

210
лет



МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Минтранс России



РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТА
РУТ (МИИТ)

Оптимизация психофизического состояния студенток специальной медицинской группы на основе кинезиологического подхода

Спикер: Маскаева Татьяна Юрьевна к.п.н., доцент



Актуальность

В современных социально-экономических условиях проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи является одной из актуальных.

В то же время, как показывают многочисленные исследования, до 60% и более выпускников вузов (инженеров, служащих и других профессионалов), не готовы физически и психологически трудиться с полной отдачей сил, как этого требуют рыночные отношения, т.е. фиксируется проблема недостаточной психофизической готовности выпускников к социально-профессиональной деятельности, включающей в себя психомоторное развитие, уровень проявления физических качеств, состояние здоровья.

Актуальность

Сегодня статистика по состоянию здоровья студентов указывает на тенденцию роста учащихся с ослабленным здоровьем и мы это можем наблюдать как на примере Университета им Баумана, так и других вузов страны, где по оценке специалистов, в среднем, 50-55% учащихся отнесены к специальной медицинской группе. Поэтому значимость физкультурного образования среди такой категории студентов трудно переоценить.



Актуальность

Одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья является физическая активность самого человека, под которой подразумевается биологический и социальный феномен, в основе которого лежит активная деятельность самой личности, направленная на развитие и совершенствование своего кинезиологического потенциала, на управление его текущим и долгосрочным состоянием, на поддержание своих физических кондиций на заданном условиями и потребностями жизни уровне.



Цель исследования



Цель исследования:

Теоретическое и экспериментальное обоснование применения кинезиологического подхода в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе кафедры «Физическая культура и спорт» Российского университета транспорта.

В эксперименте приняли участие 46 девушек в возрасте от 16 до 20 лет, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе из которых было сформировано 2 группы – ЭГ (n=22) и КГ (n=24).



Методы исследования

- Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Психологическое тестирование (методика экспресс-диагностики уровня психологического напряжения и его источников, О.С. Копина, Е. А. Сулова, Е. В. Заикин).
- Тестирование физических качеств (наклон туловища вперёд; подъём туловища; отжимания; «планка»; «угол», прыжок в длину с места, проба Ромберга 2).
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики (Обработка полученных данных производилась с помощью статистического пакета SPSS Statistics. Для выявления различий в уровне исследуемого признака между ЭГ и КГ использовался U-критерий Манна-Уитни).

Результаты исследования

Целевые установки при обучении двигательным действиям

- объяснять содержание тех или иных двигательных действий (формировать его смысловой образ и смысловую структуру);
- передавать смысл тех или иных суждений, умозаключений, выводов (смысловая организация знаний);
- разрабатывать технологически рациональные способы систем движений в обучающей деятельности;
- побуждать студенток к размышлению, творческому поиску, самоанализу и самоконтролю в учебной деятельности.

Средства, используемые в экспериментальной методике

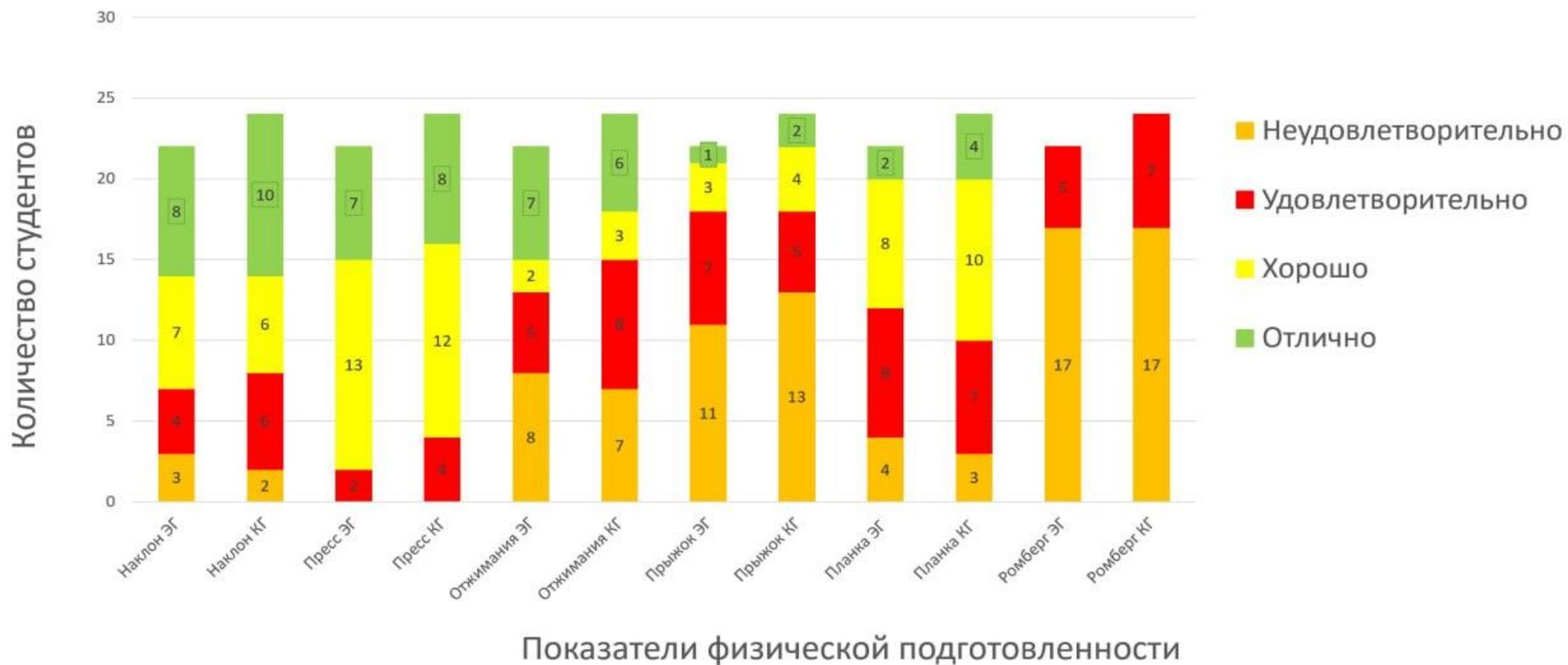
Направление	Средства	Направленность	Методические приёмы
Тренировка Mobility	<p>Специальные техники мобилизации суставов, которые базируются на функциональной анатомии, при этом используются физиологические движения суставов.</p> <p>Упражнения выполняются в разных плоскостях: отведение, сгибание, приведение. Неврологические техники, влияющие на вестибулярный аппарат, мозжечок.</p>	Такие тренировки улучшают рецепторное восприятие и, следовательно, само движение: силовые, скоростные показатели, гибкость, ловкость, координацию. Чем больше активных и работающих точек на своей “карте” тела видит наш мозг, тем лучше движение.	<p>Концентрация, распределение, переключение внимания, контроль дыхания, визуализация.</p> <p>Концентрация на правильном дыхании в процессе выполнения упражнений.</p>
Функциональная тренировка	Многосуставные упражнения низкой ударности низкой и средней интенсивности, выполняемые в динамическом режиме в различных плоскостях: выпады, приседания, скручивания, жимы, наклоны, повороты, упражнения в равновесии	Совершенствование основных функциональных систем организма, совершенствование физических качеств, совершенствование пропорций, состава тела	Концентрация на правильном дыхании в процессе выполнения упражнений
Пилатес	Упражнения системы «пилатес мат» для начинающих и для среднего уровня подготовки с весом собственного тела и с использованием оборудования, выполняемые в статодинамическом режиме.	Укрепление мышечного корсета, обучение умению распределять и переключать внимание по телу .	Концентрация, распределение, переключение внимания, контроль дыхания, визуализация
Миофасциальный релизинг	Особые техники массажа и самомассажа с использованием ребристых роллов и малых мячей.	Перед основной тренировкой; после силовых тренировок, восстановление организма после нагрузки.	Концентрация внимания в триггерной точке в процессе расслабления мышцы, контроль дыхания

Характеристика этапов экспериментальной программы

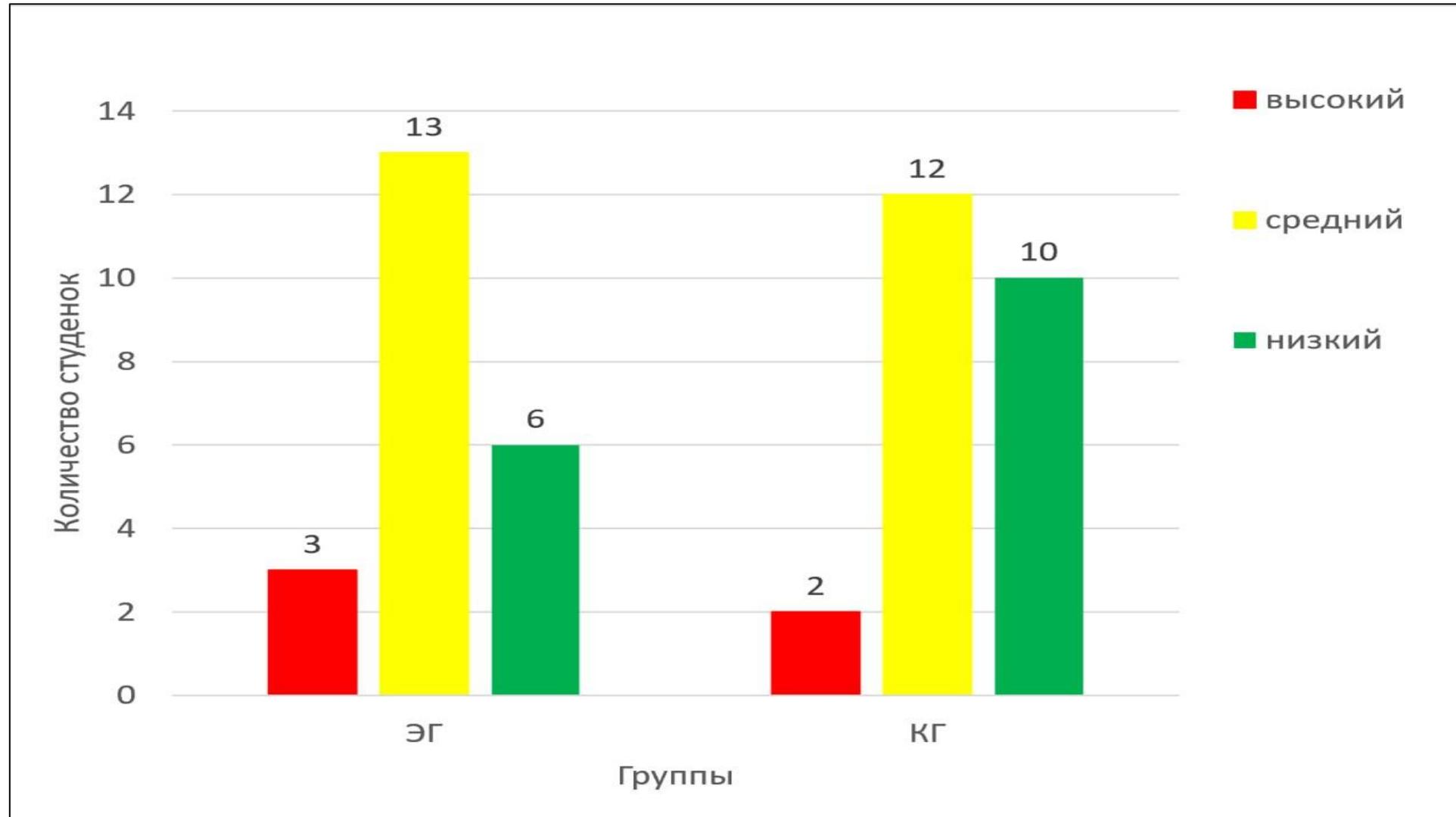
Этапы	Характеристика
Информационно-диагностический	<p>Оценка физической подготовленности студенток на основе педагогического тестирования, результатов психоэмоционального состояния. Постановка личной цели с учётом имеющегося заболевания и психофизического состояния.</p> <p>Знакомство студенток с новыми упражнениями фитнес-программ, изучение принципов работы и азов техники.</p>
Переходный	<p>Расширение границ самоконтроля студенток посредством концентрации, визуализации, миофасциальных техник, умственной и физической релаксации.</p>
Базовый	<p>Реализация коррекционной программы с использованием методов самоконтроля. Обсуждение и корректировка выбранных средств в регулировании нервно-психического напряжения, нивелировании последствий стресса, делался акцент на раскрытии оздоровительных эффектов упражнений, их вкладе в развитии тех или иных физических качеств</p>
Контрольный	<p>Оценка результатов текущего и итогового контроля, сопоставление полученных результатов с исходными, фиксации на недостатках и успехах в ходе реализации коррекционной программы, восполнения недостающих навыков в регулировании психического благополучия.</p>

Результаты исследования

Рис.1 Показатели физической подготовленности студентов в начале учебного года

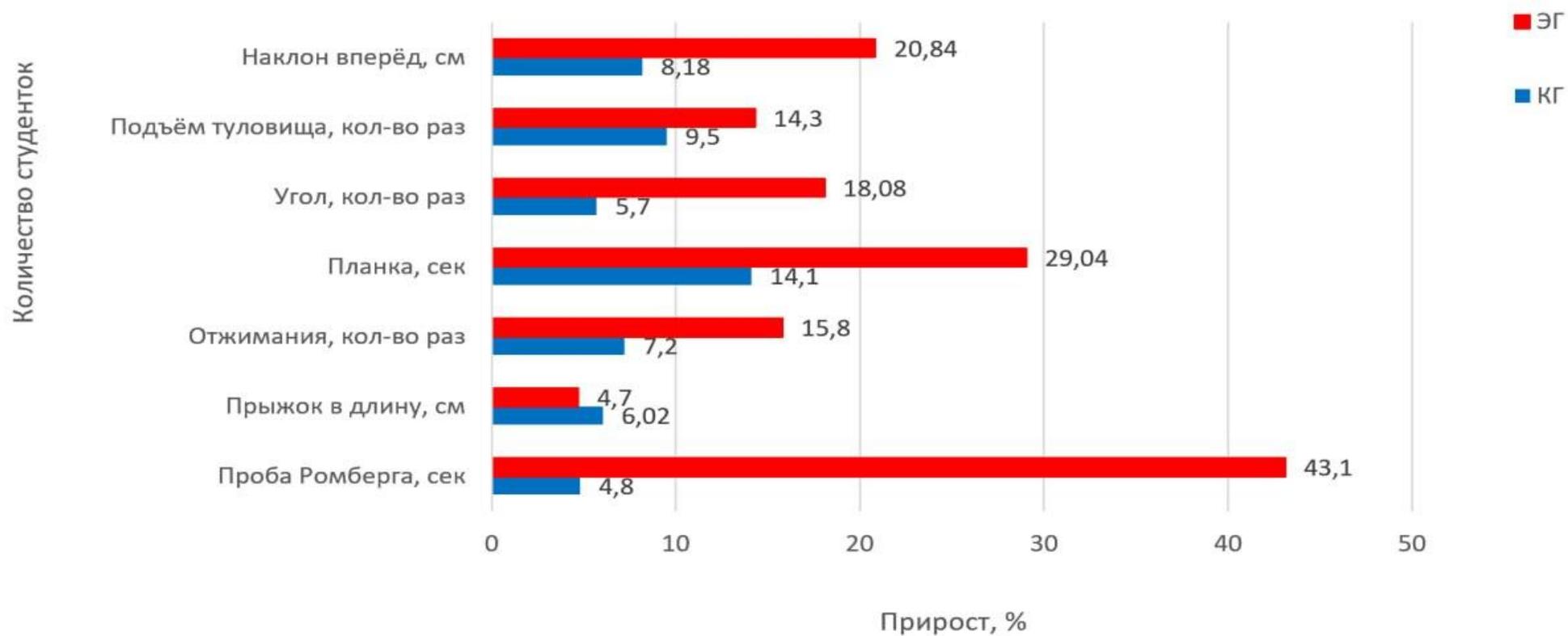


Соотношение студенток с разным уровнем стресса в начале учебного года



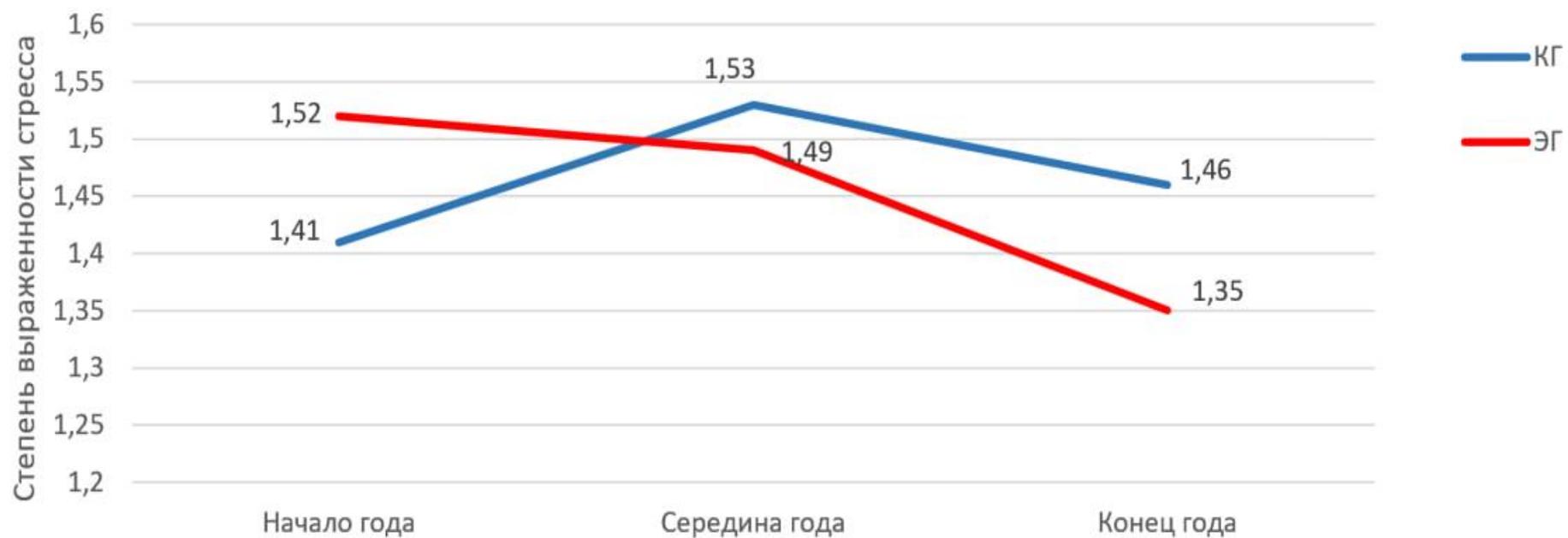
Результаты исследования

РИС. 3 Прирост показателей физической подготовленности студенток за период учебного года



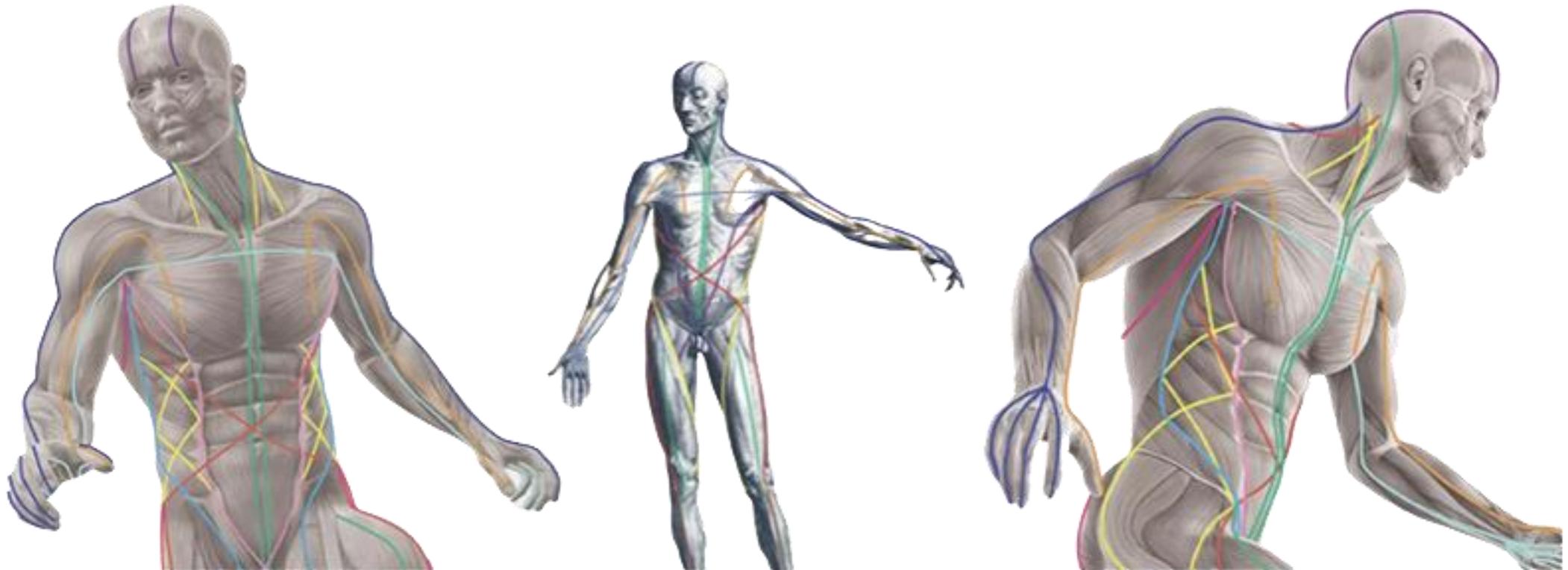
Результаты исследования

Динамика показателей психосоциального стресса у студенток в течении учебного года.



Практические рекомендации

- Самостоятельный просмотр тематических занятий через youtube.
- Делать акцент на создание правильных паттернов движений.
- Уделять большое внимание биомеханическим законам, миофасциальным цепям, биомеханики дыхания.



Выводы

1. Применение авторской методики с использованием кинезиологического подхода в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы показало свою эффективность, что выразилось в повышении показателей физической подготовленности студенток, наличии знаний, умений и навыков, позволяющих регулировать своё психоэмоциональное состояние в процессе жизнедеятельности.
2. Вовлечение студенток в процесс составления и реализации собственной оздоровительной программы побуждает к творческому подходу, развивает рефлексия, способствует самоанализу и самоконтролю в процессе двигательной деятельности.

Спасибо за внимание!