

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



УДК 795.035-057.875

Н. Г. Кузнецова, Дун Жуйцин, Е. А. Кузьмицкая

Фитнес как фактор педагогической коррекции физического и эмоционального здоровья студенческой молодежи

Анализируются особенности становления и развития физического здоровья и эмоциональной сферы молодых людей. Показано, что одним из действенных способов физического воспитания и улучшения здоровья студентов является использование современных средств физической культуры. Представлены методические особенности проведения занятий оздоровительной направленности как одного из способов преодоления негативных эмоциональных состояний студентов, которые могут быть адресованы преподавателям, инструкторам по фитнесу, тренерам и др. Предложена авторская характеристика оздоровительных систем, рассмотрены разновидности занятий и принципы выполнения упражнений.

Здоровье – самая большая проблема нашего времени. Жизнь в современном социуме предъявляет высокие требования к функциональному состоянию нервной системы людей молодого возраста. Это связано с ростом множественных перенапряжений – общественных, ментальных, телесных, физиологических, информационных, что может приводить к резкому увеличению числа психических заболеваний, снижению приспособительных функций организма. За последнее десятилетие у людей молодого возраста существенно возросла частота хронических заболеваний. Так, количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, составляет 35 % от общего количества обучающихся в учреждениях высшего образования [7, с. 106].

Современное профессиональное образование студентов, особенно на начальных курсах, отличается особой психоэмоциональной напряженностью, высокими требованиями к приобретению будущей профессии. У многих студентов, как правило, отсутствует специальная подготовка, позволяющая преодолевать эмоциональные перегрузки во время учебы. Это может привести к ухудшению психологического и физического здоровья.

Изучение научных публикаций и диссертационных исследований показывает, что применение современных направлений фитнеса позво-

ляет повысить эффективность оздоровительного процесса, увеличить адаптацию организма к физическим и психическим нагрузкам занимающихся [3, с. 3; 6, с. 17; 8, с. 5; 9]. При этом отсутствуют объективные доказательства положительного влияния применения фитнеса на психическое состояние студентов.

В современной действительности актуализируются проблемы выявления и снижения стрессовых состояний у студентов в процессе профессиональной подготовки, которые могут представлять практический интерес.

К современным направлениям фитнеса, пользующимся большой популярностью среди студенческой молодежи, относят оздоровительную аэробику и ее разновидности, атлетическую гимнастику, кроссфит, йогу, пилатес, стретчинг. Представленные оздоровительные программы способствуют улучшению работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению настроения, снятию напряжения, накапливающегося у студентов во время учебы [3, с. 4].

Оздоровительная *аэробика* – гимнастические упражнения, выполняемые под музыку в высоком темпе в течение определенного времени без остановок, то есть в режиме *нон-стоп*. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой способствуют развитию не только выносливости, координационных, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, но и способствуют эмоциональному подъему, позитивному влиянию на нервную систему занимающихся [1, с. 34; 2, с. 16].

Степ-аэробика – это разновидность оздоровительной аэробики, где используется специальная платформа, на которую стремительно поднимаются и опускаются в различных направлениях в ритм музыкального сопровождения. Способствует развитию координационных способностей (равновесия, точности двигательных действий, ориентированию в пространстве, ритму), укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усилению обмена веществ [13, с. 24; 15, с. 7].

Бодибилдинг как вид атлетической гимнастики представляет собой систему оздоровительной тренировки, направленную на увеличение мышечной силы, улучшение телосложения, построенную, как правило, на работе с отягощениями. Основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, теории физической культуры и спорта, биомеханики. Систематические занятия атлетической гимнастикой с обязательным учетом индивидуальных особенностей занимающихся позволяют повысить их физическое состояние, поддерживать на достаточном уровне трудоспособность, получать удовлетворение от выполнения физических упражнений. Техника физических упражнений, применяемых в атлетической гимнастике, проста и доступна, однако требует предварительной физической и технической подготовки, развития двигательной-коорди-

национных, силовых способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения можно совершать со свободными весами (штанги, гантели) и на специализированных современных тренажерах, которые позволяют дифференцировать величину нагрузки [14, с. 363].

Кроссфит – это современная система оздоровления, сочетающая в себе элементы легкой атлетики, атлетической гимнастики, гимнастические упражнения. Основной особенностью кроссфита является постоянно изменяющиеся, модифицирующиеся упражнения, которые выполняются с высокой интенсивностью. Занятия кроссфитом способствуют повышению выносливости, увеличению подвижности в суставах, силовых, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей. Систематические занятия кроссфитом позволяют повысить работоспособность всех систем организма, быстро приспособляться к изменению физических нагрузок [Там же, с. 360].

Йога и пилатес как оздоровительные системы упражнений относятся к «ментальному» фитнесу. В вопросах профилактики болезней и продления жизни человека они как наиболее гармоничные и испытанные системы влияют на общее оздоровление и поддержание функциональных систем организма. В йоге и пилатесе используются статические и динамические физические упражнения, которые в сочетании с дыхательной гимнастикой способствуют уравниванию симпатической и парасимпатической нервных систем, что во многом положительно сказывается на функционировании вегетативной нервной регуляции, а значит содействует более экономичной работе гормональной и нервной систем [3, с. 7; 12, с. 34].

Стретчинг – это целый комплекс упражнений, охватывающий все мышечные группы, который используется как элемент заключительной части занятия. Методика, используемая в стретчинге, основана на медленном и плавном растягивании мышц туловища, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника [14, с. 360].

Цель статьи – показать использование фитнес-программ в практике физического воспитания, предназначенных для улучшения психоэмоционального и физического состояния 20–21-летних девушек в учреждениях высшего образования.

В рамках исследования, проведенного в три этапа, дана характеристика различным направлениям фитнеса, выявлены методические особенности проведения занятий по физической культуре с 20–21-летними девушками с использованием различных фитнес-программ, определена динамика их психоэмоционального и физического состояния.

На 1-м этапе исследования (сентябрь–декабрь 2019 г.) анализировалась методическая литература, изучались влияние физических упражнений, применяемых в фитнесе, на функции и системы женского организма, проблемы стресса и «эмоционального выгорания» (особый вид

стресса). Наблюдения педагогов за процессом физического воспитания студентов позволили определить методические особенности проведения занятий с женским контингентом и разработать программы по физической культуре с использованием различных направлений фитнеса.

На 2-м этапе (декабрь–май 2020 г.) было организовано психологическое тестирование, выявившее степень подверженности стрессовым состояниям 20–21-летних девушек в составе экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп (n=42). Анкета включала 22 положения об эмоциональных ощущениях, относящихся к осуществлению трудовой деятельности [4, с. 9; 8, с. 156; 10, с. 26].

Кроме этого, в начале и по завершении исследования участницы ЭГ и КГ ответили на вопросы, тематика которых предполагала выяснение проблем напряжения, адаптации, перенапряжения, т. е. проблем стресса (тесты М. Люшера и Э. Динера) [3, с. 11].

Участницы ЭГ в течение четырех месяцев (февраль–май 2020 г.) использовали на занятиях различные направления фитнеса: в подготовительной части выполнялись классические общеразвивающие упражнения; в основной – элементы оздоровительной аэробики, кроссфита, йоги, пилатеса, атлетической гимнастики; в заключительной – стретчинг, релаксационные упражнения. Например, при выполнении элементов йоги и пилатеса разминка сменялась статическими и динамическими базовыми и модифицированными упражнениями, в заключительной части – на расслабление. Все упражнения обязательно сочетались с дыхательной гимнастикой и были направлены преимущественно на развитие гибкости, восстановление. Занятия кроссфитом носили выраженный силовой, скоростно-силовой характер, выполнялись с оборудованием и без («двойные прыжки на скакалке», «берпи», «планка», «прыжки на тумбу», «медвежья походка», «воздушные приседания», выпады с гантелями в руках и др.). Методика проведения занятий различалась в соответствии с текущим состоянием здоровья студенток, строилась в соответствии с целью и задачами отдельного занятия [6, с. 18; 9].

КГ занималась по традиционной учебной программе по дисциплине «Физическая культура».

На 3-м заключительно-оценочном этапе (май–август 2020 г.) проводились обработка и анализ полученных данных, формулировались выводы.

В результате исследования выявлено, что у студенток, низко оценивающих свои способности и успехи, недовольных реализацией в профессиональной области, значительно больше выражен синдром эмоционального выгорания, который проявлялся в эмоциональной слабости и негативных изменениях при общении в коллективе (см. табл. на с. 137). У студентов отмечено снижение концентрации внимания, без-

различие, выраженная быстрая утомляемость и т. п. Но, как утверждает Л. Гиссен, девушки меньше подвержены «эмоциональному выгоранию», что, в свою очередь, ведет к повышению устойчивости организма к перегрузкам нервной системы, снижению эмоциональной опустошенности и усталости, вызванных учебой, работой [5, с. 100].

Таблица. Данные эмоционального выгорания в различных возрастных категориях (\bar{X} , баллы)

Возраст, лет	Эмоциональное истощение	Дереализация (цинизм)	Профессиональное благополучие
20–30	19,44	7,70	30,19
30–40	19,29	7,55	28,79
40–50	20,29	7,29	27,82
>50	21,48	7,71	31,52

Так, в начале эксперимента студентки имели повышенные относительно нормативных значений показатели эмоционального истощения ($p < 0,05$), дереализации ($p < 0,05$) и ослабления индивидуальных достижений (профессиональной успешности) ($p > 0,05$) по сравнению с показателями, полученными в финале эксперимента (см. рис. на с. 197).

На основе цветовых тестов М. Люшера и Э. Динера предположительно отмечалось, что цветовая гамма, которую предпочитает выбрать испытуемый, указывает на его стремление к определенной сфере деятельности и позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, также определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов [3, с. 11]. Проведенная психологическая диагностика доказала положительное действие фитнеса в целом на улучшение психоэмоционального состояния 20–21-летних девушек. По мере овладения элементами фитнеса практически исчезли обособление, отчужденность, замкнутость, общественная изолированность, также раздражение, враждебная манера держаться и т. п. На первый план в предпочтениях 20–21-летних девушек выступают утверждение личности, самодетерминация, выдержка.

Результаты тестов М. Люшера и Э. Динера подтвердили преимущества занятий различными направлениями фитнеса для улучшения психоэмоционального состояния 20–21-летних девушек ($p < 0,05$). В ЭГ отмечались отсутствие обособления в отношениях, появление открытости в общении с коллегами, повышение интереса к учебе, двигательной активности, самооценки. Реакция нервной системы на физическую на-

грузку указывала на устойлівасць нервно-мышечнага апарата к утомляемости, высокую лабільнасць нервных працэсаў у займаюцца [11, с. 196]. Тэсты такжэ адзначалі звышэнне ступені счасця пасле фізічных упражненняў у ЭГ і ў КГ. Абрацае на сябе уважанне, што ў КГ ўстаноўлена малое ($p > 0,05$) адлічце міжду існадымі і ітогавымі паказатэлямі, а ў ЭГ ў пачале занятых наблідалася невялікае падаенне ўзрўня счасця, а затым яго рост. Прадполаганне аб очевідном действе упражненняў фітнеса на велічыну чўства счасця, ў частнасьці і на псіхоэмацнанальнае састаянне 20–21-летніх дэвушак, падтвєрждаюцца апрадэленнымі значэннямі U-крытэрыя Уілкоксона.

Фізічныя кандыцыі дэвушак ізмєраілісь абшчэпрынятымі ў оздаровітэльнай фізічнай культуры іспытаньямі. Пєрвапачальныя іспытанья ўчастнїц КГ і ЭГ не абнаружылі значымой разнїцы ў пачальных паказатэлях ісследуемых фізічных качеств ($p > 0,05$). По завершєннї ісследования ў КГ і ЭГ зафіксраваны звышэнне рэзульта- тов пудвїжнєстї ў сўставах і сїлавой вынаслївостї. Існады з првєд- деннаго аналіза мажа заклучыць, што прымененне рєкомєндаваннаго намі сoderжаннє занятых с іспользаваннєм разнїчных направленнєй фітнеса пазवलло добыцься значытэльнаго павышєннєа ізучаемых по- казатэлей (63,9 % ў ЭГ, 31,9 % – ў КГ). Кантрольнєе упражнєнне «сгїб- аннє-разгїбаннє рук ў упорє лєжа» (отжїманнє) іспользавалось для ха- рактерїстїкї сїлавой вынаслївостї. Павышєннє паказатэлей ў ЭГ со- ставїло 75,6 %, ў КГ – 18,9 % ($p < 0,05$). В тєстє, характерїзующем сїловую вынаслївость мышц жївота (полупрїсєданнє на адной ногє, ілі «пї- столет»), ў ЭГ звышєннє паказатэлей прїзошло на 55,3 %, ў КГ – на 39,9 % соотвєтствєнно ($p < 0,05$); упор на прєдплєчьях («планка») ў ЭГ – 65,6 %, ў КГ – 31,6 % ($p < 0,05$). Для оцєнкї гїбкостї пазвончїка было іспользавано упражнєннє «наклон туловища із положєннєа сїдья»: звы- шєннє рєзульта- тов ў ЭГ саставїло 98,1 %, ў КГ – 4,9 % ($p < 0,05$); вы- полнєннє упражнєннєа «выкрут прямых рук назад с гїмнастїчєской пал- кой» пазवलло оцєнїть пудвїжнєсть ў плєчєвых сўставах. В ЭГ звы- шєннє рєзульта- тов прїзошло на 54,8 %, ў КГ – на 46,8 % ($p < 0,05$). Пудвїжнєсть тазобєдрєнных сўста- вов мы апрадєлялі посрєдствєм вы- полнєннєа упражнєннєа «шпагат». Рєзульта- ты саставїлі звышєннє ў ЭГ на 58,6 %, ў КГ – на 38,8 % соотвєтствєнно ($p < 0,05$).

Крємє положїтєльного воздєєствїя на развїтнє фізічных качеств, ў ЭГ зафіксравано павышєннє функцнально-морфологїчєских по- казатэлей. Прї помощї калїпера (спєцїальнєе мєханїчєское устрї- ство), ізмєрающєго толщїну кожа-жїровых складок, была ўстано- вєна іх велїчына на заднєй повєрхнєстї плєча, на боку і на жївотє. Існады з получєнных по спєцїальным таблїцам даннєм, было апра- дєлено, што кожа-жїровые складкї сократїлись ў ЭГ от 7,6 % до 19,7 %.

Минимальные изменения в сторону уменьшения в ЭГ зафиксированы на животе – 7,6 %, максимальные – на задней поверхности плеча – 19,7 %; на боку уменьшение процента кожно-жировой складки произошло на 15,6 %. В КГ также обнаружены значительные перемены ($p < 0,05$) по всем исследуемым результатам, кроме складки на животе ($p > 0,05$).

В результате проведенного исследования нами выделены некоторые аспекты проблемы.

1. На сегодняшний день не вызывает сомнения вероятность применения физических упражнений для существенного положительного воздействия на состояние телесного и ментального здоровья, улучшение функционирования всех систем организма, повышение силовых способностей, гибкости и других физических качеств людей молодого возраста. На фоне осложняющейся экологии, устойчивых стрессовых состояний, снижения двигательной активности, современным оздоровительным программам и системам отводят первостепенную роль. Среди направлений оздоровительной физической культуры, применяемых на сегодняшний день, наиболее популярны оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика, кроссфит, йога, пилатес. Тем не менее необходимо признать факт недостаточности научно-методических разработок по их воздействию на физическое и психоэмоциональное состояние студенческой молодежи.

2. Исследование позволило выявить особенности проведения занятий по физической культуре с 20–21-летними девушками, отметить положительный эффект.

Методика проведения занятий физической культурой включает средства фитнеса, представляющие собой многоуровневую систему упражнений:

- «классический урок гимнастики» с обязательным контролем педагога за физическим состоянием;
- самостоятельное освоение студентами техники выполнения упражнений (с учетом анализа физической нагрузки и самочувствия, планирования занятия, оценки своего совершенствования и физической подготовленности);
- умственное сосредоточение на осуществляемой физической деятельности, осознанное регулирование функционирования всех мышечных групп;
- применение подготовительных и подводящих упражнений, повышающих эффективность тренировок;
- выполнение дыхательной гимнастики, обязательное использование стретчинга для предупреждения травм и повышения продуктивности занятий;

- смена статических упражнений интенсивными, применение анатомически логичных упражнений;
- подбор упражнений различной трудности, позволяющий проводить занятия со студентками, имеющими отличия показателей физической подготовленности;
- распределение нагрузки, чтобы избежать перенапряжения костно-мышечного аппарата.

3. В результате исследования изучено влияние занятий фитнесом на физическое и эмоциональное состояние 20–21-летних девушек.

Экспериментальные занятия с использованием различных направлений фитнеса оказались более действенными в плане развития физических качеств у 20–21-летних девушек, чем проведение физической культуры по традиционной программе.

В современных условиях педагогические воздействия, применяемые в образовательном процессе по физическому воспитанию, оказались малоэффективными, так как не могут в должной мере бороться с гиподинамией и другими физическими нарушениями различных систем организма. Поэтому для популяризации современных оздоровительных направлений физической культуры среди студенческой молодежи, и в частности у 20–21-летних девушек, необходимо объективно и доходчиво объяснять их практическое воздействие на функциональные особенности занимающихся (антропометрические величины, подвижность в суставах, силовые резервы, психоэмоциональное состояние), видеть перспективу в плане сохранения здоровья и двигательной активности, а также придать дополнительный импульс и динамизм в занятия по физическому воспитанию.

1. *Аэробика: теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / М. П. Ивлев [и др.] ; под общ. ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с.*

2. *Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик ; Ком. по спорту М-ва культуры и печати Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Брест. пед. ин-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 1995. – 95 с.*

3. *Буркова, О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Буркова ; Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – 27 с.*

4. *Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с. – (Серия «Практическая психология»).*

5. *Гиссен, Л. Д. Время стрессов: Обоснование и практические результаты психо-профилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.*

6. *Демидович, Н. Г. Использование упражнений системы пилатес в физическом воспитании студенток Белорусского национального технического университета / Н. Г. Демидович // Мир спорта. – 2014. – № 4 (57). – С. 17–22.*

Тэорыя, метадыка і арганізацыя сацыяльна-культурнай дзейнасці

7. Квятковская, Н. А. Мониторинг хронических заболеваний студентов Белорусского национального технического университета / Н. А. Квятковская, Л. В. Казакова, Л. А. Торшина // Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. XVII Междунар. симпозиума, Могилев, 11–13 дек. 2014 г. / ред. сов.: В. И. Загrevский [и др.]. – Могилев, 2015. – С. 106–107.

8. Ковальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. Н. Ковальчук. – Н. Новгород, 2007. – 213 л.

9. Кузнецова, Н. Г. Методические особенности применения современных направлений фитнеса со студентами на занятиях физической культурой / Н. Г. Кузнецова, И. Е. Камышкайло // Наука – образованию, производству, экономике : материалы 16-й Междунар. науч.-техн. конф. / Белорус. нац. техн. ун-т. – Минск : БНТУ, 2018. – Т. 4. – С. 410.

10. Марищук, Л. В. Эмоции в спортивном стрессе : материалы к лекциям / Л. В. Марищук. – СПб. : ВИФК, 1995. – 38 с.

11. Мартусевич, Н. О. Диагностика психофизиологического состояния спортсменов различных специализаций / Н. О. Мартусевич, Е. А. Кондратенкова // Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. XVII Междунар. симпозиума, Могилев, 11–13 дек. 2014 г. / ред. сов.: В. И. Загrevский [и др.]. – Могилев, 2015. – С. 194–197.

12. Остин, Дениз. Пилатес для вас / Дениз Остин ; пер. с англ. И. В. Гродель. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 318 с.

13. Построение занятий по оздоровительной аэробике / сост. О. К. Рябцова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

14. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 391 с.

15. Юсупова, Л. А. Аэробика : учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов. – Минск : БГУФК, 2005. – 100 с.

N. Kuznetsova, Dong Ruiqing, E. Kuzmitskaya

Fitness as a factor of pedagogical correction of physical and emotional health of the student youth

The peculiarities of the formation and development of the physical health and emotional state of young people are analyzed. It is shown that one of the most effective ways of physical education and improving the health of students is the use of modern means of physical culture. Methodical peculiarities of conducting health-improving classes as one of the ways to overcome negative emotional states of students, which can be addressed to physical education teachers, fitness instructors, coaches, and etc., are presented. The author's characteristic of health-improving systems is proposed; the types of classes and the principles of performing exercises are considered.

Дата паступлення артыкула ў рэдакцыю: 03.03.2021.