

*А.А. Коник*

*Белгородский университет кооперации, экономики и права*

*И.Н. Никулин*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*А.В. Воронков*

*кандидат педагогических наук, доцент  
Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет (г. Белгород)*

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РЕКРЕАТИВНОГО АТЛЕТИЗМА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ  
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Наиболее острой проблемой, стоящей сегодня перед высшей школой, является серьезное

ухудшение здоровья студенческой молодежи. Здоровье человека не только одно из высших ценностей, но и очевидное необходимое условие для развития личности, осуществления ею многообразных социальных функций (репродуктивных, гражданских, трудовых и др.).

Исследования показывают, что в процессе обучения студентов в вузе положительной динамики уровня физической подготовленности, потенциала соматического здоровья и уровня сформированности мотивационно - ценностной составляющей физической культуры у студентов не наблюдается, что наглядно показывает уровень эффективности образовательного процесса [3].

Причин для данной тенденции много. Так, по данным Э.С. Ланцевой (2004) причинами заболеваемости студентов является ухудшение финансово-экономического положения с начала 1990-х годов, увеличение количества времени, проводимого за компьютерами, неблагоприятная экологическая обстановка [7]. Другой причиной является сокращение финансирования медицинских учреждений, что в свою очередь снижает уровень профилактики и лечения заболеваний школьников, в том числе и поступающих в вузы. Курение с раннего возраста, периодические утомления, плохое питание, многочасовые аудиторные занятия, длительная интеллектуальная деятельность, связанная с выполнением домашних заданий, неоправданный дефицит физкультурных занятий и соответствующие этому жизненные позиции молодых людей способствуют распространению гиподинамии. Её разрушающие последствия сказываются на опорно-двигательном аппарате, деятельности основных функциональных систем организма, психоэмоциональном состоянии индивида - все это является причиной возникновения различных заболеваний, в том числе психических.

Необходимо учитывать и то, что студентам сложно адаптироваться к обучению в вузе, так как вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации. В этой связи, в практике физического воспитания у определенной части студентов постоянно возникает проблема: как быстрее адаптироваться к новым условиям обучения; как сочетать успешное выполнение обязанностей по учебе и укреплять своё здоровье. В связи с большим количеством новой, разнообразной информации, высокой плотности образовательного процесса, большим объёмом самостоятельной работы студенту сложно самостоятельно рационально распределять режим труда и отдыха. Поэтому за время обучения снижается уровень физического и психического здоровья студентов. Особенно повышается чувство психической тревожности в сессионные периоды, что является причиной стресса.

Данный факт не может не вызывать опасения, так как Р.Н. Испулова (2005), указывает в своих исследованиях, что после полугода учебных занятий у студентов первых курсов наблюдается резкое снижение адаптационного потенциала [6]. Наибольшее опасение этот факт вызывает в связи с тем, что совпадает с первым в их жизни сессионным периодом, являющийся очень большим стрессом. Слабый уровень здоровья нередко является одной из главных причин отчисления студентов из вузов [4].

В связи с этим повышается актуальность и целесообразность активизации физкультурной деятельности студентов вузов, совершенствования организационно-методического обеспечения современных физкультурно-оздоровительных технологий и систем.

По мнению А.С. Иванова и др. (2006) рациональная двигательная активность является мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы студенческой молодежи [5]. Низкий уровень двигательной активности исключает тренировку жизненно важных моторно-висцеральных рефлексов, что является причиной ряда отклонений в состоянии здоровья. В конечном итоге это не только провоцирует возникновение болезней, но и значительно снижает эффективность образовательной деятельности в вузе, так как являются важным показателем подготовки студентов к дальнейшей профессиональной деятельности [2].

Рассматривая физические упражнения как одно из основных средств оптимизации двигательной активности, следует признать, что на современном этапе реальная физическая активность населения не отвечает взросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного повышения состояния физического здоровья различных слоёв населения. Наиболее остро данная проблема раскрывается в процессе обучения студентов в различных учебных заведениях.

На занятиях по физической культуре в вузе целесообразно акцентировать внимание в первую очередь не на овладении техникой спортивных упражнений и выполнении спортивных нормативов, а на показе реальной пользы от использования физических упражнений как средства активизации интеллектуальной деятельности, восстановления физической работоспособности, так как для успешного выполнения учебно-трудовых обязанностей важным фактором является состояние физического здоровья и, особенно важным фактором - неотъемлемая его составляющая – высокая физическая работоспособность. Выполнение физических упражнений должно доставлять удовольствие, а получаемые результаты – удовлетворение, то есть занятия физическими упражнениями должны носить ярко выраженный рекреативный характер.

Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой в совокупности с тенденцией к ухудшению здоровья студентов усиливает необходимость изыскания эффективных форм и методов привлечения студентов к регулярным занятиям массовой физической культурой.

В своих исследованиях И.Г.Виноградов (2008) указывает, что студенты, занимающиеся с отягощениями с рекреативной направленностью более устойчивы к различным проявлениям стресса, таким образом, для этой категории студентов характерны более низкие показатели уровня тревожности. Этот факт он объясняет комплексным воздействием занятий с отягощениями на состояние физического и психического здоровья студентов, улучшением положительной самооценки личности, повышением статуса занимающихся силовыми упражнениями в социальной группе, повышением уверенности в своих силах, адекватной самооценкой своих возможностей [1].

В целях оценки влияния рекреативного атлетизма на физическую работоспособность и адаптационные ресурсы студентов нами был организован педагогический эксперимент на базе Белгородского университета кооперации, экономики и права, который проходил с сентября 2010 г. по май 2011 г. В эксперименте приняли участие юноши 17-18 лет, являющиеся студентами 1 курса 3 факультетов. Стаж непрерывных занятий с отягощениями на момент начала эксперимента у всех занимающихся был не менее трёх месяцев. Все юноши прошли необходимое обследование в медицинском пункте университета и были допущены к занятиям с отягощениями. Направленность в тренировочных занятиях у студентов была разная: увеличение мышечной массы; повышение силовых способностей; повышение уровня общей выносливости.

Но в тоже время, общей целью тренировочного процесса было повышение физической работоспособности. Данные учебно-тренировочные занятия носили оздоровительно-рекреативный характер, то есть не преследовали своей целью повышение спортивного мастерства.

В экспериментальной программе использовался метод повторных усилий с различным количеством подходов и повторений и его разновидности, связанные с вариантами применения нагрузок. Отдых между подходами и повторениями носил активный характер. Предложенные тренировочные комплексы формировались из упражнений на все основные мышечные группы и отличались на начальном этапе только по объему и интенсивности. Начиналась тренировка с нагрузки на более крупные мышечные группы (мышцы бедра, спина), и заканчиваться более мелкими мышцами (трицепс, бицепс). Количество используемых на занятии упражнений – 10-12; количество рабочих серий в каждом упражнении – 3.

Для оценки функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и уровня общей физической работоспособности нами был использован «Модифицированный Гарвардский степ-тест», для оценки переносимости динамической нагрузки была использована проба Руффье. Жизненный индекс характеризует функцию внешнего дыхания, удельную ЖЕЛ, аэробные возможности.

После девяти месяцев занятий атлетизмом рекреативной направленности у юношей экспериментальной группы зафиксированы статистически достоверные улучшения результатов по показателям «Проба Руффье», «Модифицированный Гарвардский степ-тест» и «Жизненный индекс», при  $p < 0,05$ . Динамика результатов тестирования за период эксперимента представлена в таблице.

Динамика результатов тестирования юношей экспериментальной группы (n=20) за время эксперимента

Тест	Временной параметр измерения	Статистические показатели			
		x	s	m	P
Жизненный индекс	До эксперимента	50,7	11,9	2,7	p<0,05
	После эксперимента	56	8,7	1,9	
Проба Руффье	До эксперимента	11,5	2,9	0,7	p<0,05
	После эксперимента	8,1	2	0,4	
Модифицированный степ-тест	До эксперимента	21	1,8	0,4	p<0,05
	После эксперимента	24	1,5	0,3	

В тесте «Жизненный индекс» после эксперимента произошли статистически достоверные изменения результат с 50,7 усл.ед. до 56 усл.ед. при (p<0,05). Результаты итогового тестирования соответствуют верхнему порогу оценки «выше среднего». Данные результаты свидетельствуют о значительном улучшении таких жизненных показателей как удельная ЖЕЛ, аэробные возможности организма.

Значительные изменения в экспериментальной группе зафиксированы в тесте «Проба Руффье». После эксперимента результат составил 8,1 усл.ед., исходные данные у экспериментальной группы составляли 11,5 усл.ед. при статистически достоверном уровне различий (p<0,05). Улучшение результатов экспериментальной группы в данном тесте с оценки «удовлетворительно» до оценки «хорошо» свидетельствует о повышении уровня общей физической работоспособности юношей.

Показатели «Модифицированного Гарвардского степ-теста» в экспериментальной группе изменились с 21 усл.ед до 24 усл.ед., при статистически достоверном уровне различий (p<0,05). Увеличение результатов тестирования в экспериментальной группе с оценки «средний» до оценки «хорошо» свидетельствуют о положительном влиянии занятий с отягощениями рекреативной направленности на занимающихся.

Таким образом, по итогам эксперимента, мы можем сделать вывод о положительном влиянии занятий рекреативным атлетизмом на физическую работоспособность и адаптационные ресурсы исследуемых студентов, и рекомендуем данные занятия к применению на занятиях по физической культуре в вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов, И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Г. Виноградов. – Санкт-Петербург, 2008. – 25 с.
2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А.А. Горелов с соавт. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 1 (47). – С. 28-33.
3. Давиденко, Д.Н. Ориентация студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий физической культурой и спортом / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. // Физическая культура студентов: Материалы 55-й межвузовской науч.-метод. конф., по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений СПб / СПбГМТУ. – СПб., 2006. – С. 230-231.
4. Еганова, И.В. Здоровый образ жизни и отношение к нему студентов / И.В. Еганова, А.Н. Попова // Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов высшей школы: Материалы 52-й межвузовской науч.-метод. конф., посвящ. 300-летию СПб / СПбГМТУ. – СПб., 2003. – С. 143-145.
5. Иванов, А.С. Физическая рекреация и здоровье студентов / А.С. Иванов, В.В. Трунин, Е.К. Гребенников, О.В. Сидорова, В.В. Константинов // Физическая культура студентов: Материалы 55-й межвузовской науч.-метод. конф., по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений СПб / СПбГМТУ. - СПб., 2006. - С. 179-180.
6. Испулова, Р.Н. Силовой фитнес-тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Испулова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 220 с.
7. Ланцева, Э.С. О причинах возникновения основных заболеваний студентов / Э.С. Ланцева // Физическая культура и здоровье студентов: Материалы международной межвузовской науч.-практич. конф. 22 декабря 2003 года / СПбГУП. – СПб, 2004. – С. 62-63.