

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**
В.В. Пономарев¹, О.В. Лимаренко², К.В. Лопатина¹

¹Сибирский государственный технологический университет, Красноярск, Россия,
kf.val.i.fk@mail.ru

²Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь, olga_limarenko@mail.ru

В стране формируется общество, основанное, прежде всего на социальной ответственности к своему здоровью во взаимосвязи с профессиональной компетенцией, что определено в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года». В законе об образовании также подчеркивается необходимость развития содержания высшего образования, ориентированного прежде всего на интеграцию и взаимосвязь двигательной и умственной деятельности студентов вуза как необходимого условия продуктивности учебного процесса, подготовки компетентных специалистов, обладающих крепким здоровьем, хорошей профессионально-прикладной подготовленностью и сформированной спортивной культурой [1].

В этом видится социальный заказ государства, направленный на формирование профессиональной ответственности студенческой молодежи, на повышение эффективности и качества учебной деятельности во взаимосвязи с активными занятиями физической культурой и спортом в вузе. Такая направленность современного учебного процесса студентов вуза, будет способствовать укреплению физического здоровья студентов, активизации учебного труда молодежи, конечным результатом которого будут физически активные и компетентные специалисты для экономики страны. В «стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации» говорится, что от позиции студенческой молодежи в процессе профессионального обучения, в том числе студентов медицинского вуза, будет зависеть в дальнейшем социально-экономическое развитие государства и прежде всего состояние здоровья всех граждан [2, 3, 4].

Современная учебная деятельность студентов и особенно студенток медицинского вуза носит интенсивный характер учебного труда. Все это приводит к значительным психофизическим перегрузкам студенток, что в конечном итоге сказывается на качестве усвоения учебного материала. Данное положение ещё усугубляется тем, что студентки медицинского вуза нерационально используют режим учебного труда и активного отдыха, у них не сформирована культура поддержания и укрепления психофизического состояния здоровья средствами физической культуры и спорта. Действующий учебный процесс по физическому воспитанию студенток медицинского вуза имеет низкую эффективность и продуктивность формирования мотивации девушек на занятие физической культурой и спортом как необходимого условия успешного учебного труда [5, 6].

В тоже время вследствие нерационального режима учебного труда и активного отдыха студенток существенно снизилось качество профессиональной подготовки, что в целом в дальнейшем скажется на уровне профессиональной готовности будущих врачей, это нанесет непоправимый вред здоровью населения, сохранению и приумножению генофонда нации [7].

Особую роль в стимулировании и мотивации студенток на активные и системные занятия физической культурой и спортом в вузе играют современные спортивно-оздоровительные технологии. Под *современными спортивно-оздоровительными технологиями* подразумевается комплексный педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы проектирования разновидностей и направлений блоков физических упражнений (шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, каланетик, гимнастика, йога, акваэробика и т.д.), способствующих формированию мотивации молодежи на физическое совершенствование, профилактику и укрепления психофизического здоровья в условиях вузовского учебного курса по дисциплине «Физическая культура».

В ходе анализа учебно-методической и научно-исследовательской литературы были выделены следующие противоречия по разрабатываемой теме исследования между:

1) требованием государства к подготовке высококвалифицированных и в тоже время физически крепких и здоровых специалистов и недостаточным уровнем спортивной и прикладной физической подготовленности современной студенческой молодежи (особенно девушек) для продуктивного учебного труда в вузе;

2) необходимостью мотивации студенческой молодежи в частности девушек, на укрепление и поддержание физического здоровья, формирование профессионально-прикладной физической подготовленности и неэффективным использованием современных спортивно-оздоровительных технологий поддержания и укрепления физического потенциала студенток в процессе учебной и внеучебной деятельности в вузе;

3) необходимостью внедрения современных спортивно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студенток медицинского вуза и недостаточным научно-методическим обеспечением педагогических условий проектирования данных продуктивных спортивно-оздоровительных технологий в учебном курсе дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе.

Выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки структуры и содержания технологии спортивно-оздоровительных направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза.

Обозначенная проблема определила цель исследования, которая заключается в теоретическом обосновании структуры и содержания спортивно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток медицинского вуза и проверке ее эффективности в опытно-экспериментальной работе.

Необходимость достижения поставленной цели обусловила выбор *темы исследования*: «Спортивно-оздоровительная технология в физическом воспитании студенток медицинского вуза».

Для решения поставленных педагогических задач применялись следующие *методы исследования*: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ медицинских карт студенток, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, антропологические и функциональные методы измерений, методы оценки и контроля двигательных способностей студенток, теоретический контроль знаний, математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

В педагогическом эксперименте в естественной среде приняли участие студентки 1-2 курсов ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» в количестве 140 человек, где 80 студенток первого курса (40 человек экспериментальная группа и 40 студенток контрольная группа), 60 студенток второго курса (30 девушек составили экспериментальную группу и 30 человек контрольную группу). Перед началом педагогического эксперимента все студентки прошли медицинский осмотр и педагогическое тестирование физической подготовленности, по результатам которого было выявлено общее состояние здоровья и исходный уровень физической подготовленности девушек. Для оценки общего состояния здоровья и физической подготовленности студенток были отобраны и сгруппированы контрольные упражнения по физической подготовке, антропометрические и физиологические измерения: рост и вес тела, артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое сидя, частота заболеваний ОРЗ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за одну минуту, бег на 100 метров и 2000 метров. Педагогический эксперимент проводился с 2008 по 2012 гг. в три этапа.

В процессе проведения опытно-экспериментальной работы подтверждались следующие основные теоретические положения исследования:

Физическое воспитание студенток медицинского вуза необходимо осуществлять на основе проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности, содержащей современные фитнес-тренинги, включающие блоки разновидностей физических упражнений: силовой тренинг, аэробный тренинг, стретчинг, медитация и др. Всё это в целом способствует активизации мотивации студенток на современные и модные занятия физическими упражнениями спортивно-оздоровительной направленности, повышению продуктивности и значимости учебного курса дисциплины «Физическая культура» в вузе, поддержанию и укреплению учебного труда студенток в процессе профессионального обучения в вузе. Для проектирования современной технологии спортивно-оздоровительной направленности в содержание физического воспитания студенток медицинского вуза необходимо следующее организационно-педагогическое сопровождение:

- Педагогические этапы проектирования технологии в процесс физического воспитания студенток медицинского вуза:

- диагностическо-оценочный: комплексное обследование исходного общего состояния здоровья студенток, физической подготовленности (сентябрь месяц);

– организационно-формирующий: на основании медицинского обследования и педагогического тестирования формировались содержание, средства, методы и организационные формы технологии спортивно-оздоровительной направленности для коррекции и поддержания психофизического состояния здоровья студенток медицинского вуза в учебном году;

– спортивно-оздоровительный: использовались последовательно и комплексно современные фитнес-упражнения для поддержания общего состояния здоровья и формирования психофизической готовности студенток медицинского вуза;

–коррекционно-контрольный (май месяц): оценка и корректировка результатов физического воспитания студенток медицинского вуза.

• Программно-методическое обеспечение технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза, включающее следующие разделы:

- теоретический – здоровый образ жизни студенток вуза, репродуктивное здоровье, двигательная активность, спортивно-оздоровительная технология, фитнес-упражнения, индивидуальные занятия, индивидуальный контроль, здоровое питание, профилактика заболеваний ОРЗ, физическая подготовленность и др.;

- практический – общая физическая подготовка, самомассаж, фитнес-тренировки, силовой тренинг, аэробный тренинг, стретчинг, медитация и др.

• Методика реализации современных блоков физических упражнений: аэробные комплексы физических упражнений (аэробный тренинг), силовые комплексы упражнений (силовой тренинг), стретчинг (специализированная гимнастика на гибкость), аутотренинг (самовнушение), гимнастика йога (обучение релаксации психомышечной системы), слэклайн (ходьба по канату), где в первой половине учебного года до 80% на учебных занятиях со студентками медицинского вуза применяется аэробный и силовой тренинги и до 20% упражнений из стретчинга. Во второй половине учебного года до 50% времени на учебных занятиях необходимо культивировать комплексы упражнений из гимнастики йога, слэклайна, а также в заключительной части занятия практиковать аутотренинг.

• Дневник коррекции и контроля общего психофизического состояния здоровья студенток медицинского вуза, включающий следующие разделы: протоколы сбора информации физического развития, физической подготовленности, репродуктивного здоровья; косвенная оценка состояния иммунной системы (частота заболеваний ОРЗ за учебный год); должные нормы физической готовности, комплексы фитнес-упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях и на каникулах.

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие основные выводы:

1. Глубокий и всесторонний анализ учебно-методической литературы показал, что интенсивность учебной работы студенток медицинского вуза в 2-3 раза выше, чем у студенток, обучающихся в других высших учебных заведениях. Студентки медицинского вуза вынуждены тратить на учебу и выполнение домашних заданий до 70% от общего времени жизнедеятельности, что в конечном итоге приводит к максимальному психофизическому перенапряжению общего состояния здоровья. Все это требует необходимости разработки продуктивных педагогических мероприятий по профилактике и снижению данных негативных последствий у студенток медицинского вуза. Таким образом, все это в совокупности актуализирует научно-педагогический процесс разработки и проектирования в физическое воспитание студенток медицинского вуза современных и продуктивных спортивно-оздоровительные технологии профилактики, укреплении и поддержании психофизического состояния здоровья молодежи.

2. Разработана структура и содержание педагогической модели проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза, включающая следующие организационно-педагогические этапы функционирования: диагностическо-оценочный (сентябрь); организационно-формирующий (октябрь); спортивно-оздоровительный (ноябрь–апрель) и коррекционно-контрольный (май).

3. Разработано содержание программно-методического обеспечения проектирования спортивно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток медицинского вуза включающее следующие разделы: теоретический – здоровый образ жизни студенток медицинского вуза, психофизическое состояние здоровья студенток, двигательная активность, спортивно-оздоровительные технологии, индивидуальные и самостоятельные занятия современными физическими упражнениями, физическая подготовленность и др.; методико-

практический – общая физическая подготовка, силовой тренинг, аэробный тренинг, стретчинг, медитация и др.

4. Разработана методика реализации современных блоков физических упражнений: аэробные комплексы физических упражнений (аэробный тренинг), силовые комплексы упражнений (силовой тренинг), стретчинг (специализированная гимнастика на гибкость), аутотренинг (самовнушение), гимнастика йога (обучение релаксации психомышечной системы), слэक्лайн (ходьба по канату), где в первой половине учебного года до 80% на учебных занятиях со студентками медицинского вуза применяется аэробный и силовой тренинг и до 20% упражнения из стретчинга. Во второй половине учебного года до 50% времени на учебных занятиях используются комплексы упражнений из гимнастики йога, слэक्лайна, а также в заключительной части занятия практикуется аутотренинг.

5. Сконструирован и наполнен содержанием Дневник индивидуальной коррекции и контроля психофизического состояния здоровья студенток медицинского вуза включающий следующие разделы: протоколы сбора информации физического развития, физической подготовленности, репродуктивного здоровья; косвенная оценка состояния иммунной системы (частота заболеваний ОРЗ за учебный год); должные нормы физической готовности, комплексы фитнес-упражнений для самостоятельных занятий.

6. Теоретический и статистический анализ результатов проведенного педагогического эксперимента по проектированию опытной спортивно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток медицинского вуза показал следующее: общий средний прирост показателей физической подготовленности за два года обучения у студенток экспериментальной группы составил 18,6% ($p < 0,05$), у девушек контрольной группы он составил всего 1,3% ($p > 0,05$). Прирост показателей физического развития у студенток экспериментальной группы за два года составил 7,6% ($p < 0,05$), в контрольной группе показатели физического развития снизились до (-5,7%) ($p > 0,05$). Функциональная подготовленность у студенток экспериментальной группы за два года повысилась на 17,8% ($p < 0,05$), в контрольной группе наблюдается снижение до (-7,6) ($p > 0,05$). Показатели иммунной системы у девушек экспериментальной группы улучшились на 20,1% ($p < 0,05$), в контрольной группе наоборот произошло ухудшение состояния иммунной системы на 37,5% ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ результатов педагогического эксперимента показал высокую эффективность технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза, что позволяет рекомендовать данную опытную технологию в физическое воспитание студенток других вузов страны.

Литература:

1. Ашкинази, С.М. Физическая культура и здоровье студентов вузов: анализ, опыт и приоритеты [Текст] / С.М. Ашкинази, И.В. Соколова // Теория и практика физ. культуры. – 2011. - № 5. – С.104.
2. Брейкина, О.А. Воспитание студенток медицинских специальностей на основе интеграции направленности и форм организации физического воспитания в вузе [Текст] / О.А. Брейкина // Теория и практика физической культуры. – 2023. - № 1. – С. 44-48.
3. Василистова, Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.В. Василистова. – Изд-во ТулГУ., 2011. – 25 с.
4. Железняк, Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов не физкультурного профиля / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. - 2006 - № 12. - С. 46-48.
5. Ермаков, В.А. Методологические условия проектирования современной системы физического воспитания [Текст] / В.А. Ермаков, М.С. Леонтьева, Р.А. Тер-Мкртчян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. - № 6. – С. 2-4.
6. Никулин, И.Н. Технология занятий студентов оздоровительным атлетизмом [Текст] / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, Л.А. Кадуцкая // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 12. – С. 49-51.
7. Шилько, В.Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов / В.Г. Шилько // Вестник ТГУ. - 2004. -№ 283. -С. 205-210.