

- осуществление диагностики и мониторинга состояния здоровья детей;
- приобщение детей к основам здорового образа жизни, формирование валеологической компетентности;
- повышение профессиональной компетентности педагогического коллектива в контексте здоровьесберегающей деятельности, формирование культуры здоровья;
- содержательное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса, определение их обязанностей и ответственности в реализации программных целей.

Анализ практики дошкольного воспитания и экспериментальных исследований по внедрению здоровьесберегающих технологий в практику работы дошкольного образовательного учреждения позволяет сформулировать рекомендации по применению таких технологий в работе с детьми:

- четкое планирование собственной здоровьесберегающей деятельности;
- создание соответствующей среды;
- налаживание эффективного сотрудничества с родителями детей, обеспечение единства подходов дошкольного образовательного учреждения и родителей к внедряемой технологии;
- привлечение воспитанников только по их собственному желанию и с учетом потребностей и возможностей;
- поддержка воспитателями собственного здоровья на высоком уровне (здорового ребенка может воспитывать здоровый педагог);
- регулировка индивидуальных нагрузок;
- учет принципа прогрессирования физических нагрузок; использование в своей деятельности экологически целесообразных предметов;

- соблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса;
- самосовершенствование.

Следовательно, создание здоровьесберегающей среды – процесс, который требует четкого осознания всеми субъектами учебно-воспитательного процесса значимости ответственного отношения к собственному здоровью. Такая среда должна обеспечивать не только сохранение и укрепление здоровья детей, но и формирование культуры здоровья. Только слаженное и содержательное сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи в сфере сохранения и укрепления здоровья сможет обеспечить успешную реализацию здоровьесберегающих технологий, направленных на улучшение состояния здоровья детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицина, Ю. Образ жизни и состояние здоровья детей / Ю. Лисицина, А. Полунина // Педиатрия. – 1991. – № 7. – С. 61–69.
2. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення». – Точка доступу: zakon.rada.gov.ua
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 255 с.

SUMMARY

The article discusses the problem of preservation and strengthening of children's health defines the functions of health-saving environment, principles and priorities of health-saving activities, formulated pedagogical conditions of design health-saving environment. Recommendations for introducing health-saving technologies are given.

Поступила в редакцию 20.12.2011 г.

УДК [37.015.3:796.412]-057.875

Л.С. Поликарпова, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГПУ

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОДНОЙ СРЕДЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В последние годы среди студенческой молодежи доминируют заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), составляя до 40 % от общего количества заболеваний [1, с. 10; 2, с. 4].

Общепринятые методы оздоровления не всегда могут быть использованы из-за недоступности их для массового применения. Это ограничивает выбор средств, адекватных

для решения оздоровительных задач. Именно поэтому специалистами предпринимаются попытки разработать комплексные подходы с использованием современных оздоровительных систем, например аквааэробики. Данный вид аквафитнеса с целью внедрения в сферу рекреации был предложен Т.Е. Старовойтой (2009) [3], И.Г. Нигреевой (2000) [4], Т.С. Морозовой (2007) [5] и др. Т.Е. Старо-

войтова и Е.В. Кругляков подчеркивают эффективность аквааэробики при воспитании аэробной выносливости и силовых способностей [3, с. 181; 6, с. 211]. И.Г. Нигреева и др. указывают на положительное влияние упражнений в водной среде на функциональное состояние кардиореспираторной системы организма [4, с. 3; 7, с. 22]. Однако вопрос применения упражнений аквааэробики на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, освещен недостаточно и требует дополнительного исследования.

На базе Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в ходе которого применялась комплексная методика с использованием физических упражнений в водной среде на занятиях по физической культуре со студентками, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО).

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о положительном влиянии комплексной методики с использованием водной среды на организм занимающихся. Основными критериями оценки сравнительной эффективности применяемых средств и методов служили показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студенток СУО.

В ходе эксперимента решались следующие задачи:

1. Изучение физического развития, подготовленности и функционального состояния студенток, отнесенных к специальному учебному отделению.
2. Разработка комплексной методики проведения занятий по физическому воспитанию в водной среде для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
3. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики для студенток специального медицинского отделения.

Показатели физического развития студенток опытных групп находились в пределах

нормы и соответствовали возрасту и полу испытуемых (таблица 1).

В начале эксперимента у студенток обеих групп был выявлен низкий уровень физической подготовленности по следующим показателям: скоростно-силовые и координационные возможности, силовые возможности мышц верхних и нижних конечностей. Показатели гибкости – на среднем уровне. У студенток обеих групп также был зафиксирован низкий уровень функционального состояния, исходя из результатов контрольного тестирования по следующим показателям: частота пульса в покое, пробы с задержкой дыхания (проба Штанге и проба Генчи) и коэффициент выносливости (таблица 2).

С учетом доминирования среди занимающихся в СУО сердечно-сосудистых заболеваний (37,5 % в КГ и 31,3 % в ЭГ) именно этот признак рассматривался как первостепенный при формировании равнозначных контрольной и экспериментальной групп, а также при разработке методики проведения комплексных занятий.

При заболеваниях и функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы многие авторы рекомендуют применение упражнений в водной среде [4, с. 3; 5, с. 229; 7, с. 22].

Методика проведения занятий была разработана с учетом основных диагнозов, физического и функционального состояния, интересов и предпочтений [8, с. 26–29] студенток СУО и апробирована в ходе педагогического эксперимента, в процессе которого комплексные занятия в опытных группах проводились по два раза в неделю: одно занятие на спортивной площадке или в спортивном зале, второе – в плавательном бассейне. В КГ занятия проводились согласно учебным программам по физической культуре. В ЭГ занятия на спортивной площадке и в спортивном зале были направлены на воспитание общей выносливости, координации, развитие функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Таблица 1 – Физическое развитие студенток контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

	Длина тела, см	Масса тела, кг	Индекс Кетле, г/см	Сила кисти, кг	
				Правой	Левой
$\bar{x}_1 \pm S\bar{X}$	166,5 ± 1,673	57,6 ± 2,729	345,3 ± 14,979	33,4 ± 1,789	32,5 ± 1,180
$\bar{x}_2 \pm S\bar{X}$	166,5 ± 1,390	57,1 ± 2,245	342,4 ± 12,096	33,8 ± 1,529	33,1 ± 1,792

Таблица 2 – Функциональное состояние студенток контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

	ЧП в покое, уд./мин	Проба Штанге, с	Проба Генчи, с	КВ, уд./мин/мм рт. ст.
$\bar{x}_1 \pm S\bar{X}$	84,6 ± 2,090	35,1 ± 2,045	26,9 ± 1,568	19,88 ± 0,591
$\bar{x}_2 \pm S\bar{X}$	82,9 ± 2,065	32,3 ± 2,101	24,8 ± 1,922	20,00 ± 1,099

Заняття в басейні включали вправи в водній середі з елементами аквааеробіки по розробченій нами схемі і окремі елементи плавання [9, с. 67–68], які носили виражений аеробний характер і були направлені на укріплення серцево-судинної і дихальної систем (таблиця 3). К основним елементам аквааеробіки, використаним нами, відносились: ходьба, біг, стрибки і махи, а також їх ускладнені модифікації з різним поєднанням рухів рук і ніг і зміною напрямку переміщення.

Навантажувалась наступними способами: дозування кількості повторень; зміна амплітуди рухів; зменшення або збільшення швидкості руху, темпа; збільшення або зменшення відстані переміщення на дрібній частині басейна; ускладнення або полегшення вихідних і заключительних положень; зміна ритму дихання; визначення рівня води для займаючихся (знаходження на дрібній (по груди) або глибокій частині басейна).

Для оцінки ефективності розробленої нами комплексної методики в початку, в середині і в кінці педагогічного експерименту проводились контрольні тести для студенток обох груп, з допомогою яких досліджувалися показники функціонального стану організму займаючихся: частота пульсу (ЧП) в спокої, показники проби Штанге і Генчі, коефіцієнт виносливості (КВ), показники загальної фізичної працездатності (ОФР). Один з найбільш інформативних показників роботи системи кровообігу – ЧП – залежить від

тренерованості організму: чим він нижче, тим вище тренерованість. Проби Штанге і Генчі проводяться на затримці дихання, після вдиху і після видиху відповідно, і характеризують функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем. КВ є похідною, розраховуваною по величині пульсу і артеріального тиску.

В контрольній групі за час проведення педагогічного експерименту статистично достовірно покращилися наступні показники функціонального стану: показники проби Штанге – на 4,8 % і проби Генчі – на 4,8 % ($p < 0,05$). Знизилась показник ЧП в спокої – на 1,5 % і коефіцієнта виносливості – на 2,5 % ($p < 0,05$).

В експериментальній групі за час педагогічного експерименту відбулися покращення наступних показників функціонального стану: ЧП в спокої знизилась на 8,2 %, коефіцієнт виносливості – на 8,0 %, проба Штанге зросла на 9,6 %, проба Генчі – на 8,1 % ($p < 0,05$).

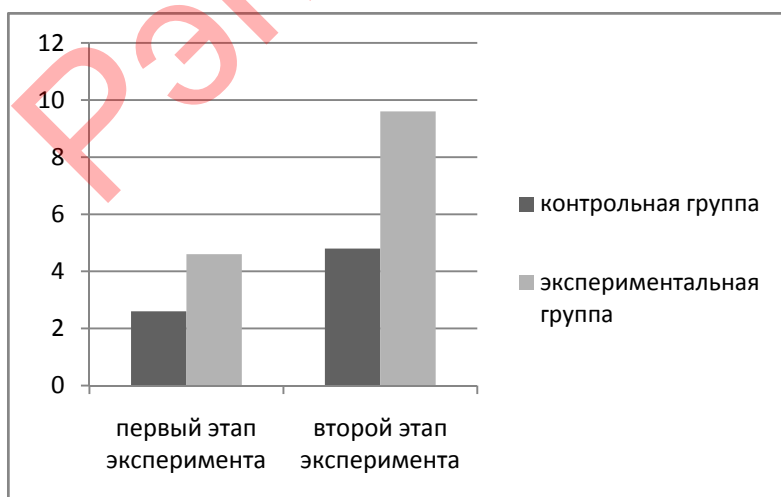
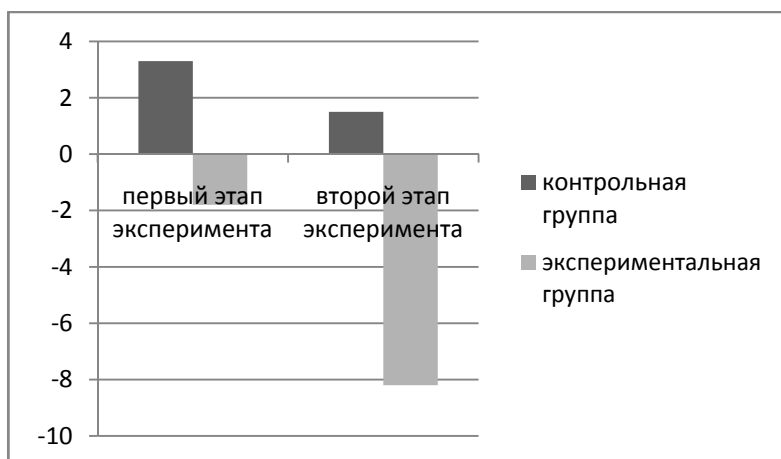
При вивченні порівняльних результатів функціонального стану в контрольній і експериментальній групах в ході педагогічного експерименту нами виявлено наступне:

1. В початку педагогічного експерименту показник ЧП в спокої в КГ був вище, ніж в ЕГ на 2,0 % ($p < 0,05$). К кінцю експерименту він знизився, і в результаті різниця між показником ЧП в спокої в контрольній і експериментальній групах в кінці експерименту зросла і становила 11,4 % ($p < 0,05$) (рис. 1).

Таблиця 3 – Приблизне заняття в водній середі со студентками спеціального навчального відділення

№	Частина заняття	Зміст	Загальна тривалість, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча	Ходьба і біг в воді, вправи для розігріву м'язів і збільшення гнучкості в суглобах	8	Темп середній, амплітуда рухів невелика
2	Основна	Комплекси спеціальних вправ, направлених на вирішення основних завдань (укріплення серцево-судинної і дихальної систем, розвиток м'язової сили і загальної виносливості). Циклічні вправи – стрибкові і бегові, виконуваних в аеробному режимі, в чергуванні з дихальними, вправи для м'язів верхніх і нижніх кінцівок і тулуба в різних вихідних положеннях (стоя, лежачи на грудях і на спині, з опорою на бортик, на глибокій частині)	25	Контроль за ЧСС повинен бути на рівні 120–140 ударів в хвилину
3	Заключительна	Вправи для розвитку гнучкості і на послаблення (індивідуальні і в парах), само-масаж	12	Темп повільний
Ітого:			45	

2. В ходе педагогического эксперимента произошло также снижение коэффициента выносливости (КВ) на 8,0 % ($p < 0,05$) (рисунок 2). Снижение ЧП и КВ свидетельствуют об улучшении функционального состояния занимающихся.
3. Показатель пробы Штанге в экспериментальной группе увеличился по отношению к контрольной (на 9,6 % и 4,8 % соответственно, при $p < 0,05$) (рисунок 3), а пробы Генчи в ЭГ и КГ – на 8,1 % и 4,8 % соответственно, при $p < 0,05$ (рисунок 4).



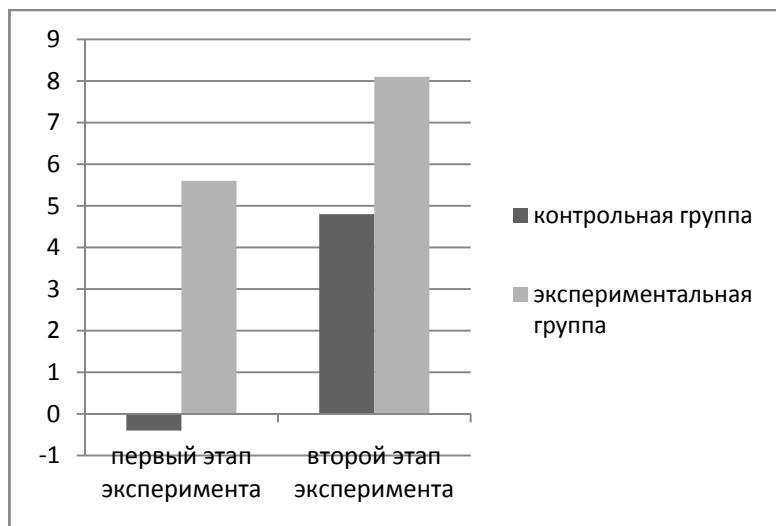


Рисунок 4 – Прирост показателя пробы Генчи в контрольной и экспериментальной группах за период педагогического эксперимента, в %

Показатели максимальной общей физической работоспособности (МОФР) в начале, в середине и в конце педагогического эксперимента оценивались с помощью теста «проба Мартинэ» (модифицированный тест профессора В.В. Тимошенко [10]). МОФР была рассчитана по специальной программе с учетом следующих данных: дата рождения, масса тела, длина тела, длительность овариально-менструального цикла, частота пульса до нагрузки, качество выполнения теста, частота пульса после нагрузки, частота пульса в конце 3 минуты восстановления.

У студенток КГ максимальная общая физическая работоспособность (МОФР), с учетом их овариально-менструального цикла (ОМЦ), на протяжении педагогического эксперимента не изменилась, а в ЭГ – возросла на 0,1 Вт/кг или 10,0 %. В результате анализа цифрового материала установлено, что в экспериментальной группе по отношению к контрольной, МОФР возросла на 10,0 % на 2 и 3 этапах исследования.

В ходе педагогического эксперимента выявлена положительная динамика функциональных показателей у студенток экспериментальной группы, занимавшихся по специально разработанной авторской методике. Анализ результатов, полученных при использовании предлагаемой системы дозированных нагрузок, обусловленных определенным подбором физических упражнений в водной среде, свидетельствует о высокой эффективности разработанной нами комплексной методики реабилитации состояния здоровья студенток СУО.

Предложенная нами комплексная методика с использованием физических упражнений в водной среде позволяет разнообразить двигательную активность студентов специального, а

также основного и подготовительного учебных отделений, предусматривая возможность индивидуального подхода с регулированием нагрузки различными способами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Загrevская, А.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы педагогического вуза: монография / А.И. Загrevская; Томск. гос. пед. ун-т. – Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2004. – 132 с.
2. Использование физических упражнений в целях оздоровительного влияния на сердечно-сосудистую систему: метод. разработки / сост. Л.Ф. Сапсай, И.А. Сапсай; Бел. гос. сельскохоз. акад. – Горки, 2007. – 40 с.
3. Старовойтова, Т.Е. Нетрадиционные средства физической культуры как фактор повышения работоспособности студенток специального учебного отделения / Т.Е. Старовойтова // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Междунар. науч.-метод. конф., г. Минск, 29–30 янв. 2009 г. – Минск: ГУ «Румц ФВН», 2009. – 236 с.
4. Нигреева, И.Г. Оздоровительное плавание: метод. рек. для студ. спец. мед. групп / И.Г. Нигреева. – Минск: БГУ, 2000. – 11 с.
5. Морозова, Т.С. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студенток специальных медицинских групп / Т.С. Морозова, Е.В. Филатова, С.М. Морозов // Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под общ. ред. А.В. Петряева. – СПб.: Изд-во «Плавин», 2007. – 256 с.
6. Кругляков, Е.В. Оценка влияния занятий аквааэробикой на аэробную выносливость и силовые способности женщин первого зрелого возраста / Е.В. Кругляков // Научное обоснование физ. воспитания, спорт. тренировки и подготовки кадров по физ. культ., спорту и туризму: материалы 11 Междунар. науч. сессии, Минск, 15–16 апр. 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 208–211.
7. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях: метод. рек. для студ. мед. ин-тов / Моск. мед. стоматол. ин-т им. Н.А. Семашко: каф. лечеб. контроля и лечеб. физкультуры [Подгот. К.Д. Лубужем]. – М., 1989. – 32 с.
8. Поликарпова, Л.С. Изучение отношения студенток специального учебного отделения к занятиям физическими упражнениями / Л.С. Поликарпова // Мир спорта. – 2009. – № 4. – С. 24–30.

9. Полицарпова, Л.С. Особенности проведения физических занятий со студентками специального учебного отделения / Л.С. Полицарпова // Высшая школа. – 2010. – № 6 (80). – С. 67–70.
10. Тимошенко, В.В. Экспресс-методика для диагностики функционального состояния человека / В.В. Тимошенко // Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Тез. докл. Междунар. науч. конф., Польша, 10–12 мая 1999 г. – Польша: Крыница Гурской, 1999. – 56 с.

SUMMARY

The article is devoted a complex methodic of physical training with use of exercises in an aqueous medium for girl-students of special educational department. Results of studying of girl-students' physical and a functional condition, the description of a complex methodic, and also the results of control testing received during pedagogical experiment are resulted.

Поступила в редакцию 19.12.2011 г.

Репозіторій БДПУ