

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

10.53885/edinres.2022.87.37.040

Толистинов Богдан Генодиевич,

Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, 89133600719, deadhunter-best@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема функциональной и физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем. Автор приводит результаты решения данной проблемы посредством применения технологии, которая формирует потребность в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: студенты СМГ, здоровье, физическая подготовленность, технология, функциональная подготовленность.

Актуальность. Одной из ключевых проблем высшего образования нашей страны является состояние здоровья студенческой молодёжи [1, 2, 3, 8, 10]. Студенты перед тем, как приступить к занятиям по физической культуре, проходят медосмотры, в результате которых многие из них из-за поставленных диагнозов, переходят в специальные медицинские группы (далее СМГ). Данная категория обучающихся с каждым годом неуклонно растёт и отличительной чертой таких студентов является низкая функциональная и физическая подготовленность организма [4, 5]. По мнению отечественных учёных [6, 7, 9] данная тенденция является следствием недостаточной физкультурной активности и гиподинамии, т.к. двух академических занятий по дисциплине «Физическая культура» в неделю недостаточно, чтобы улучшить вышеперечисленные показатели, которые безусловно влияют на качество здоровья каждого студента СМГ.

Методы исследования. Решение сложившейся ситуации видится через разработку и применение технологии по формированию потребности в самостоятельной физкультурной активности студентов СМГ. Данная технология была применена на испытуемых первого курса АлГТУ им. И.И. Ползунов в количестве 14 человек, продолжительность эксперимента составила один год.

Технология включала в себя цель, задачи, ряд педагогических методов. Отличительной чертой разработанной технологии стали принципы доступности, постепенности и постоянства, в котором особенно удалось достигнуть эффективности с помощью разработанных инновационных средств в виде компьютерной программы по мониторингу физической культуры и электронного дневника самоконтроля.

На начало эксперимента уровень физической подготовленности у испытуемых оценивался по таким нормативам как прыжки на скакалке за одну минуту, прыжок в длину с места с двух ног, отжимания от пола, наклон туловища на гимнастической скамье, 12-минутный тест Купера. В результате проведения всех вышеперечисленных тестов начальный показатель физической подготовленности испытуемых студентов СМГ составил $28,31 \pm 6,03$ балла.

Функциональная подготовленность оценивалась по частоте сердечных сокращений (далее ЧСС) в покое, по скорости восстановления ЧСС после стандартной нагрузки (20 приседаний) и объёма жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). После перевода данных показателей в 100-бальную шкалу оценивания, уровень функциональной подготовленности испытуемых студентов СМГ на начало эксперимента составил $44,24 \pm 5,68$ балла.

Результаты. Как мы можем наблюдать (таблица 1) по завершению годового исследования, в котором применялась разработанная технология у испытуемых прирост в физической подготовленности составил 23,47 балла ($t=7,852$ $p<0,001$), а в функциональной подготовленности 21,52 балла ($t=9,45$ $p<0,001$). Примечательно то, что после зимней сессии летних каникул, студенты СМГ возвращались с тем же самым уровнем физической и функциональной подготовленности, что говорит об сформированности устойчивого уровня потребности в самостоятельной физкультурной активности, т.е. студенты СМГ продолжали использовать ценности физической культуры (рекомендованные физические упражнения, рациональное питание, рекреационные процедуры и др.) на протяжении всего эксперимента, даже в периоды отсутствия обязательных занятий по физической культуре.

Таблица 1 – Динамика уровня функциональной и физической подготовленности (в баллах по 100-бальной шкале)

n = 14	Среднее значение и стандартное отклонение	Начало эксперимента	Средина эксперимента (1 семестр)	Окончание эксперимента	р между началом и окончанием 1 семестра	р между началом и окончанием эксперимента
Физ. подг.	X	28,31	43,13	51,78	t=9,3 45 p<0,001	t=7,852 p<0,001
	δ	6,03	5,84	3,56		
Функц. Подг.	X	44,24	49,05	65,76	t=11,754 p<0,001	t=9,45 p<0,001
	δ	5,98	5,15	4,25		

Таким образом, уровень физической подготовленности у студентов СМГ к окончанию эксперимента достиг $51,78 \pm 3,56$ балла. Уровень функциональной подготовленности вырос до $65,76 \pm 4,25$ балла.

Выводы. Подводя итог годовичного эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная технология достоверно и эффективно повлияла на физическую и функциональную подготовленность студентов СМГ за счёт формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности, что выразилось в приросте данных показателей. Дальнейшее исследование и апробация технологии может привести к ещё более эффективным результатам.

Список литературы:

1. Алфёрова И.А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008 с.
2. Вербина Г. Г., О. Ю. Вербина Уровень и динамика развития физической культуры студентов специальных медицинских групп // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (4). С. 58–64.
3. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2011. 28 с.
4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Улан-уде, 2005. 28 с.
5. Губанцева И.Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 1999. 207 с.
6. Егорычева Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального медицинского учебного отделения: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2014. 24 с.
7. Захарова Л.В. Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2017. 270 с.
8. Колясова В.Н. Педагогические условия модернизации физической культуры оздоровительной направленности в специальном медицинском отделении вуза: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2009. 26 с.
9. Лященко Х.М. Дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов специальной медицинской группы с сердечно-сосудистыми заболеваниями: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2013. 24 с.
10. Шеенко Е.И. Характеристика качественного и количественного состава медицинских групп студентов с позиции совершенствования их физического воспитания // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIII Всероссийской научно-практической

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина (г. Томск, 26–27 марта 2021 г.). Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета. 2021. С. 110-113.

11. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

12. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

13. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

14. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

15. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

16. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

17. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

18. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

19. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

20. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

21. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

22. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

23. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

24. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

25. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022