

отбора, так и для осуществления педагогического контроля, своевременной коррекции тренировочных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дарская, С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Сборник научных трудов. – М. : [б.и.], 1975. – С. 45-53.
2. Об утверждении Федерального стандарта : приказ Минспорта России от 05.02.2013 № 40 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.09.2013 № 29884) // URL : <https://base.garant.ru/70451562/> (дата обращения: 25.03.2019).
3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / под общей редакцией Р.Н. Терехиной – М. : [б.и.], 2016. – 326 с.

REFERENCES

1. Darskaya, S.S. (1975), “Technique of determining the types of Constitution in children and adolescents”, *Collection of scientific papers*, pp. 45-53.
2. *Order of the Ministry of sports of Russia About the approval of the Federal standard of sports training in the sport rhythmic gymnastics*, dated February 5, 2013 No. 40, available at: <https://base.garant.ru/70451562/>.
3. Ed. Terekhina R.N. (2016), *Approximate program of sports training in sport “Rhythmic gymnastics”*, Moscow.

Контактная информация: lenalenamal@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.04.2019

УДК 796.011

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Юрий Яковлевич Лобанов, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье разрабатывается экспериментальная программа оздоровительной тренировки в процессе физической реабилитации студентов в период последствий учебной нагрузки с учетом сопутствующих хронических заболеваний. Выявлены преобладающие дисфункции в структуре физического здоровья студентов. Сформированы группы студентов по наличию функциональных нарушений физиологических систем организма. Разработано содержание экспериментальной программы физической реабилитации в процессе каникулярного отдыха. Представлены результаты влияния физической реабилитации на профилактику и снижение продолжительности и частоты обострения хронических заболеваний студентов во время обучения.

Ключевые слова: физическое здоровье студентов, функциональные дисфункции систем организма, физическая реабилитация, оздоровительная тренировка.

BACKGROUND OF FORMATION OF FUNCTIONAL ADAPTATION OF STUDENTS TO EDUCATIONAL ACTIVITY BY MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

*Yuri Yakovlevich Lobanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Herzen State Pedagogical University of the Russian, St. Petersburg*

Annotation

The article develops an experimental program of recreational training in the process of physical rehabilitation of the students during the aftermath of the academic load, taking into account the associated chronic diseases. The prevailing dysfunctions in the structure of the students' physical health are revealed. The groups of students by presence of the functional disorders of the physiological systems of the body are formed. The content of the experimental program of physical rehabilitation in the process of vacation

holidays has been developed. The results of the influence of physical rehabilitation on the prevention and reduction of the duration and frequency of exacerbation of chronic diseases of students during training are presented.

Keywords: physical health of students, functional dysfunctions of body systems, physical rehabilitation, wellness training.

ВВЕДЕНИЕ

Состояние физического здоровья студентов высших образовательных учреждений в эпоху компьютеризации и возрастания удельного веса дистанционного образования в электронной среде продолжает снижаться.

На сегодняшний день 70–80% студентов выпускных курсов продолжительное время находятся в состоянии предболезни, характеризующемся наличием хронического заболевания в стадии ремиссии и перенапряжением в протекании адаптационных процессов в организме [5]. Данный контингент студентов не диагностируется в качестве лиц, имеющих показания для занятий лечебной физической культурой. На учебных занятиях по физической культуре, проводимых в сетке расписания, с ними решаются оздоровительные задачи, направленные на расширение возможностей функциональных систем организма, коррекцию недостатков телосложения, поддержание оптимального весоростового соотношения, стимулирование мышечного тонуса, улучшение психоэмоционального состояния [4]. Однако при реализации массовых программ физического воспитания невозможно обеспечить индивидуальное медицинское обеспечение процесса физического совершенствования каждого из занимающихся при наличии у них сопутствующих хронических заболеваний [3].

На основе дисбаланса физического состояния учебная нагрузка оказывает деструктурирующее воздействие на психологическую составляющую здоровья студентов [1]. Это приводит к эскалации психосоматических расстройств. Накопленный опыт физической реабилитации показывает, что физические упражнения как специальным образом организованные двигательные действия, осуществляемые по определенной программе, способны решать двуединую задачу: реанимировать физическую и психическую сферы человека, испытывающие на себе колоссальные умственные нагрузки на фоне снижения двигательной активности [6].

В связи с этим в настоящее время требует решения проблема разработки программ физической реабилитации студентов, способствующих формированию резистентной устойчивости к возникновению и прогрессированию заболеваний, снижению деструктурирующего влияния патогенных факторов в условиях современной образовательной деятельности [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью исследования явилось обоснование модели реабилитации студентов вузов после воздействия учебной нагрузки посредством активизации адаптационных процессов организма потенциала занимающихся.

На первоначальном этапе исследования был изучен уровень физического здоровья студентов, получающих экономическое образование на дневном отделении экономического вуза. С целью получения статистических данных были опрошены 135 респондентов (86 девушек и 49 юношей) в возрасте от 17 до 20 лет. Из них у 44 студенток и 18 студентов ранее диагностировались хронические заболевания. Среди заболеваний преобладали дисфункции опорно-двигательного аппарата (31%), кровеносной системы (22%), зрительного анализатора (16%), обмена веществ (14%), кожных покровов (10%). Из числа опрошенных 56% констатировали факт наличия хронических простудных заболеваний.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Большинство опрошенных констатировали у себя повторяемость простудных заболеваний до 4-х раз в год, продолжительность каждого из которых, составляет до 10 дней.

Многие студенты указали на возникновение субъективного ощущения повышенной усталости к концу учебного дня, затекания в суставах и позвоночнике. Периодические головные боли чаще беспокоят девушек (52%). У юношей данный симптом присутствует лишь у 16% опрошенных.

Изучение состояния опорно-двигательного аппарата показало, что нарушения осанки имеют 42% девушек и 34% юношей. Избыточный вес тела наблюдается у 37% девушек и 25% юношей. Средние показатели превышения нормального веса тела составляет $8,3 \pm 0,3$ кг у юношей и $12,7 \pm 0,3$ у девушек. В результате исследований зафиксировано снижение жизненной емкости легких по отношению показателю нормы у 36% юношей и 45% девушек. Снижение составило 268 ± 11 мл у юношей и 329 ± 10 мл у девушек. Снижение адаптационных возможностей по Р.М. Баевскому, регистрировалось у 14% студентов и 34% студенток.

Проведение диагностических исследований позволило установить ограниченность амплитуды движений в позвоночнике и суставах у юношей на $3,1 \pm 0,2$ балла, у девушек – на $3,6 \pm 0,2$ балла.

Реакция кровеносной системы на стандартную нагрузку оценивалась по результатам выполнения пробы при работе на велоэргометре. Индекс напряжения кровеносной системы у юношей составил $309,2 \pm 9,6$. У девушек этот же показатель оказался равен $316,3 \pm 10,7$.

На основании результатов оценки уровня физического здоровья была разработана экспериментальная программа оздоровительной тренировки в процессе физической реабилитации студентов в период последствий учебной нагрузки с учетом сопутствующих хронических заболеваний (таблица).

Таблица 1 – Содержание экспериментальной программы физической реабилитации студентов

Параметры физической реабилитации	Группы студентов по наличию функциональных дисфункций		
	Опорно-двигательного аппарата	Кровеносной системы	Зрения
Соотношение тренировочных режимов	65–70% упражнений в анаэробном режиме – 15–20% упражнений в аэробном режиме – до 15% упражнений в смешанном режиме	50–60% упражнений в анаэробном режиме – 30–40% упражнений в аэробном режиме – до 10% упражнений в смешанном режиме	20–30% упражнений в анаэробном режиме – 70–80% упражнений в аэробном режиме
Содержание упражнений	Плавание, скандинавская ходьба, пилатес, аэробика	Скандинавская ходьба, туризм, бадминтон, игры с мячом	Туризм, пилатес, йога
Интенсивность нагрузки	ЧСС 105–115 уд/мин	ЧСС 110–125 уд/мин	ЧСС 120–130 уд/мин
Методы тренировки	Равномерный, максимальной амплитуды движений	Равномерных усилий, повторный, игровой	Равномерный, повторный

Физическая реабилитация студентов по разработанной программе проводилась в периоды отдыха между семестрами. Результаты физической реабилитации оценивались по частоте и продолжительности обострения хронических заболеваний в процессе учебного семестра, а также по субъективному самочувствию студентов.

Изучение физического здоровья студентов при периодической физической реабилитации во время каникулярного отдыха показывает, что частота обострений хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата снижается в среднем в 1,5 раза, фаза стабильного функционирования кровеносной системы увеличивается до полугода, состояние зрительного анализатора удается поддерживать в оптимальном режиме функционирования в течение всего учебного года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования показали, что физическое здоровье студентов требует проведения реабилитационных мероприятий, связанных с восстановлением соматической

сферы, нейтрализацией морфологических дисфункций в органах и тканях, адаптацией вегетативных функций. В период каникул физическая реабилитация проводится в форме самостоятельных упражнений и носит направленность на восстановление сниженных функций, повышение резистентности организма, профилактику заболеваний и их обострений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конструктивность блочной организации учебно-тренировочных занятий со студентами / В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 170-174.
2. Лобанов, Ю.Я. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в процессе социализации девушек-курсантов в военно-учебном заведении / Ю.Я. Лобанов, К.Н. Деметьев, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2017. – № 6 (148). – С. 259-263.
3. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю.Я. Лобанов, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 2 (156). – С. 126-130.
4. Формирование систематизирующих и когнитивных способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию / А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 239-243.
5. Компонентные составляющие временного бюджета студентов дневного отделения, занимающихся спортом / А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 314-318.
6. Многофункциональность модели занятий оздоровительной аэробикой в управленческом вузе / А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 397-401.

REFERENCES

1. Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O., Samoukov, A.F. and Ponimasov, O.E. (2019), "Constructively of a block organization of training lessons with students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 170-174.
2. Lobanov, Yu.Ya., Dementiev, K.N. and Ustinova, O.N. (2017), "The choice of the strategy of behavior in conflict situations during female cadet's socialization in the military education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 148, No. 6, pp. 259-263.
3. Lobanov, Yu.Ya., Kovalenko, V.N., Mironova, O.V. and Ustinova, O.N. (2018), "Character of management of physical quality depending on the typological features of the constitution of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 126-130.
4. Mironov, A.O., Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M. and Ponimasov, O.E. (2019), "Formation of systematizing and cognitive abilities of students in physical training activities", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 239-243.
5. Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu. and Ponimasov, O.E. (2019), "Component components of the temporary budget of the students of the day division engaged in sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 314-318.
6. Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O. and Ponimasov, O.E. (2019), "Multi-functionality of models of health-improving aerobics at a management higher education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 397-401.

Контактная информация: gua58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.04.2019

УДК 796.323

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ПЕРИМЕТРА В СОВРЕМЕННОМ БАСКЕТБОЛЕ

Борис Ефимович Лосин, доктор педагогических наук, профессор, Татьяна Сергеевна Абрикосова, магистрант, Кирилл Алексеевич Кожемякин, кандидат педагогических наук, Сергей Николаевич Елевич, доктор педагогических наук, профессор, Любовь Николаевна Минина, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный