

УДК 379.8

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СТРИТ ВОРКАУТА

*Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент,
Наталья Вадимовна Мазитова, кандидат педагогических наук, доцент,
Екатерина Андреевна Мунирова, преподаватель,
Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

Аннотация

Цель данной статьи познакомить читателя с содержательными аспектами исследования, связанного с применением средств стрит воркаута в физической рекреации студентов. Для обоснования разработанных комплексов упражнений на кампусе Дальневосточного федерального университета (о. Русский) был организован и проведен педагогический эксперимент. Педагогическое тестирование после эксперимента позволило обнаружить достоверный прирост показателей силовой выносливости, координации и гибкости в экспериментальной группе. Анкетирование показало наличие рекреационного эффекта в следствии применения разработанных комплексов. Результаты исследования могут быть полезны при организации рекреационно-досуговой деятельности студентов вузов.

Ключевые слова: физическая рекреация, стрит воркаут, студенты вузов, физическая подготовленность.

PHYSICAL RECREATION FEATURES OF STUDENTS BY USING MEANS OF STREET WORKOUT

*Yuri Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nataliia Vadimovna Mazitova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Ekaterina Andreevna Munirova, the teacher,
Vladivostok State University of Economics and Service*

Annotation

The purpose of this article is to acquaint the reader with the substantive aspects of research by the using street workout in the physical recreation of students. To justify the developed sets of exercises on the campus of the Far Eastern Federal University (Russian Island), a pedagogical experiment was organized and conducted. Pedagogical testing after the experiment revealed a significant increase in indicators of strength endurance, coordination and flexibility in the experimental group. The questionnaire showed the presence of a recreational effect due to the use of the developed complexes. The results of the study can be useful in organizing recreational and leisure activities of students.

Keywords: physical recreation, street workout, university students, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Стремительное развитие информационных и коммуникационных технологий, влекут за собой изменения функциональной сущности досуговой деятельности молодежи, отдых и развлечения вытесняют на второй план саморазвитие и самоосуществление личности [4]. Принято считать, что одной из проблем жизнедеятельности современных учащихся является не способность самостоятельно выстраивать продуктивное содержание своего досуга. Следует вывод, что первостепенное значение, в рамках молодежной досуговой деятельности приобретает формирование потребности в самоорганизованной двигательной активности и умения применять рекреационно-оздоровительные средства в организации своего свободного времени [1].

Общепринято, что существует динамическая закономерность между степенью проявления двигательной активности человека и интенсивностью его общественного бытия, жизненных установок, развития адаптационных способностей к неопределенности жизненного вектора. Неоспоримо, что продуманные и структурированные физические нагрузки, психогигиенические упражнения, при их методическом сочетании и воздействии

повышают телесное и эмоциональное здоровье, а снижение факторов гиподинамии рассматривается как перспективное направление в социально-педагогической сфере [1]. Таким перспективным направлением можно считать развитие молодежных субкультурных видов досуговой деятельности, одним из которых является стрит воркаут.

Это довольно молодой вид молодежной физической рекреации от английского «street» (улица), «work» (работать), «out» (снаружи). Данный вид активности предполагает тренировки на свежем воздухе. В основном, это брусья, перекладина, гимнастическая стенка, и даже объекты городской архитектуры. Приверженцы данного вида досугового спорта занимаются с весом собственного тела, в отличие от тех, кто занимается в фитнес клубах с отягощениями [5]. Street Workout, позиционируется сегодня, как один из способов популяризации среди молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей [3].

Однако, в современной научно-методической литературе мы не нашли содержательно проработанной системы тренировок по стрит воркауту адаптированной к конкретному контингенту занимающихся, что и обозначило проблемную область данного исследования.

С целью обоснования разработанных комплексов упражнений с использованием средств стрит воркаута для физической рекреации студентов был организован и проведен педагогический эксперимент, который проводится на базе «кампуса ДВФУ» (о. Русский). По итогам педагогического тестирования все участники были разделены на 2 группы: Контрольная группа (17 юношей) во время проведения эксперимента занималась по программе О.П. Козиной (2018) «Элективный курс по ОФП» Содержание занятий экспериментальной группы (17 юношей) основывалось на разработанных комплексах упражнений с использованием средств стрит воркаута. Экспериментальная группа, в свою очередь была разделена на три подгруппы по уровню подготовленности: высокий, средний, низкий. Для каждой группы создавались индивидуальные комплексы разного уровня сложности.

Анализ литературных источников позволил конкретизировать специфику содержания рекреационной деятельности студентов, их психофизические особенности, и содержательные особенности такого направления в молодежной субкультуре как стрит воркаут. Всего было проанализировано 60 источников.

Педагогическое тестирование включало в себя оценку силовой выносливости (подтягивание из виса на высокой перекладине); общей выносливости (Гарвардский степ-тест); гибкости (наклон вперед из положения стоя на скамейке); координации (челночный бег 3×10 м). Так же проводился Комплексный тест на ловкость (с положения высокого старта спиной вперед по направлению к движению за стартовой линией, тестируемый, по сигналу выполняет в прыжке повороты последовательно влево и вправо на 360°, затем два кувырка спиной вперед, поворот на 180°, кувырок лицом вперед, проползает под двумя барьерами и выполняет слаломное обегание шести стоек, затем разворачивается на 180° и пробегает спиной вперед линию финиша; регистрируется время преодоления всей дистанции).

Для определения рекреационного эффекта применялся тест дифференциальной самооценки функционального состояния САН (самочувствия, активности, настроения) [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкетный опрос, который был проведен на обеих опытных группах и позволил сделать вывод, что большая часть опрошенных занимались какой-либо двигательной активностью (64%), так же можно утверждать, что студентов привлекали занятия атлетизмом (37%) и еще 73% опрошенных хотели попробовать занятия стрит воркаутом. Эти данные стали платформой для внедрения разработанных нами комплексов упражнений с использованием средств стрит воркаута.

Поиск новых форм психофизического восстановления студентов после учебной деятельности, позволяющих решать задачи физического совершенствования и оздоровления привел нас к разработке комплексов упражнений из стрит воркаута (физическая активность с собственным весом, которая выполняется на спортивных площадках, оборудованных малыми формами). В таблице 1 приведено примерное содержание разработанных комплексов с использованием средств стрит воркаута.

Таблица 1 – Примерное содержание разработанных комплексов с использованием средств стрит воркаута (n=34)

Содержание	Примерная дозировка	ОМУ
1) Сгибание рук на высокой перекладине широким хватом с использованием резиновой ленты	4×12 Отдых между подходами до полного восстановления	Строгие подъемы без раскачивания перекладина выше подбородка
2) Разгибания рук в упоре о гимнастическую скамью	4×12	Руки разгибать до конца, спина и ноги прямые
3) Строгий вис на перекладине	2× макс.	Не раскачиваться, вытянуться на перекладине, пальцы в замок. Таз и стопы прижаты к полу, руки вдоль ту-ща Интенсивность 60–70% (до приятной боли)
4) Сгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (прессе)	3×12–15	
5) Удержание положения «планка»	2× макс	
6) Увеличение подвижности суставов	3-5мин	
7) Сгибание рук на высокой перекладине широким хватом	4×10-12	Строгие подъемы без раскачивания перекладина выше подбородка Руки разгибать до конца, спина и ноги прямые Хват-руки на ширине плеч
8) Разгибание рук из упора лёжа	4×18-20	
9) Сгибание рук на высокой перекладине обратным хватом	3×10	
10) Выполнение элемента «Выход силы на одну руку»	5-7минут 3×1,5мин 3×12-15	

Всего было разработано и реализовано 3 комплекса по 10 упражнений. Величина нагрузки и сложность выполняемых упражнений варьировалась в зависимости от уровня подготовленности участников эксперимента и подбиралась индивидуально. Все комплексы были встроены в определенную систему последовательности их применения в формате микроциклов (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение комплексов разработанных упражнений относительно микроциклов

Комплексы	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь	
	1-2	3-4	1-2	3-4	1-2	3-4	1-2	3-4	1-2	3-4
Комплекс 1	Объем и интенсивность нагрузки подбирались индивидуально для каждого испытуемого									
Комплекс 2					Объем и интенсивность нагрузки 70–80% от макс.					
Комплекс 3									Интенсивность нагрузки 80–90%	

В первый месяц экспериментального срока (сентябрь 2018) и второго (октябрь 2018) проводился комплекс № 1. Затем (ноябрь 2018) и (декабрь 2018) – реализовывался комплекс № 2 и в январе 2019 – комплекс № 3.

Не обходимо отметить, что занятия в экспериментальной группе проводились с тщательным учетом условий и интеграцией рекреационных факторов, перечисленных ниже:

1) проведение занятий преимущественно на свежем воздухе (на открытой площадке, оборудованной необходимыми формами);

2) активное коммуникативное взаимодействие участников экспериментальной группы (помощь и страховка в парах, анализ техники и нагрузки занимающимися, внутри

групповая вербальная поддержка и одобрение, фацилизирующее педагогическое воздействие);

3) использование мобильных гаджетов (оперативное определение физического состояния и нагрузки, проработка биомеханических и эстетических аспектов движений с помощью мобильных приложений);

4) применение интерактивных форм методической работы (введение в тренировочное занятие анимационных компонентов, фотосессий, квест-заданий, саморефлексии и т.п.);

5) главное – индивидуализация тренировочной программы.

По завершении эксперимента всем испытуемым был предложен тот же тестовый блок, что и до эксперимента. Результаты тестирования приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Соотношение показателей тестирования в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента

Тесты	После эксперимента		Разница (ед)	Достоверность различий
	ЭГ (n=17)	КГ (n=17)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52,2±0,28	40,5±0,25	11,7	P <0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13,2±0,18	8,2±0,25	5	P <0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	13,47±0,21	8,6±0,24	4,87	P <0,05
Челночный бег 3×10 метров (сек)	6,7±0,07	9,1±0,09	2,4	P <0,05
Комплексный тест на ловкость (сек)	15,2±0,20	16,4±0,27	1,2	P <0,05

По результатам тестирования после педагогического эксперимента можно увидеть достоверную разницу в показателях контрольной и экспериментальной группах (P <0,05), а именно, в челночном беге разница составила 2,4 с, в тесте подтягивание из виса на высокой перекладине – 5 раз, сгибание и разгибания рук в упоре лежа – 11,7 раз, в тесте на гибкость разница оказалась – 4,87 см, комплексный тест показал разницу в 1,2 с.

Рекреационный эффект разработанных комплексов упражнений с использованием средств стрит воркаута для физической рекреации студентов определялся по тесту дифференциальной самооценки функционального состояния (Самочувствие. Активность. Настроение.). Испытуемым контрольной и экспериментальной группы необходимо было соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Результаты тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Соотношение результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента по методике «Самочувствие. Активность. Настроение».

Исследуемые признаки	Контрольная группа (n=17)		Достоверность различий	Экспериментальная группа (n=17)		Достоверность различий
	До	После		До	После	
Самочувствие (баллы)	4,7±0,21	4,8±0,19	P>0,05	5,2±0,61	7,3±0,74	P <0,05
Активность (баллы)	4,2±0,33	4,2±0,29	P>0,05	4,3±0,34	6,06±0,43	P <0,05
Настроение (баллы)	5,2±0,31	5,1±0,43	P>0,05	5,2±0,5	7,12±1,74	P <0,05

Статистическая обработка результатов тестирования до и после эксперимента демонстрирует достоверный прирост результатов в экспериментальной группе относительно контрольной, что подтверждает наличие рекреационного эффекта в разработанных комплексах упражнений с использованием средств стрит воркаута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате применения разработанных комплексов упражнений с использованием средств стрит воркаута для студентов ДВФУ существенно повысился показатель силовой выносливости, больше всего увеличилось количество занимающихся со средним уровнем развития силовой выносливости в экспериментальной группе (относительно контрольной) с 39% до 54%, высоким – с 5% до 10%, и уменьшением количества занимающихся с

низкими показателями. Так же увеличилось количество занимающихся, чувствующих эмоциональный подъём, хорошее самочувствие и желание заниматься дальше в среднем с 12% до 96%. Результаты исследования могут быть полезны при организации рекреационно-досуговой деятельности студентов вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва, Г.В. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, М.Р. Валетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 25–28.
2. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
3. Заярская, Г.В. Из истории возникновения уличного вида спорта – street workout / Г.В. Заярская, В.П. Захарова // Молодежь и общество : сборник научных статей / Российский государственный социальный университет. – Москва, 2014. – С. 187–197.
4. Корниенко, Т.В. Культура досуга современной молодежи. Проблемы и перспективы развития / Т.В. Корниенко // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2016. – № 1. – С. 62–65.
5. Петров, Д.Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д.Е. Петров, А.В. Сомов // Концепт. – 2017. – № S9. – С. 40–44. – URL : <http://e-koncept.ru/2017/470118.htm> (дата обращения: 01.11.2019).

REFERENCES

1. Bobrova, G.V., Glazina, M.R., and Valets T.A. (2014), “Physical culture in the leisure activities of students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 3 (109), pp. 25-28.
2. Doskin, V.A., Lavrentieva, M.P., Miroshnikov, V.B. and Sharay N.A. (1973) “Test differentiated self-assessment of a functional state”, *Questions of psychology*, No. 6, pp. 141-145.
3. Zayarskaya, G.V. and Zakharova, V.P. (2014), “From the history of the emergence of street sports – street workout”, *Youth and society. Russian State Social University Collection*, pp. 187-197.
4. Kornienko, T.V. (2016), “The leisure culture of modern youth. Problems and development prospects”, *Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts*, No. 1, pp. 62-65.
5. Petrov, D.E. and Somov, A.V. (2017), “Workout – a way of improving the population”, *Concept*, No. S9, pp. 40-44, available at: <http://e-koncept.ru/2017/470118.htm>.

Контактная информация: vandysh78@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2019

УДК 796.015.5

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Владимир Павлович Демеш, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный институт экономики, финансов, права и технологий, Гатчина; Василий Васильевич Вольский, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Антонович Голубев, кандидат педагогических наук, Виктор Владимирович Фарулёв, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Аннотация

Целью исследования являлось обоснование эффективности распределения студентов, занимающихся атлетической подготовкой, по группам с учетом развития их конституциональных характеристик и изучение их влияние на организм в процессе его развития. Проведенные исследования позволили сделать заключение о том, что использование предложенной методики дает положительный результат в развитии специальных физических качеств студентов. Чем выше конституциональные характеристики, тем более выражены у студентов результаты в выполнении упражнений на силу.