

УДК 796.011.3

**ВАРИАТИВНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ВУЗА**

Лада Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, Людмила Александровна Кирьянова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Западный институт управления, Санкт-Петербург

Аннотация

В рамках научно-исследовательской работы «Комплексная разработка профессионально-ориентированной фитнес-технологии физического воспитания студентов на примере управленческого вуза» (ЕГИСУ НИОКР 122112900015-4) авторами рассмотрена вариативность двигательной активности студентов наиболее уязвимых по состоянию здоровья. На основе мониторинга фитнес-программ, анализа положительных и отрицательных их сторон авторы определили фитнес-программы и адаптировали их для учебного процесса в специально-медицинской группе. В ходе исследования было установлено, что рекомендованные фитнес-программы для поддержания двигательной активности студентов направлены на упреждение – компенсацию – реабилитацию занимающихся.

Ключевые слова: двигательная активность; фитнес-программы; специально-медицинская группа; мониторинг; систематизация; варьирование; упреждение; компенсация; реабилитация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p223-226

**VARIABILITY OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL
GROUP OF MANAGEMENT UNIVERSITY**

Lada Vladimirovna Morozova, candidate of pedagogical sciences, Lyudmila Aleksandrovna Kiryanova, candidate of pedagogical sciences, docent, North-Western Institute of Management, St. Petersburg

Abstract

In the framework of the research work "Complex development of a professionally oriented fitness technology for physical education of students on the example of a management university" (EGISU R&D 122112900015-4), the authors considered the variability of the motor activity of students who are the most vulnerable for health reasons. Based on the monitoring of fitness programs, analysis of their positive and negative sides, the authors identified fitness programs and adapted them for the educational process in a special medical group. In the course of the study, it was found that the recommended fitness programs to maintain the motor activity students are aimed at anticipation – compensation – rehabilitation of those involved.

Keywords: physical activity; fitness programs; special medical group; monitoring; systematization; variation; lead; compensation; rehabilitation.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой современного общества 21 века является физическое здоровье студенческой молодежи. В связи с объективными и субъективными причинами образ жизни и уровень социальных коммуникаций молодых людей приводит к снижению двигательной активности. Молодое поколение оказалось заложником высоких технологий, которые заметно уменьшают степень мышечной активности, что негативно сказывается на возможности поддержания и развития функционального потенциала и работоспособности.

Самоопределение и самоактуализация, как составляющие профессионального становления личности, невозможны без качественного уровня активности в период обучения в вузе. Физическая активность в процессе индивидуального развития организма может варьироваться под воздействием физических нагрузок или бытовой деятельности. Поэтому логично, что выбор организационных форм физической активности должен зависеть от пола, возраста студентов и мотивационных установок. Физическая активность в период

студенчества формируется как на учебных занятиях, так и на внеучебных занятиях. Важно увязать в ходе учебного процесса двигательную активность и возможности профессиональной реализации, ввести в занятия элементы, повышающие ценность физической культуры как инструмента сохранения здоровья, совершенствования физической формы и развитие коммуникативных навыков.

В рамках научно-исследовательской работы «Комплексная разработка профессионально-ориентированной фитнес-технологии физического воспитания студентов на примере управленческого вуза» (ЕГИСУ НИОКР 122112900015-4) коллективом авторов была разработана антикризисная стратегия реализации физического воспитания, ориентированной на адаптационное проектирование двигательного потенциала и функционального состояния студентов [2, С. 62]. В продолжении нашей НИР мы сфокусировали внимание на поддержание двигательной активности и психосоматического здоровья студентов специальной медицинской группы (СМГ), наиболее уязвимых по состоянию здоровья.

Цель исследования: обосновать эффективность адаптированных программ фитнеса в повышении двигательной активности студентов специальной медицинской группы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Занятия по дисциплинам «Физическая культура и спорт» – 72 часа и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – 328 часов проводятся с 1 по 3 курс. Для определения возможных патологий и физических отклонений у студентов, в институте перед началом учебных занятий проведен медицинский осмотр с последующим распределением по группам здоровья. По статистике в 2022-2023 учебном году на трех курсах всего обучается 5841 студент очной формы, и из них 1360 студентов (23,3%), которые имеют отклонения в состоянии здоровья (рисунок).



Рисунок – Распределение по группам здоровья

Для определения характерных особенностей оздоровительных фитнес-программ и вариативного их применения в учебном процессе, методами нашего педагогического исследования стали изучение и обобщение знаний, полученных из научно-методологической литературы, педагогическое наблюдение и мониторинг фитнес-направлений [1, 2, 3, 4].

В ходе работы было проведено анкетирование, суть которого заключалась в выявлении интересов студентов, базовых умений, теоретических основ в области физической культуры и спорта. Мониторинг фитнес-программ, анализ положительных и отрицательных их сторон позволил конкретизировать и систематизировать фитнес-программы для учебного процесса в СМГ:

- «мягкий» фитнес (многофункциональность и разнонаправленность, дифференцированная нагрузка в зависимости от этиологии заболевания, целенаправленная коррекция нарушений осанки);
- фитбол-аэробика (акцент на проработку мышц-стабилизаторов);
- миофасциальный релиз (прорабатывает триггерные зоны, улучшает лимфодренаж, способствует возвращению мышцам и фасциям эластичности);
- фитнес-йога (развитие силы и гибкости, нормализация психоэмоционального состояния);
- стретчинг (направленность на улучшение гибкости, подвижности в суставах и эластичность мышечных волокон).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Гиподинамия стала настоящим бичом современного поколения, которая неблагоприятно влияет на состояние всех органов и систем молодого организма. Качественное

улучшение двигательной активности студентов для достижения физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания здоровья, физического развития зависят от выбора средств и методов физической культуры.

В рамках педагогического наблюдения проанализированы: реакция занимающихся на форму проведения занятий, средства, методические приемы и инвентарь, применяемые в процессе занятия; посещаемость занятий по традиционному формату и с использованием фитнес-программ.

Большинство опрошенных респондентов 74% готовы последовательно осваивать предлагаемые фитнес-программы (фитбол-аэробику, «мягкий» фитнес, фитнес-йогу и т. д.) в рамках дисциплины, 21% респондентов считают, что достаточно заниматься только ЛФК, а 5% не определились с выбором двигательной активности, но готовы писать рефераты. Более 65% респондентов отметили возможность варьировать предлагаемые фитнес-программы в зависимости от патологий и физических отклонений, а также по степени нагрузки. На протяжении всего эксперимента посещаемость занятий в экспериментальной группе (ЭГ, n=15) с использованием разнообразных фитнес-программ была выше – 87%, чем в контрольной группе (КГ, n=15) – 63%. Все занимающие, и девушки, и юноши, вопреки гендерным стереотипам, отметили позитивное воздействие музыкального сопровождения во время занятий. Положительная реакция у 58% занимающихся была отмечена при проведении групповых занятий, предусматривающие использование различного фитнес-оборудования. Индивидуальный и дифференцированный подход с учетом особенностей организма, пола и возраста стало залогом эффективного формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств (таблица).

Таблица – Степень физической подготовленности до и после эксперимента (n=30)

Критерий	Этап эксперимента	ЭГ	КГ	P
Сила мышечного корсета – «планка» в упоре на локтях (мин., сек.)	Констатирующий	1,6±0,29	1,4±0,37	p≤0,05
	Формирующий	3,2±0,51	2,3±0,49	
	Формирующий	3,7±0,37	4,1±0,29	
Сила мышц нижнего пояса – приседания (кол-во раз за мин.)	Констатирующий	42,3±3,56	40,2±3,41	p≤0,05
	Формирующий	55,4±3,42	44,8±3,16	
Сила мышц пресса (кол-во раз)	Констатирующий	32,3±3,55	30,8±3,26	p<0,05
	Формирующий	46,4±3,06	36,2±3,53	
Сила мышц верхнего пояса – «отжимания», упор стоя на коленях (кол-во раз)	Констатирующий	19,4±5,02	17,8±4,07	p<0,05
	Формирующий	30,1±4,55	23,3±4,15	
Гибкость – наклон вперед из положения сидя (см)	Констатирующий	9,5±2,81	9,4±2,63	p<0,05
	Формирующий	16,9±3,39	12,7±2,59	

При анализе данных до и после эксперимента различия оценивались по критерию Стьюдента и считались достоверными на уровне значимости 0,05.

Представленные результаты уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в ЭГ, после проведения эксперимента имели положительную динамику, тогда как у КГ, которые занимались по общей принятой методике с элементами ЛФК, изменения минимальные.

В течении эксперимента была установлена у 53% респондентов умеренная тахикардия: у юношей в среднем ЧСС составляла 82 уд/мин, у девушек – 85 уд/мин. Полученные показатели ЧСС указывают на незначительное повышение нормостатистического уровня (60–80 уд/мин) для данных возрастно-половых групп. В этой связи, пульсовой порог при занятиях с применением фитнес-программ не превышал 130 уд/мин, объем нагрузки регулировался способом строго регламентированных средств.

ВЫВОДЫ

При организации работы со студентами с хроническими заболеваниями или после перенесенных травм важно в СМГ ввести систематическое медицинское сопровождение на протяжении всего срока обучения с целью контроля здоровья студентов и коррекции физической нагрузки на организм.

Структура предложенных нами фитнес-программ и внедрение их в учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не только является профилактикой нарушений двигательной сферы, но и способствует:

- полноценному физическому развитию, развивая мышцы-антагонисты, мышцы-стабилизаторы, комплексно воздействуя на формирование мышечного корсета, правильной осанки;
- стабилизации физиологических функций организма (гемодинамическую, дыхательную и нервную системы);
- повышению уровня адаптационных механизмов;
- снижению монотонности и однообразия оздоровительных занятий.

Все подобранные и рекомендованные фитнес-программы для поддержания двигательной активности студентов СМГ имели положительный эффект и направлены на упреждение – компенсацию – реабилитацию занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипина В.А. Влияние фитнес-технологий на развитие детей и подростков / В.А. Антипина, С.А. Григан // Фитнес и его роль в оздоровлении населения России : сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Юбилею Института физической культуры и спорта РГПУ им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург, 26 ноября 2021 г.). – Санкт-Петербург : Медиана, 2022. – С. 154–161.
2. Антикризисная стратегия реализации физического воспитания студентов в условиях ограничения жизнедеятельности / А.О. Миронов, О.Е. Понимасов, Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 61–62.
3. Морозова Л.В. Комплексный подход в физической реабилитации после перенесенного COVID-19 / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 289–293.
4. Йога как современный вид фитнеса и ее реальное влияние на организм человека / Ю.А. Савченко, Н.В. Рыжкин, О.Ю. Бровашова, Т.И. Тумасян // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции (п. Новомихайловский, 28 сентября 2020 г.). – п. Новомихайловский : Ростовский государственный экономический университет 2020. – С. 149–152.

REFERENCES

1. Antipina, V.A. and Grigan, S.A. (2022), “The impact of fitness technologies on the development of children and adolescents”, *Fitness and its role in the improvement of the population of Russia*, collection of materials of the XII All-Russian scientific and practical conference, Mediapa, St. Petersburg, pp. 154–161.
2. Mironov, A.O., Ponimasov, O.E., Morozova, L.V. and Melnikova, T.I. (2023), “Anti-crisis strategy for the implementation of physical education of students in conditions of disability”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 61–62.
3. Morozova, L.V. and Kiryanova, L.A. (2022), “An integrated approach to physical rehabilitation after suffering COVID-19”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 209, No. 7, pp. 289–293.
4. Savchenko, Yu.A., Ryzhkin, N.V., Brovashova, O.Yu. and Tumasyan, T.I. (2020), “Yoga as a modern form of fitness and its real impact on the human body”, *Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism*, collection of materials of the XXIII All-Russian scientific and practical conference, Rostov State Economic University, Novomikhailovsky village, pp. 149–152.

Контактная информация: ludasport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.07.2023

УДК 37.035.7

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ КУЗБАССКОГО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Геннадий Александрович Обьеденников, доцент, Зинаида Ивановна Добрянская, старший преподаватель, Кузбасская государственная педагогическая академия Кемеровского