

6. Татарова, Г.Г. Методология анализа данных в социологии (введение) / Г.Г. Татарова. – М. : NOTA BENE, 1999. – 224 с.

REFERENCES

1. Alekhin, A.N. (2010), "Contribution to the criticism of the psychological diagnostics bases", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vo. 97, No. 6, pp. 3-7.
2. Kendall, M. and (1976), *Multidimensional statistical analysis and temporary ranks*, Science, Moscow.
3. Kendall, M. and Styuart, A. (1973), *Statistical conclusions and communications*, Science, Moscow.
4. Orlov, A.I. (2014), "Main stages of formation of statistical methods", *Scientific magazine of KUBGAU*, No. 97 (03), available at: <http://ej.kubagro.ru/2014/03/pdf/86.pdf>.
5. Saati T. and Kearns, T. *Analytical planning. Organization of systems*, Radio and communication, Moscow.
6. Татарова, Г.Г. (1999), *Methodology of the analysis (Introductions), given in sociology*, NOTA BENE, Moscow.

Контактная информация: chistiakov52@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.02.2016

УДК 796.03

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ZUMBA FITNESS)

Мария Игоревна Шепелева, кандидат педагогических наук,

Мария Аркадьевна Кривоцова, старший преподаватель,

Санкт-Петербургский государственный институт культуры (СПбГИК)

Аннотация

В данной статье рассматривается опыт использования инновационной оздоровительной программы Zumba Fitness на занятиях со студентами специального медицинского отделения с диагнозом вегето-сосудистая дистония. Представлены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, оздоровительная физическая культура, вегето-сосудистая дистония, Zumba Fitness.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.02.132.p201-205

APPLICATION OF MODERN WELLNESS TECHNOLOGIES AT WORK IN SPECIAL MEDICAL GROUPS AT THE UNIVERSITY (ON THE EXAMPLE OF ZUMBA FITNESS)

Maria Igorevna Shepeleva, the candidate of pedagogical sciences,

Maria Arkadievna Krivtsova, the senior teacher,

Saint-Petersburg State Institute of Culture, Saint-Petersburg

Annotation

This article discusses the experience of using the innovation wellness program Zumba Fitness in classes with the students of the special medical department with the diagnosis of the vegetative-vascular dystonia. It presents the results of the study.

Keywords: the physical education of students, wellness physical education, vegetative-vascular dystonia, Zumba Fitness.

ВВЕДЕНИЕ

По результатам медицинского обследования первокурсников Санкт-Петербургского государственного института культуры было выявлено, что одним из основных диагнозов у студентов специальной медицинской группы «А» является вегето-

сосудистая дистония (ВСД) различной этиологии. Анализ литературных источников показал, что этот диагноз, является спорным среди авторов [1]. Некоторые специалисты относят вегето-сосудистую дистонию к соматическим заболеваниям, другие к нейрогенным и психическим. Это происходит потому, что ВСД проявляется множественными симптомами. Симптомы вегето-сосудистой дистонии – это нарушение баланса вегетативной нервной системы. Однако при разнообразии проявления ВСД у многих больных наблюдается высокий уровень невротизации, который является следствием перенесенных стрессовых ситуаций. Невротизация (от греч. *neuron* – нерв) – невротический; возбуждение (вызывание) нервного состояния; возникновение невроза. Как раз студенты первого курса являются тем контингентом, которому приходится в большей мере сталкиваться со стрессовыми ситуациями. Анализ литературы [2], а так же устный опрос показал, что основными причинами стрессовых ситуаций первокурсников являются: новая обстановка, новый режим дня, иные учебные нагрузки, новые требования, новые отношения, новая социальная роль, иное отношение к себе, изменение экономической обстановки и т.д. Естественно, эти причины вызывают повышения уровня тревожности у первокурсников. А если студент относится к специальной медицинской группе, то проблемы со здоровьем могут усугубить данную ситуацию.

При проявлении симптомов ВСД люди испытывают субъективные, отрицательные ощущения и естественно избегают занятия физической культурой. Хотя именно ведение здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является физическая нагрузка, рекомендованная врачами, помогает облегчить состояние больных.

Как указывают литературные источники физическая нагрузка для людей, имеющих диагноз ВСД, должна быть регулярной, нормированной, постепенной, воздействующей на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшающей процессы метаболизма, регулирующей процессы нервной системы, приносящей хорошее самочувствие и настроение[1,3].

Всеми этими характеристиками обладает современное направление фитнеса программа Zumba Fitness.

Zumba Fitness – это танцевальная фитнес тренировка, в основе которой лежат латиноамериканские и мировые ритмы. Она направлена на улучшение функциональных систем организма, развития общей выносливости, координационных способностей, подходящая для занимающихся всех уровней физической подготовки, здоровья, возраста и пола.

Этот вид занятия очень популярен по всему миру и среди всех слоев населения, так как в его основе лежат следующие принципы построения фитнес программы:

- Доступность – урок построен на движениях легких для разучивания и повторения. Базовыми шагами являются шаги бальных танцев.

- Структурированность – в Zumba Fitness движения привязаны к музыке, поэтому благодаря их чередованию и повторению урок быстро запоминается.

- Совершенствование – урок повторяется в течение двух месяцев. За это время занимающиеся выучивают последовательность связок и переходят к осознанному выполнению техники движений и повышению эмоционального фона.

- Высокая эмоциональность – латиноамериканская музыка обладает зажигающими, веселыми, позитивными ритмами, которые создают атмосферу праздника, хорошего настроения, что очень актуально для современного человека.

- Универсальность – за счет повышения или снижения темпа движения можно варьировать интенсивность нагрузки, что актуально для всех желающих.

- Интервальность – так как на уроке Zumba Fitness используются элементы латиноамериканских танцев различной интенсивности, например меренге, сальса, кумбия, реггетон, то смена этих ритмов позволяет построить интервальную тренировку, что положительно влияет на функциональные системы организма.

– Вариативность – разработаны следующие вариации основной программы Zumba Fitness: Zumba Kids (для детей и подростков), Zumba Gold (для людей с ограничениями по состоянию здоровья и старшего возраста).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного института культуры в 2014-2015 гг. В обследовании приняли участие студенты 1 курса специального медицинского отделения в возрасте 18-19 лет, в количестве 65 человек. Из них были сформированы 2 группы. Экспериментальная группа – из 35 человек и контрольная – из 30 человек. Обе группы были типичными по наполняемости, уровню физического и эмоционального развития, состоянию здоровья, пола, успеваемости.

Эксперимент проводился в 2 этапа.

На первом этапе (октябрь 2014 г.) был выявлен исходный уровень физической работоспособности по методу Гарвардского степ-теста и уровень общей невротизации студентов с использованием методики Л.И. Вассермана.

Затем в течение 6 месяцев контрольная группа занималась 2 раза в неделю по стандартной учебной программе по полтора часа, включая 45 минутную аэробную нагрузку на кардиотренажерах.

Экспериментальная же группа получала аэробную нагрузку в виде 45 минутного блока по программе Zumba Gold.

На втором этапе (апрель 2015 г.) контрольная и экспериментальная группа прошли повторное тестирование.

Так же в течение всего эксперимента на каждом занятии Zumba Gold, в начале и конце, проводилась, разработанная нами экспресс-диагностика уровня настроения студентов.

Гарвардский степ-тест заключался в восхождении на степ-платформу высотой 45 см в течение 4 минут при темпе 30 восхождений и спусков в течение 1 минуты. По окончании пробы трижды измерялась ЧСС. 1 раз – от 60-й до 90-й с, 2 раз – от 120-й до 150-й с, 3 раз от 180-й до 210-й с.

Результаты Гарвардского теста рассчитывались по формуле:

$$\text{ИГТС} = \frac{(T \times 100)}{[(T_1 + T_2 + T_3) \times 2]}, \text{ где } T_1 - \text{ЧСС за 1 промежуток, } T_2 - \text{ЧСС за 2 промежутка, } T_3 - \text{ЧСС за 3 промежутка, } T - \text{фактическое время выполнения в секундах.}$$

Критерии оценки ИГТС: ≤ 50 – очень плохая, $51 \div 60$ – плохая, $61 \div 70$ – достаточная, $71 \div 80$ – хорошая, $81 \div 90$ – очень хорошая, 91 – отличная.

Тест на определение уровня общей невротизации по методике Л.И. Вассермана состоял из 40 вопросов.

Респонденты должны были ответить на предложенные вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислялся 1 балл. Чем выше полученная сумма, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней:

высокий уровень невротизации – выраженная эмоциональная возбудимость, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность); безынициативность, которая формирует переживания связанные с неудовлетворенностью желаний; эгоцентрическая личностная направленность, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; трудности в общении, социальная робость и зависимость;

низкий уровень невротизации – эмоциональная устойчивость, положительный фон переживаний (спокойствие, оптимизм); инициативность, чувство собственного достоинства, независимость, социальная смелость, легкость в общении.

Разработанная нами экспресс-диагностика уровня настроения студентов, определялась по трем уровням, чему соответствовали следующие символы:



ПЛОХОЕ



ХОРОШЕЕ



НЕЙТРАЛЬНОЕ

Символы были напечатаны на карточках. Каждый студент в начале и в конце занятия брал карточку и клал ее в определенный бокс. После занятия все карточки подсчитывались в процентном соотношении к общему числу занимающихся студентов. Данный вид тестирования являлся привлекательным для занимающихся, так как был информативным, современным и имитировал общение молодежи в социальных сетях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данные проведенного исследования представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1

Результаты исследования контрольной группы

Уровни	1 этап	2 этап	Разница %
Эмоциональное состояние %			
высокий уровень	40	23.3	< на 16.7
низкий уровень	60	76.7	> на 16.6
Физическая работоспособность %			
очень плохая	10	6.6	< на 3.3
плохая	53.3	40	< на 13.3
достаточная	20	26.6	> на 6.6
хорошая	16.6	26.6	> на 5.7
очень хорошая	-	-	-

Таблица 2

Результаты исследования экспериментальной группы

уровни	1 этап	2 этап	Разница %
Эмоциональное состояние %			
высокий уровень	31.4	11	< на 20.4
низкий уровень	68.5	89	> на 20.5
Физическая работоспособность %			
очень плохая	8.5	5.7	< на 2.8
плохая	42.8	28.5	< на 14.3
достаточная	28.5	37.1	> на 4.6
хорошая	20.2	28.5	> на 8.3
очень хорошая	-	-	-

Результаты эксперимента показали, что положительная динамика показателей наблюдается в обеих группах, но у группы студентов, занимающихся по программе Zumba Gold показатели несколько выше. Количество студентов в экспериментальной группе с плохим уровнем физической работоспособности уменьшилось на 14.3%, а с хорошим уровнем повысилось на 8.3%.

Уровень невротизации в экспериментальной группе уменьшился на 20.5%, что на 4% больше, чем в контрольной группе.

По результатам экспресс-диагностики в 95% всех занятий после проведения уровень настроения занимающихся возрастал от 40% до 68%. Полученные данные свидетельствуют об эффективности данной методики и положительному влиянию ее на эмоциональное состояние студентов. На основании эксперимента было установлено, что занятия по программе Zumba Gold являются приемлемой и достаточно эффективной формой оздоровительной физической культуры для студентов специального медицинского отделения с диагнозом вегето-сосудистая дистония. Экспериментальная проверка применения оздоровительной программы Zumba Gold на специальном отделении свидетель-

ствуется о ее наибольшей эффективности по сравнению с традиционной программой.

По результатам итогового тестирования была установлена положительная динамика по всем показателям.

В ходе эксперимента была подтверждена прямая зависимость положительного эмоционального состояния (настроения) и улучшения самочувствия занимающихся, их функциональных показателей, т.к. высокая эмоциональность занятий, атмосфера раскрепощенности и хорошего настроения, зажигательные музыкальные ритмы способствуют приливу жизненных сил, создают условия для повышения общего тонуса организма и обладают стимулирующим эффектом.

Данная форма оздоровительной физической культуры может быть рекомендована для использования в качестве эффективного вспомогательного средства для занимающихся в специальной медицинской группе и способствует поддержанию устойчивого интереса к занятиям оздоровительной физической культурой как внутри вуза, так и самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гурвич, И.Н. Социологическое исследование общего и нервно психического здоровья молодежи / И.Н. Гурвич // Социология молодежи. Кн. III, гл. XI / под. ред. Лисовского В.Т. – М. : Ин-т молодежи, 1995. – С. 3-29.
2. Мальцев, В.П. Адаптационные возможности студенток гуманитарного профиля обучения с разным уровнем выраженности креативности / В.П. Мальцев, Д.З. Шибкова // Физиологические механизмы адаптации человека : материалы Междунар. науч. – практ. конф., г. Тюмень, 26 октября 2010 г. – Тюмень : Лаконика, 2010. – С. 344-347.
3. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту / Р.С. Минвалиев, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская [и др.]. – СПб. : Изд-во С-Петербур. ун-та, 2014. – 234 с.

REFERENCES

1. Gurvich, I.N. (1995), "Sociological research of the general and physiological health of youth", in book *Youth sociology*, Ed. Lisovsky V.T., Book III – Hl. XI, publishing house "Institute of youth", Moscow, pp. 3-29.
2. Maltsev, V.P. and Shibkova, D.Z. (2010), "Adaptation abilities of students of humanitarian profile training with different levels of creativity", *Physiological mechanisms of human adaptation, materials of International scientific-practical conference*, Tyumen, Vol 10 pp. 344-347.
3. Minvaleev, R. S., Koval, T.E., Yarchikovskaya, L.V. and others (2014), *Wellness programs for physical culture and sport*, publishing house of St. Petersburg University, St. Petersburg.

Контактная информация: marusha342@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 31.01.2016

УДК 796.011

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Махмудгири Атуевич Эльмурзаев, кандидат педагогических наук, доцент,

Килаб Шамсудинович Дунаев, кандидат педагогических наук, доцент,

Чеченский государственный педагогический университет, Грозный

Муслим Килабович Дунаев, аспирант,

Чеченский государственный университет, Грозный

Аннотация

Среди научного сообщества идет оживленная дискуссия, является ли теория физической рекреации самостоятельной научной дисциплиной или одним из видов своих родовых понятий – физической культуры и общей рекреации. Рассмотрению некоторых понятий физической рекреации, его толкований, представлений, анализа выделяемых её признаков и попыток их квалифика-