

Евтин Андрей Борисович

доцент

ГБОУ ВО «Нижегородский государственный
инженерно-экономический университет»

г. Княгинино, Нижегородская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема поиска рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп в условиях учебной деятельности в вузе. Разработана и экспериментально обоснована оздоровительная технология на основе использования оздоровительного бега и ходьбы занятиях по физическому воспитанию, направленная на повышение физической работоспособности и подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая культура, вуз, оздоровительные технологии, специальная медицинская группа, здоровье студентов, физическая подготовленность.

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления [2; 3]. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. Типичная для учащихся гиподинамия, с каждым годом растущая учебная нагрузка, нерациональное питание, большой объем работы с компьютером, социальный дискомфорт, действие различных психоэмоциональных факторов вызывают напряжение систем адаптации. Все это приводит к тому, что с каждым годом увеличивается доля студентов, испытывающих трудности обучения, связанные с ухудшением физического и функционального состояния организма в процессе адаптации к учебным нагрузкам [3]. Поэтому проблема поиска рацио-

нальных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузе является чрезвычайно актуальной [1].

Целью исследования явилось определение эффективности использования физкультурно-оздоровительных технологий и их влияние на показатели физического развития и функциональных возможностей учащейся молодёжи специальной медицинской группы. В экспериментальной группе студентов была использована оздоровительная технология, направленная на повышение уровня физического состояния, такие как оздоровительная ходьба и бег. Основным методом тренировки в оздоровительном беге являлся равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В группе, где занимающиеся имели, как правило, различные отклонения в состоянии здоровья, использовалась подготовительная 6-недельная программа оздоровительной ходьбы с постепенно возрастающей продолжительностью и интенсивностью. При наличии противопоказаний к бегу в течение следующих 6 недель дистанция увеличивалась до 5 км, а время ходьбы – до 45 мин. В дальнейшем эта нагрузка сохранялась в качестве основной тренировочной программы, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект.

Интенсивность нагрузки в этом случае соответствовала около 50% МПК, а ЧСС колебалась в диапазоне 100–120 уд./мин. При отсутствии противопоказаний к беговым тренировкам после освоения 6-недельной программы ходьбы переходили ко второму этапу – чередованию коротких отрезков ходьбы и бега (например, 50 м бега – 1–150 м ходьбы, затем 100 м бега – 100 м ходьбы и т. д.), до тех пор, пока бег не перешёл в непрерывный. После этого начался третий этап – тренировка на выносливость. Сроки перехода к непрерывному бегу строго индивидуальны и не планировались заранее. Интенсивность нагрузки на этом этапе возрастала до 60–65% МПК, продолжительность занятий – до 30–40 мин., ЧСС – до 120–130 уд./мин. После бега выполнялись упражнения на растягивание в замедленном темпе, фиксируя крайние положения на несколько секунд.

В результате проведения исследования выявлено положительное влияние на влияние на показатели физического развития и функциональных возможностей учащейся молодёжи специальной медицинской группы и обоснована эффективность применения оздоровительных технологий в подготовке студентов специальной медицинской группы.

В конце эксперимента достоверные результаты у девочек специальной медицинской группы обнаружены в следующих тестах: показатель ЧСС увеличился на 4 уд./мин. и составил $84,2 \pm 1,45$ уд./мин. – различия достоверны ($t = 2,15$ $p < 0,05$). Показатель ЖЕЛ к концу эксперимента увеличился на 600 мл., и составил $2,900 \pm 0,045$ мл., – различия достоверны ($t = 3,98$ $p < 0,05$), что свидетельствует о правильном подборе средств в разработанной нами методике. Показатель работоспособности, определенной с помощью теста RWC – 170 увеличился на 2,5 кгм/мин, и составил $12,9 \pm 0,25$ кгм/мин. – различия достоверны ($t = 2,5$ $p < 0,05$). К концу эксперимента результат в тесте ИГСТ увеличился на 9 ед., и составил $70,4 \pm 1,670$ ед.- различия достоверны ($t = 3,16$ $p < 0,05$). Результат в беге на 60м улучшился на 1,7 сек, и составил $10,1 \pm 0,3$ сек. – различия достоверны ($t = 2,2$ $p < 0,05$). Результат в тесте на гибкость увеличился на 3,2 см и составил $13,7 \pm 1,45$ см – различия достоверны ($t = 2,83$ $p < 0,05$). Результат в челночном беге улучшился на 1,9 сек и составил $9,9 \pm 0,05$ сек. – различия достоверны ($t = 2,3$ $p < 0,05$). Результат в тесте скручивания за 3 минуты увеличился на 13 ед. и составил $61 \pm 3,5$ ед. – различия достоверны ($t = 4,16$ $p < 0,05$). Результат в тесте 12-минутный бег увеличился на 420 метров и составил $1970 \pm 135,4$ м – различия достоверны ($t = 2,56$ $p < 0,05$). Таким образом, использование физкультурно-оздоровительных технологий на основе использования ходьбы и бега у студентов специальной медицинской группы можно считать эффективным.

Список литературы

1. Стафеева А.В. Организация научно-исследовательской работы студентов физкультурных специальностей [Текст]: Учеб. пособие / А.В. Стафеева; Забайкальский гос. гум.-пед. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 114 с.
2. Стафеева А.В. Стратегия развития профессионального образования в контексте национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» [Текст] // Вестник БГУ. – 2010/13. – С. 135–138.
3. Стафеева А.В. Повышение функциональной подготовленности девушек 18–25 лет средствами степ-аэробики [Текст] / А.В. Стафеева, А.Л. Дерябина // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2 (ч. 19). – С. 4315–4318.