

ВЛИЯНИЕ БЛОЧНОЙ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ДИНАМИКУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДентОК

В настоящее время в педагогическую практику все чаще входит такое направление как современные оздоровительные системы особенностью которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Аэробная нагрузка – это перечень физических упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе таких занятий, происходит увеличение общей выносливости и работоспособности всего организма [1].

К современным оздоровительным системам относятся такие направления как:

- аэробика;
- пилатес;
- бодибилдинг;
- шейпинг;
- калланетика;
- бодифлекс;
- атлетическая гимнастика;
- кроссфит;
- и др.

Представленные системы физических нагрузок в настоящее время развиваются наиболее быстрыми темпами, неуклонно растет число поклонников данного направления [2].

Современные оздоровительные системы способствуют наиболее качественному развитию не только отдельных людей, но и целых коллективов. То есть такие системы помогают человеку развиваться не только физически, но и духовно, так как чаще всего включают в себя определенную философию, мировоззрение, следовательно, формируют здоровый образ жизни [3].

Целью нашего исследования было выявление изменений в функциональных показателях студенток университета при занятиях с использованием блоков аэробной нагрузки.

В течении учебного года занятия строились исходя из разработанной нами схему, которая заключалась в определенной последовательности включения блоков оздоровительных систем. Особенность данной схемы заключается в чередовании аэробных нагрузок, с силовыми упражнениями и упражнениями на гибкость. Комплексы упражнений выполнялись со студентками в виде блоков, состоящих преимущественно из упражнений: шейпинга, ритмической гимнастики, стретчинга, аэробики и атлетической гимнастики.

Педагогический эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в течение одного учебного года. В эксперименте участвовали 63 студентки второго курса, которые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы равного уровня физической подготовленности. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

Контроль функционального состояния контрольной и экспериментальной группы проводился нами в начале (сентябрь 2024) и конце (май 2025) педагогического эксперимента. На первом этапе нами были проведены антропометрические измерения, средние показатели отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрические показатели студенток 1–2 курса

Возраст, (лет)	Длина тела, (см)	Масса тела, (кг)	Окружность грудной клетки, (см)	Масса/длина, (г/см)
18,6±0,63	164±7,3	62,8±5,6	72,5±10,3	382±42

Функциональное состояние определялось общедоступными тестами, полученные данные представлены нами на рисунке 1.

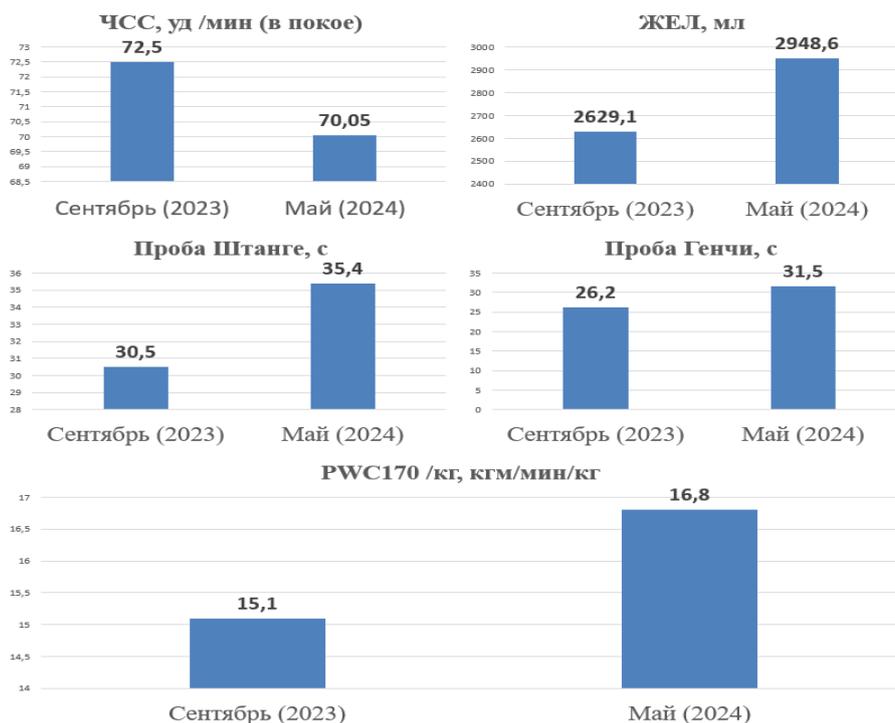


Рисунок 1 – Функциональные показатели экспериментальной группы

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое характеризует эффективность работы сердца (частота сокращений в покое уменьшается, но при этом увеличивается ударный объем крови). В нашем случае ЧСС уменьшилась у экспериментальной группы, у контрольной приблизительно осталась на прежнем уровне.

Показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ) позволяет нам говорить о том, что чем выше это значение, тем лучше усваивается кислород и, тем самым повышается работоспособность. На рисунке данный показатель экспериментальной группе значительно вырос на конец эксперимента.

Для оценки состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом нами применялась проба Штанге и проба Генчи. На рисунке данный показатель экспериментальной группе значительно вырос на конец эксперимента.

Показатель относительного PWC 170 характеризует работоспособность студенток вуза в процессе проведения эксперимента. На рисунке также наблюдутся значительное улучшение этого показателя в экспериментальной группе.

Данные тестирования функциональных показателей мы провели только в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Показатели функционального состояния студенток экспериментальной группы (n = 38) в начале и конце эксперимента

Показатели	Сентябрь (2023)	Май (2024)	t-критерий	Достоверность
ЧСС, уд /мин в покое	72,5±4,69	70,05±2,87	2,22	P<0,05
ЖЕЛ, мл	2629,1±46,44	2948,6±86,24	16,31	P<0,05
Проба Штанге, с	30,5±1,73	35,4±3,29	6,59	P<0,05
Проба Генчи, с	26,2±2,04	31,5±3,23	6,93	P<0,05
PWC170 /кг, кгм/мин/кг	15,1±1,4	16,8±1,3	5,48	P<0,05

По итогам проведенных контрольных испытаний была выявлена следующая положительная динамика всех функциональных показателей в экспериментальной группе:

– частота дыхания до и после нагрузки у испытуемых в абсолютных показателях снизилась на 1,6 и соответственно на 1,8 раз в минуту при $P > 0,05$. На наш взгляд снижение показателей частоты дыхания объясняется наличием большого количества аэробных и дыхательных упражнений на занятиях, что способствует удлинению выдоха и уменьшению вдохов;

– фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл, и в среднем показатель составил 2948,6 мл при $P < 0,05$. Прирост жизненной ёмкости лёгких в исследуемой группе составил 12,1 %;

– при проведении пробы Штанге время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 4,9 секунды, и в среднем составило 35,4 секунд при $P < 0,05$;

– при проведении пробы Генче время задержки дыхания в исследуемой группе достоверно увеличилось на 5,3 секунды и составило 31,5 секунды при $P < 0,05$;

– повышение показателей относительного PWC_{170} свидетельствует о повышении физической работоспособности студенток вуза в процессе проведения эксперимента.

Таким образом, описанные выше полученные результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что разработанные нами планы работы на год для студенток основного отделения, способствуют повышению уровня, функционального состояния. Повышение функциональных показателей студенток, на наш взгляд, достигается путем включения блоков современных оздоровительных систем в структуру занятия по физической культуре.

Список используемой литературы

1. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации Минск: БГУ, 2019. 60 с. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/224296/1/Novickaya.pdf> (дата обращения: 02.03.2025).

2. Швайликова, Н. В., Малиновский А. С. Влияние современных оздоровительных систем на функциональные показатели студенток университета / Н. В. Швайликова, А. С. Малиновский // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы X Междунар. науч.-практ. конф. Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2024. С. 47–49.

3. Швайликова, Н. В. Применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентками университета / Н. В. Швайликова // Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины; редкол.: Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (2,03 МБ). Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. С. 115–118.

А. А. Юрошкевич

г. Гомель, Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Современная система спортивной подготовки в вузах предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию студентов-спортсменов [3, 4], но и к психологическим ресурсам.

Эффективность деятельности в условиях соревновательного стресса напрямую зависит от способности к эмоциональной саморегуляции, управления давлением и сохранения концентрации. В этом контексте ключевым психологическим конструктом выступает ментальная прочность, понимаемая как интегральная характеристика личности, обеспечивающая устойчивость к стрессу и постоянство в достижении целей [6]. Её развитие тесно связывают с эмоциональным интеллектом (ЭИ) – способностью распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями [1, 8]. Несмотря на растущий интерес к данной проблематике, вопрос о специфике взаимосвязи ЭИ и ментальной прочности у студентов, занимающихся различными командными видами спорта, остается недостаточно изученным [5, 7].