

Таблица 4

Сравнительный анализ результатов спортсменов КГ и ЭГ в марафоне до начала и после завершения проведения эксперимента

Группа	<i>n</i>	$\bar{x} \pm m$ (ч, мин, с)	<i>P</i>
КГ до начала эксперимента	12	2:23.29±1.44,3	> 0,05
ЭГ до начала эксперимента	12	2:23.36±1.55,8	
КГ после завершения эксперимента	12	2:21.56±1.24,1	< 0,05
ЭГ после завершения эксперимента	12	2:17.04±1.11,4	

Внутригрупповое сравнение прироста спортивного результата за время проведения эксперимента у спортсменов КГ не показало достоверных различий, в ЭГ оно выразилось в эффективности предложенной методики подготовки, достоверность различий которой составила $t = 2,4$ при уровне значимости $P < 0,05$.

Таким образом, разработанная нами методика организации тренировочного процесса на этапе специальной подготовки бегунов-марафонцев с учетом выявленных структурных особенностей и психофизиологического обеспечения физической нагрузки позволила спортсменам ЭГ достигнуть высокого уровня специальной подготовленности и реализовать ее в главных соревнованиях года.

СУХИНИНА К. В.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Физическое воспитание в системе образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья молодежи. Вместе с тем значительная часть школьников и студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Согласно данным Проходовской Р. Ф., Проходовского Р. Я., Селиверстиковой Н. А., Перцевой Т. Г., Сухининой К. В., при прохождении медицинского освидетельствования в специальную медицинскую группу определяют от 20 % до 35 % абитуриентов. К сожалению, с каждым годом это число увеличивается [1]. Из них 80 % от общего числа заболеваний относятся к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, 70 % из которых – это сколиоз 1-й и 2-й степени [2].

С каждым годом увеличивается количество учащихся с заболеваниями органов зрения (30 %), растет распространенность сердечно-сосудистых заболеваний [3]. Так, среди поступающих артериальная гипертензия встречается уже в 20–30 % случаев [4]. Довольно часто встречаются вегетативные дисфункции – они занимают от 30 % до 40 % среди сердечно-сосудистых заболеваний. Обращаем внимание и на то, что уже у 50 % учащихся в подготовительной группе встречаются жалобы на вегетативные нарушения (тошноту, головные боли, головокружения) [5].

Поскольку это сочетается с проявлениями той или иной нозологической формы хронического заболевания, а также ввиду отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями, такие люди чаще всего оказываются в состоянии гипокинезии, что нередко усугубляет их болезненное состояние и негативно сказывается на качестве жизни [6].

Особое внимание следует обращать на подбор специальных упражнений при использовании современных здоровьесберегающих методик в специальных медицинских группах [7]. Следует помнить, что студенты имеют значительные отклонения в здоровье, и, как следствие, не все физические упражнения могут им подходить [8].

Мы рекомендуем корректировать и дополнять методики преподавания физической культуры у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Так, В. П. Голомзина рекомендует учитывать физиологические особенности, в частности типы телосложения студентов, при составлении тренировочных программ [9].

Например, при проведении занятий со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на придание студенту правильной осанки и на нормализацию функций опорно-двигательного аппарата, профилактика контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.) [10].

Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от

заболевания включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т. е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя [11].

Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп различна. Преподавателю физкультуры следует помнить, что у юношей и девушек, определенных в специальную медицинскую группу, способности к приспособлению (адаптации) и выполнению физических нагрузок снижены. И если физические нагрузки не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред.

Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и другие, которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья [12].

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем – средней. Контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы осуществляют по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – плавание, упражнения с гимнастической палкой, мячами, у гимнастической стенки, акваэробика и др.

В настоящее время существует достаточно большое разнообразие современных здоровьесберегающих методик и фитнес-программ. Применение этих дополнительных методик вносит разнообразие в тренировочный процесс на занятиях со студентами в специальной медицинской группе.

В таблице приведены современные системы упражнений для сохранения здоровья.

Таблица

Современные системы упражнений для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе

Системы тренировок	Заболевания	Запрещенные упражнения
Йога	Арт. гипертензия, вегетатив. дисфункции, сколиоз, астма, грыжи, заболевания опорно-двигательного аппарата	Стойка на голове, упражнения с давлением на шейный отдел позвоночника
Пилатес	Сколиоз, избыточный вес, ожирение, нефроптоз, варикозное расширение вен, заболевания органов зрения	Стойка на голове, упражнения с давлением на шейный отдел позвоночника, длительные статические нагрузки
Оздоровительная аэробика	Избыточный вес, вегетативные дисфункции	Нагрузки на голеностопный сустав, повороты
Фитбол	Избыточный вес, вегетативные дисфункции, сколиоз, заболевания опорно-двигательного аппарата	Резкие повороты и подъемы из положения лежа
Аквааэробика	Сколиоз, избыточный вес, ожирение, арт.гипертензия, вегетативные дисфункции, грыжи, заболевания опорно-двигательного аппарата, варикозное расширение вен	-

Из таблицы видно, что при любых отклонениях в здоровье, и даже при серьезных нарушениях можно подобрать современную методику упражнений, чтобы занятия со студентами были интересными, полезными и разнообразными.

Примечания

1. Формирование у студентов специальной медицинской группы мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / Р. Ф. Проходовская, Р. Я. Проходовский, Т. Г. Перцева, Н. А. Селиверстикова, К. В. Сухинина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы Международ. конф., посвящ. 75-летию каф. физ. воспитания и спорта МГУ. М., 2008. С. 22.

2. Селиверстикова Н. А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе : учеб. пособие. Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. С. 4.
3. Скуратович М. Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентами специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции : дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2006. С. 10.
4. Формирование у студентов специальной медицинской группы мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре / Р. Ф. Проходовская [и др.]. С. 222.
5. Ефимова И. В., Ковалев Н. К., Проходовская Р. Ф. Физическая культура и индивидуальное здоровье : учеб.-метод. пособие. Иркутск, 2008. С. 17.
6. Голомолзина В. П. Индивидуализация физической подготовки студенток специальной медицинской группы на основе учета особенностей телосложения : дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. С. 18.
1. Селиверстикова Н. А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе. С. 25.
2. Там же. С. 20.
3. 9. Голомолзина В. П. Указ. соч. С. 20.
10. Семенов Л. А., Шлыков П. В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 20.
11. Там же.
12. Скуратович М. Н. Указ. соч. С. 15.

*ХРАПЧЕНКОВА Н. И.,
БАЙШОРАЕВА Г. К.*

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Государственной программой развития образования РК на 2011–2020 гг. определяется новое национальное видение будущего нашей республики: «К 2020 году Казахстан – образованная страна, умная экономика и высококвалифицированная рабочая сила» [1]. А это возможно лишь при условии сохранения здоровья нации. В Законе «Об охране здоровья граждан Республики Казахстан», в Государственном общеобязательном стандарте образования РК и других законодательных и нормативных документах подчеркивается важность решения задач, связанных с сохранением здоровья граждан, реализация которых, несомненно, должна начинаться еще со школы [2]. Поэтому главной задачей школы является не только обучение детей основам наук, но и воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от пе-