

“ГИБКАЯ СИЛА” КАК ОДНО ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

© 2013 Л.А. Иванова, В.И. Шеханин, К.А. Корнаухова*

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, “гибкая сила”, саногенное мышление, умственная деятельность, психофизическое состояние студентов.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи - одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания. В целях дифференцированного подхода к организации занятий по предмету “Физическое воспитание” со студентами специального учебного отделения предложены занятия “гибкой силой”.

Одной из особенностей вузовского периода жизни студентов и студенток является то, что в соответствии с биологическими закономерностями в это время завершается становление форм и функций организма. Это, по существу, последний период в индивидуальной жизни человека, когда можно с помощью физических упражнений наиболее эффективно влиять на формирование физических качеств и его телосложение.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что современные социально-экономические условия общества обуславливают внедрение оздоровительных инноваций в образовательный процесс вуза. Поэтому внедрение оздоровительной здоровьесберегающей технологии по направлению “гибкая сила” в учебный процесс по дисциплине “Физическое воспитание” в Самарском государственном экономическом университете будет способствовать решению проблемы по сохранению и укреплению психического и физического здоровья студентов более эффективно, если будет:

- ♦ создана новая двигательная развивающая среда для студентов вуза;
- ♦ сформированы у преподавателей вуза личностно-деятельностный и компетентностный подходы к освоению здоровьесберегающих технологий;
- ♦ сформировано у педагогов и студентов саногенное мышление как координирующее звено в создании здоровьесберегающей

педагогической технологии (саногенное мышление (от греч. “sanos” - здоровье, “genos” - породить) - мышление, рождающее здоровье);

- ♦ разработана и реализована система мониторинга качества здоровьесбережения в вузе (анализ, динамика изменений, оценка, контроль).

Недостаточная теоретическая проработанность и необходимость дальнейшего изучения реализации физкультурно-оздоровительной работы кафедры физического воспитания СГЭУ обусловили постановку цели и определение основных задач исследования.

Цель: повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими отклонения в здоровье, в вузе через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и гендерных особенностей обучающихся с использованием авторской здоровьесберегающей технологии “гибкая сила”.

В соответствии с намеченными целями были определены **задачи:**

- 1) повысить профессиональную компетентность преподавателей в вопросах здоровьесбережения посредством вовлечения в реализацию программы “гибкая сила”, участие в создании методических оздоровительных разработок;
- 2) провести комплексный мониторинг состояния отдельных аспектов когнитивных функций психофизического состояния студен-

* Иванова Лидия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент; Шеханин Виктор Иванович, доцент; Корнаухова Ксения Александровна, магистрант. - Самарский государственный экономический университет. E-mail: kfv2012@mail.ru.

тов, направленное на достижение единых целей в сбережении здоровья всех субъектов образовательного процесса;

3) создать оптимальные условия для полноценного психофизического развития и эмоционального благополучия каждого студента на основе личностно-ориентированного взаимодействия.

Основная идея внедрения здоровьесберегающей технологии в учебный процесс вуза заключается в создании дополнительных секционных занятий по направлению “гибкая сила” с целью повышения интереса студентов СГЭУ в регулярных занятиях физической культурой и спортом¹ через разнообразие средств физической нагрузки, с целью оздоровления не только физического, но и психологического состояния организма. Так как такие занятия не только улучшают гибкость и подвижность суставов занимающихся, но выполняемые одновременно физические упражнения с упражнениями на дыхание способствуют снятию нервного напряжения, улучшению кровоснабжения всех органов человека. Также занятия “гибкой силой” способствуют углубленному формированию у студентов базы разнообразных движений, двигательной культуры, умения создавать двигательные образы, выразительности движений, двигательного воображения, фантазии и вместе с тем двигательных качеств, мотивации к здоровому образу жизни. С физиологической точки зрения, занятия “гибкой силой” способствуют развитию резервной мощности сердца, происходит увеличение кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием дополнительного кислорода в организме.

Кроме того, регулярные дополнительные занятия “гибкой силой” полезны для умственной деятельности студентов. Они способствуют сохранению и улучшению когнитивных функций на протяжении всей жизни.

Как ранее было установлено В.С. Чегуновой, регулярные занятия физической культурой способствуют уменьшению выделения адреналина в кровь, а потому должны особенно рекомендоваться лицам, деятельность которых сопряжена со значительным нервно-эмоциональным напряжением. Эту особенность учебного труда студентов подчеркивают многие авторы: Т.Б. Александрова², Н.М. Гаджиева³, Л.А. Попова-Иванова⁴, Т.И. Зотова, Е.В. Трушечкина⁵, В.М. Рейзин⁶, Ю.В. Шиховцов⁷ и др.

Нам импонирует мнение В.М. Рейзина, В.Ф. Аникина, которые утверждают, что наряду с улучшением умственной деятельности занятия физическими упражнениями способствуют повышению академической успеваемости⁸.

Проанализировав высказывания ученых, мы проверили на практике влияние занятий “гибкой силой” на умственную деятельность и психофизическое состояние студентов.

Для выявления умственной работоспособности и устойчивого внимания проводилась корректурная проба по таблицам Анфимова с переключением внимания по сигналу экспериментатора, что показано в табл. 1.

Кроме того, в начале и конце занятия проводился теппинг-тест, а для выявления самочувствия проводился опрос по методике субъективного шкалирования САН (самочувствие, активность, настроение).

При анализе динамики умственной работоспособности контрольной группы испытуемых, не занимавшихся дополнительно “гибкой силой”, установлено, что после обычной физической нагрузки число просмотренных букв в таблицах корректурной пробы несколько увеличивается. А после занятия “гибкой силой” с интенсивным дыханием показатели корректурной пробы, а также теппинг-теста

Таблица 1

Изменение ряда показателей психофункционального состояния студентов контрольной и экспериментальной группы

	Теппинг-тест			Корректурная проба						Самочувствие		
				УР, количество букв			УВ					
	А	В	р	А	В	р	А	В	р	А	В	р
Контрольная группа	181,2	185,6	>0,05	407,8	432,2	>0,05	88,7	88,6	>0,05	35,5	36,6	-
Экспериментальная группа	235,9	263,9	<0,05	513,0	580,0	<0,05	132,3	300,6	<0,001	43,0	53,6	<0,05

Условные обозначения:

УР - умственная работа, УВ - устойчивость внимания, А - тест до нагрузки, В - тест после нагрузки.

Таблица 2

Разница суммы точек в первом и последнем квадратах

	Градиент изменения, %					
	Теппинг-тест			Корректирующая проба		
	до нагрузки	после нагрузки	P	до нагрузки	после нагрузки	P
Контрольная группа	-12,1	-16,9	<0,05	-3,96	-15,5	<0,01
Экспериментальная группа	-5,1	-3,2	<0,05	-2,7	-1,3	<0,01

и субъективной оценки САН резко увеличилась⁹.

При обработке данных по числу просмотренных букв оценивалась умственная работоспособность и высчитывалось устойчивое

внимание по формуле $УВ = \frac{K}{0 + 1}$,

где K - общее число просмотренных букв; 0 - число ошибок.

Устойчивое внимание в контрольной группе в среднем не изменилось. Зато заметное увеличение этого важного фактора умственной деятельности наблюдалось у экспериментальной группы. Устойчивое внимание возросло на 18,9%. Статистически достоверно возросла у экспериментальной группы студентов и субъективная оценка своего состояния.

Установлено, что умственное утомление студентов можно оценивать по разнице точек в первом и последнем квадратах теппинг-теста: в последнем она постоянно была меньше, чем в первом. Однако значительно меньше этот показатель ухудшался у студентов экспериментальной группы, что отражено в табл. 2.

Таким образом, правильная организация деятельности коллектива по реализации здоровьесберегающей технологии "гибкая сила" позволяет построить взаимоотношения всех участников эксперимента на основе партнерства, равноправного сотрудничества и личной ответственности каждого и всех вместе за психическое и физическое здоровье студентов¹⁰.

Во время эксперимента мы получили:

- ◆ расширение и углубление знаний студентов в области здоровьесбережения, приобретение умений и навыков, формирующих устойчивую потребность студентов быть физически и психически здоровыми;

- ◆ повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни;

- ◆ рост уровня физического развития и психического благополучия студентов, занимаю-

щихся по дополнительной программе "гибкая сила". Занятия студентов специального учебного отделения "гибкой силой", несмотря на значительно большую нагрузку, не оказывают отрицательного воздействия на изучаемые показатели умственной деятельности, а наоборот, несколько улучшают их. Отмечено также положительное воздействие таких занятий на функциональное состояние двигательной сферы нервной системы и психическое состояние студентов.

¹ Шеханин В.И., Коломок О.И., Андрющенко Л.Б. Комплекс условий формирования физической культуры студентов // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Серия "Психология и педагогика". 2006. Вып. 1 (19).

² См.: Проблемы умственного труда : сборник. М., 2003. Вып. 6. С. 9-14.

³ Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования : тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998.

⁴ Попова Л.А., Любушкина Л.А. Совершенствование психического и физического развития студентов специального учебного отделения в процессе физического воспитания // Психологическое и социально-педагогическое обеспечение развития личности ребенка в системе современного образования : тез. докл. науч.-практ. конф. Самара, 2001. С. 62-64.

⁵ Зотова Т.И., Трушечкина Е.В. Коррекция ранних дисфункций организма, связанных с неадекватной реакцией в процессе адаптации к реальным условиям студенческой жизни // Физическая культура и спорт : межвуз. сб. науч. ст. Саратов, 2006. С. 64-69.

⁶ Рейзин В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе // Теория и практика физич. культуры. 1991. □ 3.

⁷ Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф. Физическая культура и спорт в жизни женщины // Вестн. Самар. гос. экон. акад. Самара, 2003. □ 3 (12). С. 309-312.

⁸ Аникин В.Ф. Физическая активность и умственная работоспособность студентов // Физическое воспитание в школе и вузе : тез. докл. Саратов, 2005. Вып. 4, ч. 2.

⁹ Попова Л.А., Любушкина Л.А. Указ. соч.

¹⁰ См. также: Попова Т.В. Оздоровительные психофизические упражнения. СПб., 1996.

Поступила в редакцию 25.03.2013 г.