

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В статье рассмотрены средства и методы оздоровления студентов специального учебного отделения. Обосновываются компоненты оздоровления и пути повышения уровня физического здоровья. Позитивно зарекомендовала себя комплексная методика, которая предусматривает тестирование уровня физического здоровья, комплектование групп занимающихся, дозирование физических нагрузок и оптимизацию средств физической культуры, с учетом имеющихся у оздоравливаемого контингента противопоказаний и показаний.

The article deals with the means and methods of improving students' health at a special educational department. The components of health improvement and ways of increasing physical health level are substantiated. There is a positively proved complex technique that involves testing physical health level, completing students groups, controlling physical activity and optimizing means of physical training according to available for students' health improvement contraindications and indications.

Ключевые слова: студенты; физическое воспитание; специальное учебное отделение; методика оздоровления; дозирование физических нагрузок; уровень физического здоровья.

Key words: students; physical training; special educational department; healing technique; physical activity control; physical health level.

Специальное учебное отделение (СУО) формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера, а также проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Физическое воспитание (ФВ) студенческой молодежи, осуществляемое в рамках *социально-педагогического процесса*, направлено в конечном итоге на *достижение физического совершенства*. При этом необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы, как *оздоровительный*, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, *развивающий* – повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, *образовательный* – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Наиболее важным фактором, применительно к студентам специального учебного отделения, является *оздоровительный*. Исследования проводившиеся в Республике Беларусь, свидетельствуют о том, что средний уровень физического здоровья студентов неудовлетворительный, причем это относится не только к студентам СУО, но и основного отделения. Сложности на пути решения проблемы оздоровления студентов СУО связаны с тем, что необходимо определить процедуру ее оценки (которая, в отличие от оценки результатов тестов физической подготовленности, не определена), решить проблемы комплектования учебных групп (поскольку комплектование групп по нозологическому принципу имеет ряд существенных недостатков), применения средств и методов физической культуры, дозирования физических нагрузок на основе моделирования. Эффективная реализация отмеченного выше сопряжена с использованием технологии оздоровления (здоровье сбережения). В данном контексте технология – совокупность средств, методов и процедур, неукоснительная реализация которых с высокой степенью вероятности приводит к запланированному результату. Таким образом, реализация технологии предусматривает действия в соответствии с разработанным алгоритмом. Поскольку в нашем случае речь идет о технологии в педагогике, то мы должны оперировать *предписаниями алгоритмического типа* [1].

Учебный процесс в СУО ведется со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (в том числе и хронические соматические заболевания). Исходя из этого разграничим сферы деятельности: все, что касается лечения заболеваний, относится к компетенции медицина, а повышение функционального состояния ряда систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная – прерогатива физического воспитания.

Важнейшим этапом на пути создания здоровьесберегающей технологии является разработка ее концепции. Для этого определим ее основополагающие элементы:

1. Комплектование групп занимающихся СУО.
2. Комплексный контроль физического здоровья студентов СУО.
3. Разработка статистических моделей, дозирование физических нагрузок, используемых в учебном процессе СУО.
4. Оптимизация средств и методов физического воспитания.

Цель оздоровительной (здоровьесберегающей) технологии студентов СУО достижение удовлетворительного уровня физического здоровья.

Комплектование групп занимающихся СУО. Существует мнение, согласно которому в основу комплектования учебных групп СУО следует положить нозологический принцип [2]. Положительным моментом при таком подходе является то, что в группе СУО будут собраны студенты с одинаковыми заболеваниями. Однако у такого подхода имеется ряд недостатков:

- отмечаются случаи, когда студенты имеют два и более заболевания, зачастую нескольких систем организма;
- в ряде случаев, даже в рамках одной нозологии, могут быть рекомендованы различные показания и противопоказания к использованию физических упражнений;
- при наличии неоднородных индивидуальных уровней функционального состояния систем организма требуется различное дозирование физических нагрузок;
- в условиях учреждения высшего образования не всегда удастся сформировать группу с тождественными нозологиями.

Выявленные недостатки нозологического подхода дали основание к поиску путей решения данной проблемы. С этой целью нами были проведены исследования, в которых участвовали студенты, отнесенные к пяти группам, наиболее часто встречающихся заболеваний [3]. Результаты исследования свидетельствуют о том, что функциональное состояние протестированных систем организма достаточно однородно ($P < 0,05$). Это позволяет объединять в одну учебную группу СУО студентов имеющих разные нозологии, но сходные противопоказания и показания к использованию физических упражнений. При этом показатели уровня физического здоровья (УФЗ) у студентов, сформированной группы, не должны отличаться более, чем на два балла (в одной группе ± 1 балл от среднего значения). Такое комплектование групп занимающихся имеет ряд преимуществ: позволяет унифицировать подбор средств и методов физического воспитания для скомплектованной группы, дозирование физических нагрузок, и их реализацию.

Комплексный контроль физического здоровья студентов СУО. Медицинский осмотр студентов направлен, главным образом, на выявление патологий. По его результатам медицинские документы содержат информацию о назначаемой группе, а сведения об имеющихся заболеваниях или отсутствуют совсем или представлены не в полной мере. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений о функциональном состоянии таких важнейших систем организма, как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания и дозированию физических нагрузок.

Студенты, имеющие хронические заболевания, для повышения функционального состояния должны получать адекватные физические нагрузки, для безопасной реализации которых необходим текущий контроль, который в большинстве случаев не реализуется. Таким образом, оптимизация физического воспитания студентов СУО связана с определением адекватной методики тестирования индивидуального УФЗ. Результаты наших исследований показали, что необходимым требованиям отвечает методика Г. Л. Апанасенко в комплексе с компьютерной программой, позволяющей обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений [1].

Важное значение в оценке оздоровительной эффективности физического воспитания имеет этапный контроль характера изменений функциональных показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма студента от семестра к семестру. Схема этапного контроля УФЗ должна включать исходное обследование в начале учебного года и итоговые обследования в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель физического воспитания будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов закреплённых за ним групп.

Процедура тестирования и оценки УФЗ включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу (проба Мартинэ), расчет индексов (жизненного, силового, Ро-

бинсона). Только получив количественные показатели индивидуального УФЗ можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать адекватные средства и методы физического воспитания и дозировать физические нагрузки.

Разработка статистических моделей дозирование физических нагрузок, используемых в учебном процессе студентов СУО. Для оптимизации функциональных систем организма в процессе занятий физической культуры студенты должны выполнять физические упражнения, с оптимальными показателями объема и интенсивности физической нагрузки. Объем физической нагрузки характеризуется общим временем двигательной активности, реализованной в процессе занятия. Вторым важнейшим компонентом нагрузки является ее интенсивность, которая оценивается по ответной реакции сердечно-сосудистой системы на получаемую физическую нагрузку, и регистрируется в виде частоты сердечных сокращений (ЧСС). Расчет характеристик объема и интенсивности должен основываться на объективных показателях функционального состояния организма занимающихся.

Дозирование объема и интенсивности физических нагрузок реализуется на основании статистических моделей, которые вычисляются по уравнениям множественной линейной регрессии [4]. Разработанные модели позволяют индивидуально определять объем (время двигательной активности) и интенсивность (средняя ЧСС) физических нагрузок, планируемых на конкретное занятие (в течение семестра), с учетом количества посещенных занятий на момент прогноза и индивидуального показателя уровня физического здоровья.

Оптимизация средств и методов физической культуры. Реализация этого компонента осуществляется за счет использования средств физической культуры, предусмотренных Программой, а также разработанных нами на ее основе экспериментальных комплексов, регламентирующих виды двигательной активности, график их прохождения и перечень элементов для освоения [5].

Исследование состояния физического здоровья и уровня развития двигательных способностей студентов СУО показало, что их оптимизация связана с применением системы средств и методов физической культуры, представляющей специально составленную программу двигательной активности (ПДА), базирующуюся на использовании в физкультурном занятии, главным образом, элементов трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики [6]. Их комплексное использование способствует варьированию объема и интенсивности физической нагрузки в оптимальном диапазоне и расширению количества средств воздействия на организм занимающихся.

Ориентация ПДА на эти виды двигательной активности обусловлена тем, что легкая атлетика и игры, в первую очередь, позитивно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а гимнастика на центральную нервную систему и мышечный аппарат.

Предлагаемая концепция оздоровления способствовала созданию оздоровительной технологии, результаты применения которой со студентами СУО, имеющими неудовлетворительные показатели УФЗ, выявили достоверные сдвиги ($P < 0,05-0,001$) показателей функционального состояния тестируемых систем организма и физического здоровья [6].

Таким образом, оздоровительная технология представляет собой систему упорядоченных элементов, взаимодействующих между собой и образующих целостное единство. Ее основными элементами являются: а) комплексный контроль физического здоровья студентов; б) комплектование групп СУО; в) дозирование физических нагрузок; г) оптимизация средств и методов физического воспитания.

Список использованной литературы

1. **Апанасенко, Г. Л.** Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – С. 2.
2. **Белякова, Р. Н.** Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 79 с.
3. **Маркевич, О. П.** Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний / О. П. Маркевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 98–102.
4. **Маркевич, О. П.** Индивидуальное нормирование параметров физических нагрузок студенток специального отделения / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Региональные проблемы экологии : пути решения : тез. докл. II Междунар. экологического симпозиума, Полоцк,

2–3 сент. 2005 г. : в 2 т. / Полоцкий гос. ун.-т ; редкол. : С. П. Кундас [и др.]. – Полоцк : УО «ПГУ», 2005. – Т. 2. – С. 16–17.

5. **Физическая** культура : типовая учеб. программа для высших учебных заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

6. **Медведев, В. А.** Воздействие физкультурно-оздоровительных программ на морфо-функциональные показатели студенток специального отделения / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2004. – № 8. – С. 102–107.