

вание (0,57%).

Среди показателей (параметров) штатных работников физической культуры и спорта Хабаровского края, превышающих общероссийские показатели: впервые приступившие к работе в сфере физической культуры и спорта (Хабаровского края – 6,91% и РФ – 4,89%); специалисты, имеющие высшее профессиональное образование (67,57% и 63,41%); имеющие ученую степень (3,77% и 1,32%); работники до 30 лет (26,94% и 25,46%); старше 60 лет (10,18% и 7,15%); женщины – штатные работники (43,27% и 39,8%), а также явно негативный показатель – число работников, не имеющих профессионального образования (19,64% и 16,11%).

Контактная информация: galizin74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.03.2014.

УДК 796: 338.28

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В ГУМАНИТАРНОМ ВУЗЕ. ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С 2010 ПО 2013
УЧЕБНЫЕ ГОДЫ**

*Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП),
Владимир Петрович Липовка, доктор педагогических наук, профессор,
Елена Викторовна Ивченко, кандидат педагогических наук, профессор,
Регина Валерьевна Кууз, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Целью данной работы является обоснование методики оздоровительной направленности для студентов специальной медицинской группы (СМГ) в гуманитарном вузе. Статья содержит результаты сравнительной характеристики состояния здоровья первокурсников гуманитарного вуза с 2010 по 2013 учебные годы. В статье представлена методика занятий оздоровительной направленности в гуманитарном вузе для студентов СМГ и результаты проведенного эксперимента по показателям физического развития и функционального состояния.

Ключевые слова: здоровье, специальная медицинская группа, методика оздоровительной направленности, динамика показателей физического развития и функционального состояния.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.03.109.p92-95

**METHODOLOGY OF THE HEALTH-IMPROVING TRAININGS IN THE
HUMANITARIAN UNIVERSITY. DYNAMICS OF THE INDICES OF PHYSICAL
DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATE OF THE STUDENTS OF SPECIAL
MEDICAL GROUP SINCE 2010 TO 2013 ACADEMIC YEARS**

*Anna Yuryevna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions,
Vladimir Petrovich Lipovka, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Elena Viktorovna Ivchenko, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Regina Valeryevna Kuuz, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg,*

Anotations

The purpose of this study is justification of the methods for health-improving training for the students of the special medical group (SMG) in humanitarian University. The article contains the results of

the comparative characteristics of health of the freshmen at the humanitarian university since 2010 to 2013 academic years. The article presents the methods for the health-improving lessons at the humanitarian University for the students of the SMG and the results of the experiment covering the indices of physical development and functional state.

Keywords: health, special medical group, methods of recreational training, dynamics of indices of physical development and functional state.

ВВЕДЕНИЕ

Разработка и применение здоровьесберегающих, здоровьесформирующих технологий для людей различного возраста связана с комплексом социально-экономических, биологических, психологических и ряда других причин. Ухудшение здоровья подрастающего и молодого поколения является одной из главных проблем в современном обществе. Все более отчетливо проявляется тенденция к возрастанию доли молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Наряду с другими проблемами остро стоит вопрос о трудоспособности, творческой и профессиональной реализации молодых людей имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Физические упражнения являются основным средством сохранения здоровья, улучшения качества жизни и ее продления. Систематическая тренировка помогает поддерживать нормальную деятельность основных систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других.

В последнее время в нашей стране и за рубежом наблюдается тенденция к разработке, апробации и внедрению оздоровительных методик и технологий для студентов вузов, способствующих решению различных задач. Так, например, фитнес, являясь комбинированной системой, совмещающей в себе различные виды движений, оказывает положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние занимающихся. Целью занятий оздоровительной направленности является укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности снижение проявлений хронических заболеваний [1-3].

МЕТОДЫ

На базе спортивного комплекса Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов на протяжении 3 лет в период с октября 2010 года по март 2013 года проводился педагогический эксперимент на группах студентов со специальной медицинской группой. В таблице 1 представлена статистика увеличения количества студентов гуманитарного вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья среди первокурсников.

Таблица 1

Процентное соотношение студентов первого курса СПбГУП, имеющих специальную и подготовительную медицинскую группы

Учебный год	2010-2011	2011-2012	2012-2013
Процент от общего количества поступивших первокурсников, имеющих специальную медицинскую и подготовительную группу здоровья	12%	23%	46%

Как видно из таблицы, с каждым годом наблюдается снижение качества здоровья среди молодого поколения по результатам диспансеризации.

Предварительный опрос студентов данной группы показал, что многие из них хотели бы заниматься физической культурой в специально-организованных группах, так как обычная программа вуза содержит те виды физической активности, которые противопоказаны для студентов данной группы, в частности легкая атлетика, волейбол, баскетбол. Тестирование студентов специальной медицинской группы первого курса СПбГУП осуществлялось по следующим показателям физического развития и функционального состояния: частота пульса в покое, частота дыхания в покое, проба Руффье

(оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы) проба Штанге, проба Генче, проба Ромберга II, быстрота реакции (ловля падающей линейки), гибкость позвоночного столба (наклон вперед на гимнастической скамейке). Тестирование проводилось на группах студентов только со специальной медицинской группой. В 2010-2011 учебном году приняли участие 37 студентов, в 2011-2012 учебном году – 51 студент, в 2012-2013 учебном году – 94 студента. Одной из задач нашего эксперимента являлась сравнительная характеристика исходного уровня развития физических качеств и функционального состояния студентов первого курса СМГ за последние 3 года.

В начале эксперимента для выявления уровня повседневной двигательной активности, предшествующего двигательного опыта и определения потребностно-мотивационной сферы студентов СМГ первого курса СПбГУП было проведено анкетирование. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2

Предшествующий двигательный опыт и мотивы студентов СМГ

Учебный год	2010-2011	2011-2012	2012-2013
Не занимались физической культурой и спортом (полное освобождение)	38%	46%	74%
Регулярно занимались в группах здоровья	27%	20%	10%
Занимались от случая к случаю	35%	34%	16%

В результате анкетирования очевидно, что процент освобожденных от занятий физической культурой в школе существенно вырос, и заметно снижение регулярно занимающихся в группах здоровья.

МЕТОДИКА

На базе Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов со студентами специальной медицинской группы проводятся следующие занятия:

1. Оздоровительная аэробика;
2. Корректирующая гимнастика «Без боли в спине», разработанная на базе медицинского центра безоперационного лечения позвоночника «Медлайн» (Санкт-Петербург);
3. Дыхательные упражнения;
4. Йога;
5. Стретчинг;
6. Кинезитерапия.

Урок представляет собой комплекс упражнений из вышеперечисленных видов оздоровительной физической активности и наполняется в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы.

При выполнении упражнений мы руководствовались следующими правилами:

- учитывали состояние здоровья на данный момент времени (общее самочувствие, возможное обострение хронического заболевания);
- физическую нагрузку соразмеряли с возрастом и тренированностью организма;
- не использовали в занятиях игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения;
- не использовали упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки) и требующие напряжения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В таблице 3 приведены некоторые из изучаемых показателей, имеющие достоверные изменения и полученные до эксперимента и после.

Средние показатели со стандартным отклонением физического развития и функционального состояния студентов СМГ первого курса СПбГУП до и после эксперимента

Учебный год / Показатель	2010-2011		2011-2012		2012-2013	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Гибкость позвоночного столба	15,3±4,2	17,5±4,3	12,3±3,2	14,3±3,4	6,2±2,2	11,2±2,4
Частота пульса в покое	67,6±9,5	66,3±3,4	74,2±9,9	72,2±3,2	78,3±5,4	74,3±5,3
Частота дыхания в покое	16,3±2,1	14,2±3,2	18,9±5,8	16,5±5,2	18,9±6,7	17,2±3,2
Проба Штанге	30,2±3,5	34,2±3,9	26,5±3,8	30,0±3,9	23,5±2,8	28,0±3,9
Проба Генче	26,5±2,2	29,4±3,2	23,2±3,4	25,9±3,6	20,2±2,7	24,9±2,7
Проба Ромберга II	18,2±2,1	23,2±2,1	10,2±2,5	13,4±2,4	8,2±3,5	11,2±3,2
Индекс Руффье	6-9	3-6	6-10	4-8	8-11	7-9

Проанализировав результаты, мы сделали следующие выводы:

1. Физическое развитие и функциональное состояние студентов первого курса специальной медицинской группы СПбГУП за последние 3 года имеют тенденцию к ухудшению показателей (по результатам исходного тестирования).

2. По результатам анкетирования первокурсников СПбГУП в начале учебного года общий уровень двигательной активности студентов специальной медицинской группы является низким.

3. Разработка и внедрение новых здоровьесберегающих технологий (корректирующая гимнастика «Без боли в спине») в сочетании с уже апробированными методиками (оздоровительная аэробика, стретчинг, йога, дыхательная гимнастика и т.д.) оказывают положительное влияние на организм студентов, вызывают интерес и улучшают посещаемость занятий специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36-39.
2. Липовка, В.П. Структура и содержание занятий оздоровительной направленности со студентами СПбГУП специальной медицинской группы / Липовка В.П. Е.В. Ивченко, А.Ю. Липовка // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 78-80.
3. Калакуцкий, Р.Н. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов / Р.Н. Калакуцкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 71-74.

REFERENCES

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. (2013), "Indicators of readiness of students to health-saving behavior", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 106, No. 12, pp. 36-39.
2. Lipovka V.P., Ivchenko E.V. and Lipovka A.J. (2011), "Structure and content of health improving lessons among the special medical group students of Saint-Petersburg University of Humanities and Social Sciences", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 78-80.
3. Kalakutsky R.N. (2011), "Pedagogical technology of formation of health saving behavior skills among the students of higher schools", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 74, No. 4, pp. 71-74.

Контактная информация: an_na.f@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.02.2014.