



Оздоровительные технологии физической культуры студентов в специальном учебном отделении

Крамской С.И. Бондарь Е.А., Тулинова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В рамках статьи рассматриваются оздоровительные технологии физической культуры студентов, обучающихся в специальном учебном отделении.

Ключевые слова: физическая культура (ФК), оздоровительные технологии, студенты, специальная медицинская группа (СМГ), физическая подготовленность, функциональное состояние, самоконтроль, психическая саморегуляция, релаксация.

Анотація. В рамках статті розглядаються оздоровчі технології фізичної культури студентів, що навчаються у спеціальному навчальному відділенні.

Ключові слова: фізична культура (ФК), оздоровчі технології, студенти, спеціальна медична група (СМГ), фізична підготовленість, функціональний стан, самоконтроль, психічна саморегуляція, релаксація

Annotation. As part of the article discusses improving physical training of students of technology, students in special education department.

Keywords: physical education (FC), health technology, students of special medical group (SMG), physical fitness, functional status, self-control, mental self-control, relaxation

Актуальность. Результаты исследований и собственный многолетний опыт работы со студентами вузов свидетельствуют об актуальности поиска более совершенных форм и методов работы с ослабленной молодежью [3]. На кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова (БГТУ), ослабленные, по состоянию здоровья студенты, обучаются в специальном учебном отделении.

Целью нашего исследования явилась разработка оздоровительной технологии физической культуры студентов в специальном учебном отделении.

В настоящее время для студентов специального учебного отделения не разработана общая для вузов система постоянного мониторинга психофизической подготовленности в течение всего периода обучения. Поэтому нами ежегодно проводятся следующие оздоровительные технологии:

- мониторинг показателей физической подготовленности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе;

- мониторинг показателей функционального состояния студентов;

- воздействие с помощью средств ФК и лечебной физкультуры (ЛФК) на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата на фоне

повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов;

- обучение студентов методам самоконтроля, психической саморегуляции и самомассажу [2];

Обучение проводится на методико-практических и практических учебных занятиях по специально разработанной рабочей программе.

Для подготовки высококвалифицированных специалистов любого профиля необходимо постоянно вести оценку, восстановление и коррекцию психофизической подготовки студентов. Такая работа ведется на кафедрах физического воспитания и спорта. Специальное учебное отделение кафедр ведет работу с ослабленными студентами. Студенты специального учебного отделения отличаются от основного целым рядом особенностей. К ним относятся:

- ослабленное здоровье;

- наличие хронических заболеваний;

- снижение работоспособности, по сравнению со студентами основного отделения;

- низкий уровень физической подготовленности;

- невозможность освоения полностью программы по физической культуре [3].

Контингент студентов специального отделения неодинаков. Все это затрудняет



организацию на специальном отделении постоянных учебных групп студентов с учетом их функционального состояния и характера заболеваний. Это усложняет выработку единой методики проведения практических занятий по физической культуре.

В этой связи, разработка оздоровительных технологий имеет преимущественное значение в работе с ослабленными студентами. Учебные занятия по физической культуре направлены на:

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;

последовательное устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;

ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций;

повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;

обучение самостоятельному использованию средств физической культуры в будущей трудовой деятельности [4];

В специальном учебном отделении два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности и функционального состояния студентов. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов позволяет более эффективно проводить работу по ее коррекции [4]. Тестирование проводится осенью и весной. Многолетний опыт показал, что ослабленным студентам необходим подбор тестов, соответствующих их физической подготовке и функциональному состоянию. Специально подобранные тесты позволяют эффективнее вести работу по повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов средствами физической культуры.

Тесты по физической подготовленности включают в себя: тест К. Купера - бег-ходьба, подсчитывается количество километров и метров, пройденных за 12 мин; сгибание и выпрямление рук в упоре на полу (у юношей) и в упоре на гимнастической скамейке (у девушек); прыжок в длину с места (см); мышц брюшного пресса – сгибание и выпрямление ног до угла 90 градусов из исходного положения (и.п.) лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Тест на гибкость позвоночника – наклон туловища с вытянутыми вниз руками из и.п. стоя на гимнастической скамейке. Тестирование проводится со студентами 1 – 3 курсов (юноши и девушки).

Повторное тестирование проводится весной. Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике у большинства студентов. Полученные материалы обрабатываются с помощью методов математической статистики [5].

Наряду с физической подготовленностью проводилось тестирование студентов по определению их функционального состояния. Ежегодный мониторинг функционального состояния студентов СМГ позволяет создавать конкретную индивидуальную оздоровительно-развивающую программу. Занятия физической культурой, организованные с учетом особенностей функционального состояния студентов являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей. Это объясняется тем, что физическая активность может оказывать нормализующее действие практически на все органы и системы. Были выбраны достаточно информативные и репрезентативные тесты: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); проба Генчи и индекс Рюффье [7].

Жизненная емкость легких показывает общее количество, которое может быть воспринято легкими после глубокого вдоха с последующим полным выдохом. Проба Генчи заключалась в определении устойчивости организма к гипоксии, а именно задержки дыхания после выдоха. С помощью индекса Рюффье можно определить реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку в 30 приседаний за 45 с. Мониторинг функционального состояния студентов СМГ также проводится дважды осенью и весной. Как правило, весной наблюдается их положительная динамика.

После проведения осеннего тестирования студентов СМГ работа ведется по рабочей программе, составленной по блокам:

- упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы;
- упражнения, направленные на укрепление и оздоровление сердечно-сосудистой системы;
- упражнения, направленные на укрепление и коррекцию опорно-двигательного аппарата;
- упражнения, направленные на оздоровление внутренних органов и систем (зрения, желудочно-кишечного тракта, почек);



- упражнения, направленные на расслабление и восстановление – релаксация.

Рассмотрим технологические приемы работы по приведенным блокам.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья являются *дыхательные* упражнения. Они не требуют никаких финансовых затрат, но для их выполнения необходимы: высокая мотивация, знание эффективных методик дыхательных практик, мобилизация волевых усилий. Освоение студентами правильного, полного дыхания - необходимое условие сохранения здоровья, расширение возможностей адаптации к физическим нагрузкам [6].

При подборе оздоровительных программ при заболеваниях *сегментарно-сосудистой системы* особенно полезны циклические виды упражнений. К ним относятся ходьба и ее разновидности (скандинавская ходьба), бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на обычных и роликовых коньках, аэробика. Это связано с тем, что при выполнении циклических движений происходит адекватная индивидуальная тренировка и адаптация функциональных систем к физическим нагрузкам. Наиболее привычным и естественным для студентов, имеющих нарушения в сердечно-сосудистой системе, является медленный бег. На начальном этапе 3-5 мин с постепенным увеличением на старших курсах до 20-30 мин. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать 140-160 уд/мин, а пульс должен практически восстанавливаться в течение 6-8 мин после окончания нагрузки. Следует добавить, что обязательным фактором в занятиях должна быть пульсометрия до нагрузки и после нее. Важно также следить за частотой дыхания и в случае отдышки, снижать темп двигательных действий [6].

К наиболее часто встречающимся заболеваниями среди студентов, относят нарушения *опорно-двигательного аппарата*. Это сколиозы и выраженные нарушения осанки с различными врожденными и приобретенными деформациями, переломами костей, ушибами и другими травмами мышц, связок, суставов и сухожилий. Различают 4 степени сколиозов. Причем I и II степени сколиоза не считаются болезнью, являясь наследственной предрасположенностью. Основным средством раскрытия резервов позвоночника является физическая культура [8]. В случае сколиозов III и IV степени больные должны находиться под постоянным наблюдением врачей.

Работа со студентами, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, заключается в целенаправленном воздействии на его измененную от нормы часть. Как правило, в определенном отделе позвоночника с одной стороны наблюдается спазм, а с другой вялый тургор мышц. Такой спазм ведет к патологическому давлению позвонков на нервы, это и приводит к болезненным ощущениям. В таких случаях полезно избирательно расслаблять патологически спазмированные мышцы [8]. Расслабление спазмированных мышц улучшает циркуляцию крови, облегчает передачу нервных импульсов. Оздоровление происходит не только из-за устранения давления позвонков на нервы, но и благодаря рационально подобранным движениям тела. Корректирующая гимнастика оказывает положительное воздействие на состояние позвоночника. В настоящее время на каждый отдел позвоночника имеются целые комплексы эффективных корректирующих упражнений. Задача преподавателя заключается в обучении студентов избирательному воздействию на проблемные зоны опорно-двигательного аппарата.

Хорошим дополнением на практических занятиях ФК у студентов СМГ служит расслабление – *релаксация*. Она проводится в заключительной части занятия. Высокое психо-эмоциональное напряжение учебного труда студентов успешно снимается обучением их методам *психической саморегуляции*. Психическая саморегуляция это комплекс мероприятий, направленных на формирование у человека психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Основным мероприятием, позволяющим человеку эффективно осуществлять психорегуляцию, является релаксация [7]. Первым шагом в обучении психической саморегуляции является мышечная релаксация. На фоне мышечного расслабления возможно обучение студентов психическому расслаблению. Психическая релаксация помогает восстановить нервно-психическое равновесие и почувствовать себя отдохнувшим и полным сил. Она освобождает студентов (особенно проживающих в общежитиях) от поисков сомнительных развлечений связанных с алкоголем и наркотиками.

На методико-практических занятиях студенты обучаются приемам самомассажа в качестве индивидуального средства поддержания здоровья. Самомассаж способствует повышению



работоспособности человека, а также снятию излишнего напряжения определенных мышц [6].

Занятия физической культурой будут более эффективными, если студенты будут в полной мере использовать не только учебные, но и самостоятельные формы занятий с ведением дневников самоконтроля. Получив разностороннюю оздоровительную подготовку, наши студенты с успехом выступают ежегодно на студенческих конференциях с докладами.

Приведенные оздоровительные технологии помогают эффективнее вести учебно-воспитательную работу со студентами специального учебного отделения.

Выводы:

1. Мониторинг показателей физической подготовленности и функционального состояния студентов СМГ позволяет эффективнее применять индивидуальный подход.

2. Воздействие оздоровительных средств физической культуры способствует укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

3. Обучение студентов методам самоконтроля, психической саморегуляции и самомассажу содействует укреплению нервной системы студентов.

Литература:

1. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами /Н.А. Барабаш, В.И. Шапошникова. – М.: Питер, 2003. – С. 86-90.

2. Бондарь Е.А. Применение методов психической саморегуляции на практических занятиях физической культуры специального отделения вуза. /Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях //Сб. статей IX международн. Науч. конф. /Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. – БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 59-62.

3. Бондарь Е.А. Особенности организации практических занятий со студентами специального учебного отделения технического вуза. /Современные проблемы физкультуры и спорта //Матер. международн. Науч.-практ. конф., 5 июля 2015, часть 1. /Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. – Узбекский гос. ин-т физкультуры. – Ташкент, ITA-PRESS, 2015. – С. 43-44.

4. Крамской С.И. Сравнительный анализ некоторых фоновых показателей физической подготовленности студентов специального учебного отделения в период 2014-2015 гг /Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях //Сб. статей XII междунар. конф. /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, Н.А. Тулинова /БГТУ им. В.Г. Шухова, 2016. – Белгород, 2016. – С. 162-168.

5. Крамской С.И. Некоторые показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения технического вуза /Физическая культура и спорт в современном обществе //Сб. трудов Всероссийской науч.-практ. конф. /С.И Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. – Воронежский ин-т физкультуры. – Воронеж, 2016. – С. 327-332.

6. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: БГТУ, 2013. – 172 с.

7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – С. 21-22.

8. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – М: Метафора, 2007. – С. 33-37.

Информация об авторах:

Крамской Сергей Иванович – зав.кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат социологических наук, профессор, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.

Бондарь Екатерина Абдуллаевна – доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.

Тулинова Надежда Алексеевна – старший преподаватель, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова.

Поступила в редакцию 24.11.2016