



О. В. Орлова

УДК 796 06

КОРРЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Нынешний век – это век электроники. Появилось много способов выполнять действия, не выходя их дома, не вставая со стула: записаться к врачу, купить любой товар, пообщаться с друзьями и родными. Вследствие этого мышцы слабеют и даже могут атрофироваться. С течением времени происходит изменения во всех отделах организма.

Студенческие годы включают в себя очень узкие границы 17–25 лет. В этот период физическое развитие еще не завершено, меняется длина и масса тела, объем мышечной массы тела.

Организм молодого человека способен приспосабливаться к условиям окружающей среды. Но даже незначительные отклонения в организме, ведущие к нарушению состояния здоровья, могут сказаться на освоении учебного материала [1].

Корректировать физическое развитие можно с помощью оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих физических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат и устраняют функциональную недостаточность [2].

Цель исследования – выявить влияние нового комплекса упражнений в тренажерном зале на коррекцию физического развития студентов первокурсников Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов (СПбГУП).

Современные реалии в виде пандемии, появление технических новинок приводят к гиподинамии человека. Особенно остро эта проблема наблюдается у нынешнего молодого поколения.

Поэтому проблема ухудшения показателей физического развития нашей молодежи и состояние здоровья сегодня как никогда актуальна.

В данной статье приводятся показатели физического развития юношей – выпускников СПбГУП в начале и конце учебного года. Среди студентов в возрасте 18–19 лет были созданы две группы: экспериментальная (n=42) и контрольная (n=42), что составляет 47 % от общего количества студентов основной медицинской группы.

Проанализировав опыт специалистов в области физического воспитания высшей школы, нами был разработан новый комплекс упражнений для занятий в тренажерном зале в рамках действующей программы по физической культуре. Новизна комплекса упражнений заключалась в том, что тренировки проводились по четырехнедельному циклу [3; 4].

Занятия в экспериментальной группе проводились в тренажерном зале и включали в себя упражнения аэробного и анаэробного характера: аэробные упражнения – это бег на беговой дорожке, упражнения на гребном концепте, упражнения на велотренажере, анаэробные упражнения – это все статические упражнения на силовых тренажерах. Занятия в контрольной группе проводились по стандартной вузовской программе физического воспитания.

Среди студентов двух групп, принимающих участие в исследовании, было проведено анкетирование, целью которого было выявить желание заниматься по экспериментальной программе.

Организация исследования и методы. В начале учебного года была сформирована группа первокурсников – юношей (n=42), высказавших желание заниматься по экспериментальной программе в тренажерном зале. В первом семестре учебная нагрузка составляла 58 часов, во втором семестре – 64 часа. В начале эксперимента студенты изучали технику выполнения упражнений на различных тренажерах, их устройство.

1 тренировка – подготовительная часть – 12–15 минут на беговой дорожке – 5 минут



Таблица 1.

Четырехнедельный цикл учебно-тренировочного процесса

№ недели	Количество упражнений	Количество подходов	Количество раз	Вес в % от max
1 неделя	3	3	10	70–75 %
2 неделя	3	3	20	45–55 %
3 неделя	3	3	5	85–90 %
4 неделя (восстановление)	3	3	10	25–35 %

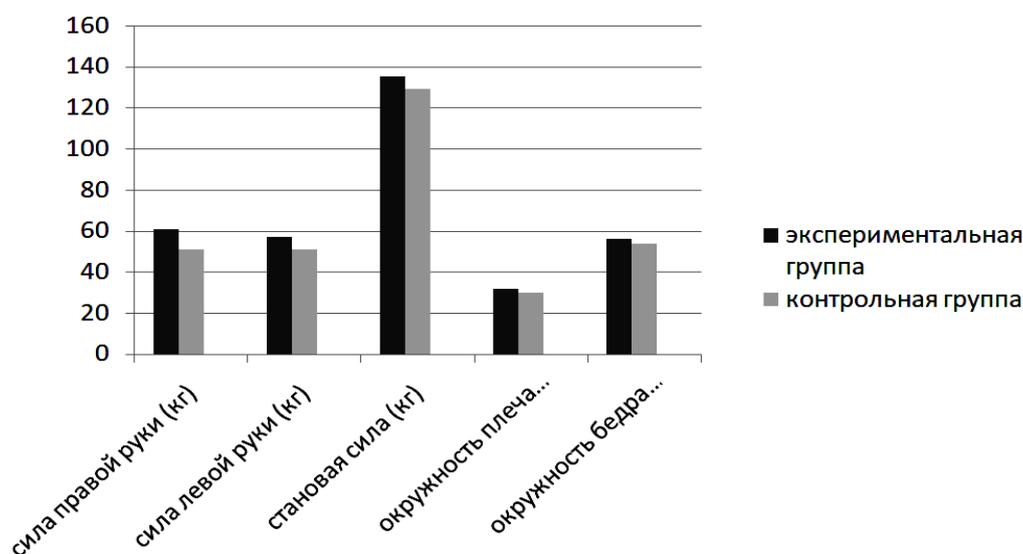


Рис. 1. Показатели физического развития студентов – выпускников

ходьба, 10 минут равномерный бег или концепт, или велотренажер. Основная часть – 65 минут – упражнения на развитие грудных мышц, трицепса, мышц плечевого пояса. Заключительная часть – 10 минут – «стретчинг».

2 тренировка – подготовительная часть – 12–15 минут – ходьба и равномерный бег или концепт, или велотренажер. Основная часть – 65 минут – упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, бицепса, мышц ног. Заключительная часть – 10 минут – «стретчинг».

Каждый новый цикл начинается с увеличения веса на 10 % по отношению к первой недели предыдущего цикла [3].

Занятия в контрольной группе (n = 42) проводились по традиционной программе вуза: легкая атлетика, О.Ф.П. (общефизическая подготовка), волейбол, баскетбол.

Показатели физического развития измерялись в начале года (сентябрь) и в конце (май) с применением антропометрических измерений: длина тела измерялась с помощью ростомера, масса тела – с помощью откалиброванных весов, жизненная емкость легких – с помощью спирометрии, сила правой и левой руки – с помощью динамометра, становая сила – с помощью динамометра, который состоит из опорной площадки и прикрепленной к ней тяговой рукояти с тензозлементом, окружность плеча и бедра – с помощью мягкой сантиметровой ленты. Также в исследовании была включена диагностика по методу Л. Г. Апанасенко суммарного балла здоровья [4].

В своем методе Л. Г. Апанасенко пользуется простейшими показателями, которые указывают на прямые связи с показателями уров-



ня здоровья, это – измерение длины тела, массы тела, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, артериальное давление (АД), проба Мартина (измерение восстановления ЧСС после физической нагрузки).

По оценке многих специалистов, таких как Р. М. Баевского, Л. Х. Гаркави и многих других, методика Г. Л. Апанасенко по определению уровня здоровья человека имеет наибольший диагностический эффект [5; 6].

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам исследования в экспериментальной группе замечен значительный рост некоторых показателей по отношению к контрольной группе, которые представлены на рис. 1.

Выводы. Значительный прирост в экспериментальной группе по отношению к контрольной группе отмечается в показателях: сила правой руки – на 10,06 кг, левой руки – на 5,83 кг, становая сила – на 6,50 кг, незначительный: окружность плеча – на 1,86 см, окружность бедра – на 2,35 см, ЧСС в покое – на 2,23 уд/мин, суммарный балл естественного здоровья по методу Л. Г. Апанасенко имел прирост на 0,35.

Данное исследование показало, что прирост в показателях физического развития по многим факторам зависит от грамотного построения тренировочного процесса, за счет чего эти показатели могут поддаваться коррекции.

АННОТАЦИЯ

На сегодняшний день технический прогресс все больше захватывает современное общество. Именно современная молодежь становится заложником новомодных гаджетов, которые избавляют нас от любой физической активности. Почти все действия можно делать дистанционно, не выходя из дома и даже не вставая с дивана.

Многие специалисты отмечают, что показатели состояния здоровья студента ухудшаются в процессе обучения от момента поступления к моменту выпуска из учебного заведения. Поэтому проблему ухудшения показателей физического развития нашей молодежи надо решать незамедлительно.

Ключевые слова: физическое развитие, аэробные и анаэробные упражнения, беговая дорожка, гребной концепт, жизненная емкость легких, морфофункциональное состояние.

SUMMARY

Today, technological progress is increasingly taking over modern society. It is the modern youth who becomes hostage to newfangled gadgets that relieve us of any physical activity. Almost all actions can be done remotely, without leaving home or even getting up from the couch. Many experts note that the student's health indicators deteriorate during the learning process from the moment of admission to the moment of graduation from an educational institution. Therefore, the problem of deterioration of physical development indicators of our youth must be solved immediately.

Key words: physical development, aerobic and anaerobic exercises, treadmill, rowing concept, vital lung capacity, morphofunctional state.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гнатюк Т. Н. Особенности физического развития юношей-первокурсников // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 37–39.
2. Меньшикова О. М. Коррекция недостатков физического развития студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] // Спорт в школе и здоровье детей. – 2010. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/584065> (дата обращения 25.11.2023).
3. Менжин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физической культуры. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Хоули Эдвард Т., Френсис Б. Дон. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийська література, 2000. – 367 с.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 137 с.
6. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.



7. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.

8. Коромыслов А. В. Значение стандартов физического развития в оценке и повышении эффективности физического воспитания студентов вузов: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. – М., 2013. – 24 с.



О. А. Рудакова

УДК 377.015.324; 159.9

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Введение. Актуальность темы исследования связана с развитием акмеологии как науки, образовавшейся на стыке двух научных направлений, таких как педагогика и психология. Центральным звеном исследований акмеологии является целостное развитие и формирование личности во всех сферах жизнедеятельности. Акмеология направлена на поиск эффективных средств по совершенствованию и формированию способностей человека не только эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность, но и жить полноценной жизнью, динамично саморазвиваясь [1]. Несомненно, проблема развития личности будущих специалистов является острой в системе подготовки молодых кадров, а вопрос формирования акмеологической культуры личности остается открытым, хотя имеет конкретный запрос современного общества.

На сегодняшний день окружающее нас социальное пространство характеризуется высокой скоростью изменений и неопределенностью, отсутствием перспективных стратегий и планирования. В связи с этим успешная деятельность, в том числе профессиональная, зависит от наличия у будущих специалистов необходимых знаний, умений и навыков, направленности на акме-ориентированное саморазвитие и творчество, а также способности быстро адаптироваться к различным социальным изменениям.

Акмеология – это наука о саморазвитии личности, ее достижениях и пиках развития на всех направлениях жизнедеятельности. В связи с этим формирование акмеологической культуры у будущих специалистов играет важную роль в их профессиональной подготовке и дальнейшей успешной карьере [2]. Высокий уровень акмеологической культуры позволяет будущим специалистам осмысливать процесс саморазвития как жизненную ценность, создавать условия для самосовершенствования и самореализации в ходе жизнедеятельности, познавать, актуализировать, творчески проявлять свою индивидуальность. Развитие акмеологической культуры как личностного качества приводит к постановке новых задач, открывающих возможности для новых жизненных выборов личности, для новых шагов к достижению акме [6]. Для решения данной проблемы необходимо разработать методику, которая бы учитывала особенности обучения и развития каждого обучающегося, а также способствовала раскрытию их личностного потенциала.

Феномен «Акмеологическая культура» в рамках психолого-педагогических исследований начали широко применять уже достаточно давно, что нашло отражение в работах таких ученых, как В. Ф. Варуков, О. Г. Коломиец, Н. Э. Верчук, В. И. Деркач, Е. П. Кондратьева, П. Н. Кудельникова, Е. А. Сулова и др. При этом на сегодняшний день не проводится систематические исследования акмеологической культуры личности как целостного феномена [6]. Основоположниками акмеологического подхода к становлению и развитию лич-