тестах на силу мышц рук, так, количество подтягиваний на низкой перекладине снизилось на 32,6 %. Это говорит о преобладании пассивного отдыха и гиподинамии поколения 2019 года.

Однако показатели силовых тестов, отвечающих за работу мышц живота, мышц ягодиц и бедра увеличились. Мы считаем, что это связано с включением в программу занятий видов фитнеса. Так, девушки смогли сделать больше раз поднимания и опускания туловища из положения лежа на полу на 0,6 %, а количество приседания на одной ноге «пистолетик» стало больше на 0,7 %. Можно сделать вывод, что красота тела всегда будет иметь значение для девушек разных возрастов. Поэтому на занятиях следует больше внимания уделять видам двигательной активности как фитнес, силовая гимнастика, аэробика, пилатес, стретчинг, но обязательно включать кардионагрузки – скандинавская ходьба, оздоровительный бег.

Из вышесказанного вытекают основные цели занятий двигательной активности: преобразование тела и души; оздоровление и улучшение самочувствия; укрепление основных систем организма; развитие основных физических качеств; укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение гибкости суставов и связок; снятие стрессов и раздражения; нормализация обмена веществ организма; поддержание отличной физической формы; снижение и нормализация веса. Поэтому при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на красивое ухоженное тело, на увеличение двигательной активности

в течение дня и также на трудовую деятельность человека в современном обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винокурова С. Г. Физическое воспитание как фактор всестороннего развития личности / С. Г. Винокурова // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы науч. конф. – 2018. – С. 83-86.
2. Глазырин А. А. Основные ориентиры современного физического воспитания студентов / А. А. Глазырин, А. А. Пильневич // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы науч. конф. – 2018. – С. 112-115.
3. Драндров Г. Л. Экспериментальное исследование влияния самооценки здоровья и телосложения на развитие Я-концепции личности подростков / Г. Л. Дандров, Д. Н. Сюкиев // Физическая культура, спорт,

наука и образование: Материалы науч. конф. – 2018. – С. 194-197.

4. Лисицкая Т. С. Аэробика. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева // Первое сентября. – Т. 2. – 2002. – 59 с.
5. Михайлов Н. Г. Оздоровительная аэробика: учебник / Н. Г. Михайлов, Н. Н. Никитушкина, Л. А. Савосина, В. А. Калашникова. – М. ЮРАЙТ. – 2001. – 98 с.
6. Тукайнова А. В. Физическая культура глазами студентов / А. В. Тукайнова // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы науч. конф. – 2018. – С. 511-514.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2001. – С. 43-44.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR GIRLS OF STUDENT AGE

© 2020 E. G. Khlyupina, Ya. M. Smetanina

Vyatka state University (Kirov, Russia)

Physical education classes affect all aspects of students' life. They contribute not only to physical health, but are a form of leisure, a means of developing a healthy personality. In this regard, the use of various tools in physical education classes should be organically combined with a deep study of the interests of students. When testing, we used a set of types of exercises that girls can do to make their figure beautiful and toned. This is, first of all, the fact that different types of loads alternate, complement each other, and make up some harmonious connections that make the body beautiful, strong, and hardy.

Keywords: girls, physical development, functional training, types of fitness, physical culture.