

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В.И. Приходько¹, Д.Н. Насанович²

¹ Белорусский государственный университет физической культуры, veraprih@list.ru

² Минский государственный лингвистический университет,
dashka-gruzd@yandex.ru

Введение. За последние десятилетия в Республике Беларусь (по данным Министерства здравоохранения) количество студентов первого курса, отнесённых к специальному учебному отделению (СУО), увеличилось на 10,3%. При этом у каждого имеется от двух до семи патологий. Прослеживается стойкая тенденция к увеличению числа этих студентов от младших к старшим курсам [2]. Напряженный график занятий, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, эмоциональные стрессы приводят к снижению работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и организма в целом [1]. В связи с этим специалисты в данной области разрабатывают различные рекомендации для самостоятельных занятий, которые позволили бы улучшить состояние здоровья студентов, относящихся к СУО. Однако, количество этих студентов с каждым годом увеличивается, поэтому разработка новых программ для оздоровления данного контингента остаётся актуальной.

Целью данного исследования явилась разработка и оценка эффективности оздоровительной программы, включающей элементы рефлексорной терапии для студенток специального учебного отделения, относящихся к подгруппам «А» и «Б».

Для достижения поставленной цели использовались следующие **методы исследования:**

1. Анкетирование (изучение самочувствия, активности, настроения по методике САН);
2. Тестирование физической подготовленности (силовая выносливость мышц живота, спины, верхних и нижних конечностей, общая выносливость);
3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартинэ-Кушелевского);
4. Тестирование физической работоспособности (определение относительной PWC_{170} с использованием пробы с 20 приседаниями (по А.В. Астахову);
5. Метод математической статистики.

Исследование проводилось с 19.09 по 19.12 2012 года на базе УВО «Минский государственный лингвистический университет», в котором принимали участие 20 девушек, занимающихся в специальном учебном отделении, отнесённых к подгруппам «А» и «Б».

Результаты исследования. До применения оздоровительной программы со студентками проводилось анкетирование по методике САН, в результате которого установлено, что для 30-50% обследуемых характерен низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

Средние показатели силовой выносливости мышц живота у девушек ИГ и КГ равны $56,0 \pm 7,6$ и $53,4 \pm 16,3$ (раз), силовой выносливости мышц спины $-64,1 \pm 11,3$ и $66,4 \pm 15,7$ (раз) соответственно, силовой выносливости мышц верхних конечностей $-37,9 \pm 6,8$ и $44,4 \pm 15,4$ (раз), силовой выносливости мышц нижних конечностей $-48,4 \pm 4,5$ и $47,2 \pm 9,7$ (раз), $p < 0,05$. Эти показатели оцениваются в динамике. Общая выносливость у всех девушек соответствует неудовлетворительной оценке.

Изучив функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, установлено, что для большей половины (70%) всех студенток характерны атипичные типы реакции на физическую нагрузку пробы Мартинэ-Кушелевского. Это свидетельство тому, что у большинства обследуемых нарушены механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Индивидуальный анализ относительной физической работоспособности, рассчитанной по пробе Мартинэ-Кушелевского показал, что для 45% студенток характерен низкий и ниже среднего уровни работоспособности.

Полученные результаты послужили стимулом к разработке оздоровительной программы для девушек, занимающихся в СУО.

Студентки были разделены на контрольную (КГ) и исследуемую группы (ИГ), по 10 человек в каждой. Лица КГ занимались физической культурой в соответствии с учебной программой для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения) 2 раза в неделю по 90 минут. Студенткам ИГ предлагалась оздоровительная программа, которая включала дополнительно к занятиям физической культурой самостоятельные занятия, проводимые с целью улучшения

кровообращения в области позвоночного столба, межмышечной координации, функции внутренних органов (комплекс упражнений выполняется ежедневно по 10 минут) и оздоровительные мероприятия с элементами рефлекторной терапии, состоящие из:

- прогулок в парке с любованием природой и одновременным прослушиванием любимой музыки 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 30 минут;
- просмотра слайдов с выдающимися архитектурными строениями мира 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота) по 10 минут.

Цель оздоровительных мероприятий – нормализация функционального состояния ЦНС путём стимуляции афферентной импульсации через зрительную и слуховую сенсорные системы.

После применения оздоровительной программы студентки вновь обследованы с использованием выше изложенных методов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Улучшение как самочувствия, так и активности, чаще встречается у девушек ИГ (у 60%) по сравнению со студентками КГ (у 10-20%) (рисунок 1).

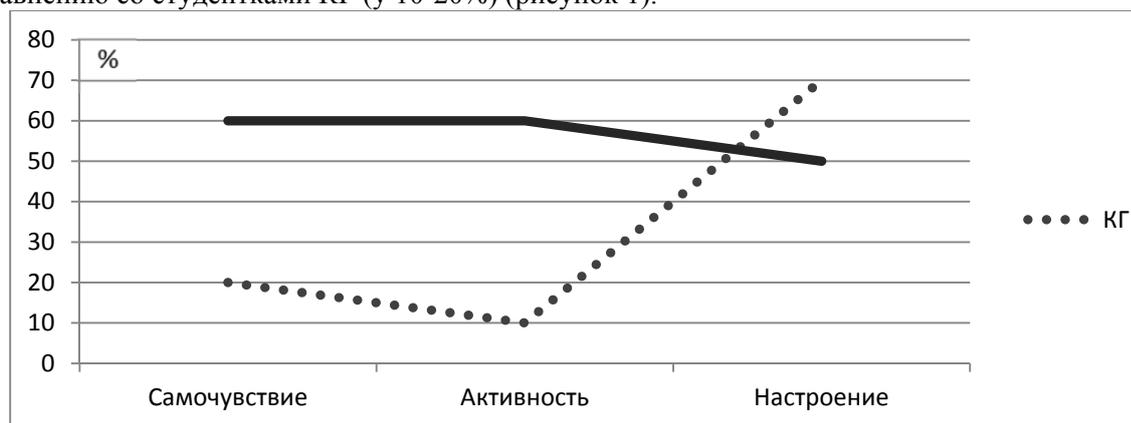
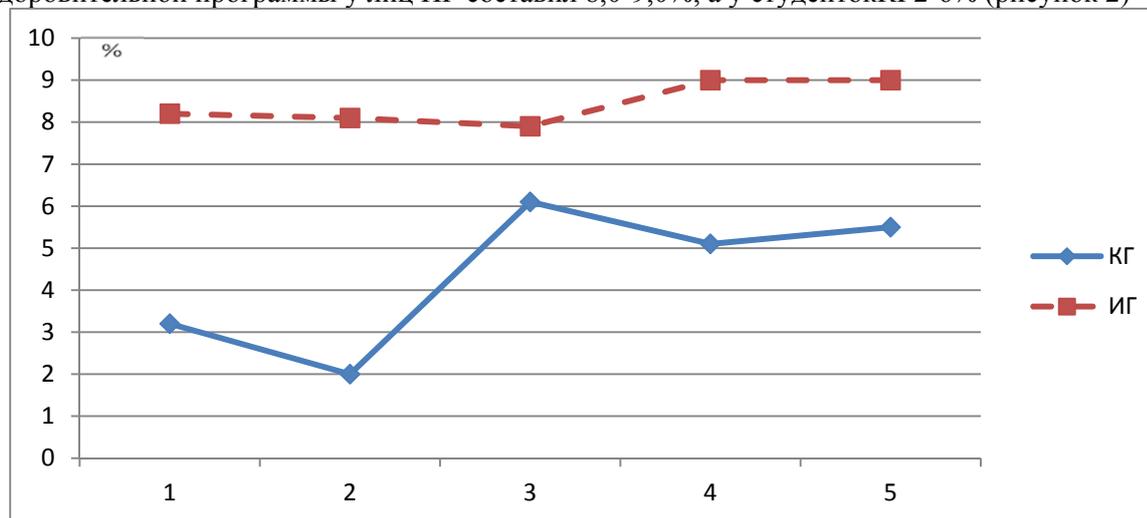


Рисунок 1 – Динамика частоты встречаемости улучшений самочувствия, активности, настроения у студенток после проведения исследования

Прирост показателей уровней развития двигательных способностей после применения оздоровительной программы у лиц ИГ составил 8,0-9,0%, а у студенток КГ 2-6% (рисунок 2)



1. Силовая выносливость мышц живота; 2. Силовая выносливость мышц спины; 3. Силовая выносливость мышц верхних конечностей; 4. Силовая выносливость мышц нижних конечностей; 5. Общая выносливость.

Рисунок 2 – Динамика показателей уровней развития двигательных способностей девушек после проведения исследования

Анализируя представленные результаты, необходимо отметить, что больший прирост показателей уровней развития двигательных способностей наблюдается у студенток ИГ, причём, для них характерна гармоничная динамика этих характеристик, что подтверждает эффективность применяемой оздоровительной программы.

Индивидуальный анализ результатов пробы Мартинэ-Кушелевского показал, что нормотонический вариант реакции сердечно-сосудистой системы стал чаще регистрироваться у студенток КГ (на 10%), а у девушек ИГ₂ (на 50%) (рисунок 3).

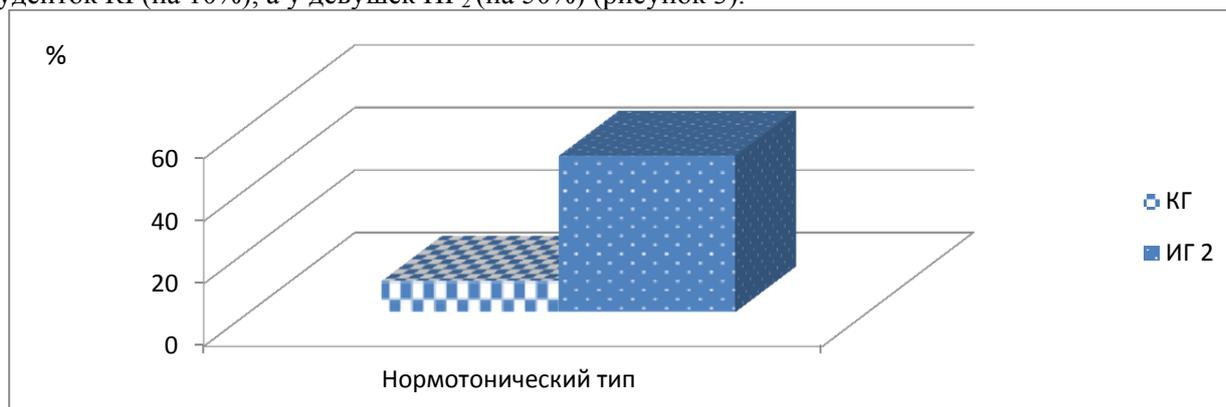


Рисунок 3 – Динамика частоты встречаемости нормотонического типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку пробы Мартинэ-Кушелевского

Полученные результаты говорят об улучшении адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у всех занимающихся, но в большей степени у девушек, работающих по программе оздоровления с элементами рефлекторной терапии.

Изменение частоты встречаемости различных уровней относительной физической работоспособности у студенток после проведения исследования представлено на рисунке 4.

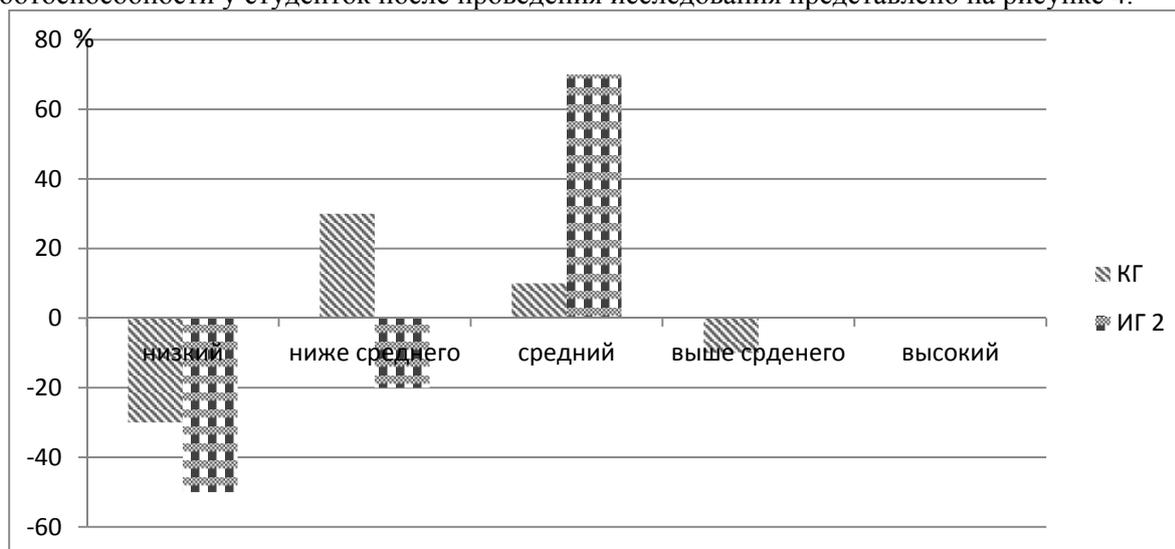


Рисунок 4 – Динамика частоты встречаемости различных уровней относительной физической работоспособности у студенток после проведения исследования

Из рисунка 4 видно, что положительные сдвиги в уровне относительной физической работоспособности наблюдаются у всех студенток, однако они более выражены у девушек ИГ. Так, у студенток, занимающихся по оздоровительной программе с элементами рефлекторной терапии уровень работоспособности увеличился у 70%, а у лиц КГ, занимающихся по программе вуза – у 30%.

Выводы. Применение оздоровительной программы, включающей элементы рефлекторной терапии оказалось более эффективным по сравнению с изолированным применением программы по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения, из чего можно сделать вывод о том, что при занятиях физическими упражнениями целесообразно включать рефлекторные воздействия через различные анализаторы, способствующие нормализации состояния центральной нервной системы, улучшению её регуляторной функции, улучшению функционального состояния ССС и как следствие – росту работоспособности и физической подготовленности.

Литература:

1. Куликов, В.М. Современные подходы к организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : тезисы докладов IVМеждународ. научн.-практ. конф. Минск, 13-15 апр. 2009 г. / Отв. ред. О.И. Гутько – Минск : МГЛУ, 2009. – С. 18-21.
2. Маркевич, О.П. Организация занятий физическим воспитанием студенток специального учебного отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сборн. науч. статей. Вып. 8 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2010. – С. 32-34.