

technology in the field of physical culture and sports, materials of the Scientific and Practical Conference of Scientific and Pedagogical Workers of P.F. Lesgaft University, St. Petersburg, pp. 102–106.

3. Hatzizisis, K. (2005), *Special training for improving the technique of performing “cascade” elements on uneven bars*, dissertation, St. Petersburg.

4. Fédération Internationale de Gymnastique (2020), *2022–2024 Code of Points. Women’s Artistic Gymnastics*, FIG, Lausanne, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 15 September 2023).

5. Fédération Internationale de Gymnastique (2022), *Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris, 2024*, FIG, Lausanne, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 15 September 2023).

6. Fédération Internationale de Gymnastique (2022), *Statutes. Edition 2023. Valid from 1st January 2023*, FIG, Lausanne, available at: <https://gymnastics.sport> (accessed 15 September 2023).

Контактная информация: somkin.van@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2023

УДК 378.172

ВЛИЯНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА НА ПОКАЗАТЕЛИ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Елена Геннадьевна Салимгареева, кандидат педагогических наук, доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск

Аннотация

В статье обращается внимание на работу кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета по реализации в учебном процессе элективного курса (спортивные танцы) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с использованием специально подобранных двигательных действий в повышении двигательной активности студентов специальной медицинской группы здоровья (СМГ). Представлены результаты анализа реакции сердечно-сосудистой системы студентов СМГ 1-2 курсов при совершенствовании учебного процесса на кафедре физической культуры вуза.

Ключевые слова: студенты 1-2 курсов специальной медицинской группы здоровья, двигательная активность, уровень физической работоспособности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p420-423

INFLUENCE OF IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE UNIVERSITY ON THE RESPONSE INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Elena Gennadiyevna Salimgareeva, candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk National Research Technical University

Abstract

The article draws attention to the work of the Department of Physical Culture of the Irkutsk National Research Technical University on the implementation of an elective course (sports dancing) in the educational process in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" using specially selected motor actions to increase the motor activity of students of the special medical health group (SMG). The results of the analysis of the reaction of the cardiovascular system of SMG students of 1-2 courses in improving the educational process at the Department of Physical Culture of the university are presented.

Keywords: students of 1-2 courses of a special medical group of health, motor activity, level of physical performance.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с современными требованиями к содержанию дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях РФ

актуальна необходимость корректировки содержания рабочих программ по данной дисциплине. Также необходим поиск эффективных методик вовлечения студентов в образовательный процесс по данной дисциплине и на систематические занятия физической культурой.

Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, отнесённых к специальной медицинской группе, с каждым годом увеличивается и может достигать 50% от общего количества студентов, а 20% студентов вообще освобождены от учебных занятий по физической культуре [1].

Низкая мотивация к занятиям физической культурой, малоразвитость навыка самоконтроля и во многом, неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к собственному здоровью, его сохранению и укреплению [4].

В связи с этим совершенствование содержания и методов физического воспитания является одной из важнейших задач в учебном процессе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Реализация этой задачи способствует более эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности в области физической культуры, а также повышению их двигательной активности как ведущим факторам физического воспитания оздоровительной направленности.

Как показывает практика, наиболее сильной мотивацией студентов СМГ на занятия физической культурой является возможность укрепления собственного здоровья, а ток же простота и доступность определения уровня своего здоровья с помощью различных функциональных проб.

Более того, предложенный им элективный курс (спортивные танцы) привлекателен для студентов своей эмоциональностью, красотой танцевальных движений и даёт возможность повышения их социального статуса в студенческой среде.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели нами был проведён педагогический эксперимент с сентября 2022 года по май 2023 года.

В эксперименте приняло участие 83 студента 1-2 курсов, занимавшихся на кафедре физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), которые после медицинского осмотра по состоянию здоровья были определены в специальную медицинскую группу здоровья.

Все респонденты, в начале педагогического эксперимента, были распределены на равнозначные по количественному составу, группы: КГ (23 девушки и 18 юношей) – студенты, занимавшиеся по традиционной методике; ЭГ (26 девушек и 16 юношей) – студенты группы, практические занятия в которой проводились по методике специально организованной двигательной активностью с применением комплекса двигательных действий по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений схожих с движениями танцевального спорта [2]. Физические упражнения были корректно подобраны в соответствии с медицинскими показаниями и рекомендациями способов регулирования нагрузки в процессе занятий.

В рамках констатирующего эксперимента, в ЭГ и КГ был определён уровень восстановительных процессов их организма после прекращения дозированной мышечной работы.

В ходе педагогического эксперимента был использован сравнительный анализ полученных результатов с помощью t-критерия Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При проведении практических занятий в экспериментальной группе тематика практических занятий была скорректирована на формирование конкретных физических качеств и способностей, подобраны способы регулирования нагрузки в процессе занятия

физическими упражнениями, рассмотрены методы самоконтроля реакции организма на физические упражнения и методики определения уровня здоровья.

Полученные теоретические знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов экспериментальной группы подкреплялись практическими заданиями во время учебных и самостоятельных занятий, с фиксацией объективных и субъективных показателей самочувствия в Дневнике самоконтроля студентов.

Необходимо также отметить, что состояние физического здоровья студентов специальной медицинской группы требует внесения корректив в методику проведения занятий. Для данной категории студентов необходимо дополнительное время на отдых, что влечёт за собой нерациональное использование учебного времени. В связи с этой необходимостью, использована в учебном процессе ЭГ лекционно-практическая форма проведения занятий.

Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента статистически не значима ($p > 0,05$), что говорит об идентичности подобранных респондентов.

Динамика показателей реакции сердечно-сосудистой системы в группах студентов на конец эксперимента, по сравнению с его началом, являлась положительной и составила: юноши КГ (5,95%); девушки КГ (2,57%); юноши ЭГ (36,17%); девушки ЭГ (38,06%). А анализ динамики аэробного показателя участников эксперимента, характеризующего производительности сердечно-сосудистой системы (таблица 1), показывает его достоверный прирост в ЭГ и незначительные изменения его в КГ к концу исследования.

Таблица 1 – Показатели динамики реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку на начало и конец педагогического эксперимента.

Группы респондентов	Начало эксперимента			Конец эксперимента			Достоверность различий
	\bar{X}	d	m	\bar{X}	d	m	
Юноши КГ	86,81	12,1	2,52	91,98	13,01	3,36	$t=1,23; p>0,05$
Девушки КГ	88,20	12,04	1,65	90,47	11,76	1,96	$t=0,89; p>0,05$
Юноши ЭГ	86,85	14,73	3,14	118,27	33,71	10,15	$t=2,95; p<0,05$
Девушки ЭГ	88,92	13,28	2,04	122,77	24,62	9,29	$t=3,55; p<0,05$

Кроме того, нами отмечаются значительные различия ($p < 0,05$) прироста показателей реакции сердечно-сосудистой системы ЭГ по сравнению с КГ студентов на физическую нагрузку в конце эксперимента (таблица 2). Прирост показателей выше в ЭГ юношей на 28,58%, девушек на 35,7%, по сравнению с приростом показателями реакции сердечно-сосудистой системы групп юношей и девушек КГ.

Таблица 2 – Сравнительные показатели динамики реакции сердечно-сосудистой системы студентов КГ и ЭГ на физическую нагрузку на конец педагогического эксперимента.

Группы респондентов	\bar{X}	d	m	Достоверность различий
Юноши КГ	91,98	13,01	3,36	$t=2,45$
Юноши ЭГ	118,27	33,71	10,15	$p<0,05$
Девушки КГ	90,47	11,76	1,96	$t=3,4$
Девушки ЭГ	122,77	24,62	9,29	$p<0,05$

Достоверные показатели прироста производительности сердечно-сосудистой системы у респондентов ЭГ подтверждают целесообразность использования элективного курса (спортивные танцы) со специально подобранными физическими упражнениями по характеру нервно-мышечных напряжений сходными с танцевальными движениями [2, 3], с обязательным регулированием нагрузки в процессе занятия физическими упражнениями и применением методов самоконтроля реакции организма на физические упражнения и механизма обратной связи на изменения методики проведения занятий.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого нами исследования установлено, что предлагаемая методика применения на занятиях комплекса двигательных действий, со специально

подобранными физическими упражнениями по характеру нервно-мышечных напряжений сходными с танцевальными движениями, способствует позитивной динамике показателей реакции сердечно-сосудистой системы студентов на физическую нагрузку.

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о целесообразности использования элективного курса (спортивные танцы) в учебном процессе вуза по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецова Л.В. Качество жизни студенток с разными классами соматических заболеваний / Л.В. Кузнецова, М.М. Колокольцев // *Современные проблемы науки и образования*. – 2022. – № 6-1. – С. 83.
2. Салимгареева Е.Г. Педагогическая целесообразность использования комплекса двигательных действий, похожих по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений на танцевальные движения (на примере ансамбля спортивных бальных танцев ИГУ «вдохновение») / Е.Г. Салимгареева // *Физическая культура и спорт: актуальные проблемы, тенденции и пути оптимизации: Материалы Международной научно-методической конференции (Иркутск, 14 июня 2019 года)*. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2019. – С. 139-142.
3. Салимгареева Е.Г. Формирование потребности и организация оптимальной двигательной активности студентов средствами спортивных бальных танцев как фактор социальной конкурентоспособности выпускников вуза / Е.Г. Салимгареева // *Физическая культура и спорт: проблемы и пути их решения : материалы Международной научно-методической конференции, приуроченной к Чемпионату мира по хоккею с мячом (Иркутск, 17 апреля 2020 г.)*. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2020. – С. 95–100. – URL : <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1837-7.2020.1-166> (дата обращения: 01.08.2023).
4. Салимгареева, Е.Г. Формирование и повышение уровня мотиваций в двигательной деятельности студентов вуза средствами специально подобранных организационных форм дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Е.Г. Салимгареева, В.П. Чергинцев // *Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации : материалы Международной научно-методической конференции (Иркутск, 14 мая 2021 года)*. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. – С. 130–134. – URL: <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1947-3.2021.1-145> (дата обращения: 01.08.2023).

REFERENCES

1. Kuznetsova, L.V. and Kolokoltsev, M.M. (2022), "Quality of life of female students with different classes of somatic diseases", *Modern problems of science and education*, No. 6-1, p. 83.
2. Salimgareeva, E.G. (2019), "Pedagogical expediency of using a complex of motor actions similar in structure and nature of neuromuscular stresses to dance movements (on the example of the ensemble of sports ballroom dances of the ISU "inspiration")", *Physical culture and sport: current problems, trends and ways of optimization*, materials of the International Scientific and Methodological Conference, Irkutsk, pp. 139–142.
3. Salimgareeva, E.G. (2020), "Formation of the need and organization of optimal motor activity of students by means of sports ballroom dancing as a factor of social competitiveness of university graduates", *Physical culture and sport: current problems, trends and ways of optimization*, materials of the International Scientific and methodological Conference dedicated to the World Bandy Championship, Irkutsk, April 17, 2020, pp. 95–100, available at: <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1837-7.2020.1-166> (accessed 1 August 2023).
4. Salimgareeva, E.G. and Cherginets, V.P. (2021), "Formation and improvement of the level of motivation in the motor activity of university students by means of specially selected organizational forms of distance learning in the discipline "Physical culture and sport"", *Physical culture and sport: actual problems and ways of optimization*, materials of the International Scientific and methodological Conference, Irkutsk, May 14, 2021, pp. 130–134, available at: <https://doi.org/10.26516/978-5-9624-1947-3.2021.1-145> (accessed 1 August 2023).

Контактная информация: lena477@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.09.2023