

УДК 796.011.1

**ПОВЫШЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*канд. пед. наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ
(Полоцкий государственный университет)*

Неблагоприятная экологическая обстановка рассматривается как один из факторов, оказывающих негативное влияние на уровень физического развития, физической подготовленности и вызывающих негативные последствия в состоянии здоровья подрастающего поколения. Уровень физической подготовленности поступивших в вузы студентов зачастую не удовлетворяет требованиям, а современные программы по физическому воспитанию не дают ожидаемого оздоровительного эффекта из-за того, что при организации физического воспитания не учитывается экологическая обстановка и ее влияние во время занятий физическими упражнениями. В результате проведенного исследования разработана многоуровневая система физического воспитания, позволившая повысить оздоровительный эффект физического воспитания студентов. Отличительные особенности методики этой системы: учет мониторинга состояния окружающей воздушной среды как в ежедневной, так и годовой динамике; перед выходом на занятия на открытой спортивной площадке при неблагоприятной экологической обстановке в специально оборудованном зале проводилась гипоксическая тренировка до начала и после окончания занятий.

Введение. Ухудшение экологической обстановки во многих регионах вызывает снижение уровня физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения. Многочисленные исследования уровня физического здоровья школьников подтверждают эти предположения. Так, у школьников, обучающихся в неблагоприятных районах, общая заболеваемость в 2,8 раза выше, чем у их сверстников из благополучных районов. Школьники из более «экологически чистых регионов» по уровню общей физической подготовленности в среднем выше на 15 – 20 % по сравнению со своими сверстниками из неблагоприятных районов. Отличаются они лучшими показателями в силовой и общей выносливости [1 – 4]. Следовательно, в вузы поступают студенты с большими различиями в физической подготовленности и состоянием здоровья. На первом году обучения происходит процесс адаптации бывших школьников к условиям обучения в вузе. Студенты с отклонениями здоровья переносят этот период значительно хуже и иногда проблемы адаптации вызывают хронические заболевания. Ежегодное увеличение заболеваемости студентов на 7 % в год и патологических отклонений от норм ВОЗ заставляет искать иные подходы к организации и управлению процессом физического воспитания в вузах.

Обобщение содержания научно-методической литературы, педагогического опыта, передовой практики и данных наших исследований, позволяют дать рекомендации к использованию в вузах наиболее эффективных методов и средств физического воспитания.

Основная часть. Результаты исследований и требований государственной программы позволили разработать систему многоуровневого физического воспитания студентов вузов. Система включает программу, предусматривающую проведение комплексных мероприятий на базе оздоровительно-реабилитационного центра и обеспечивающая в этой связи:

- во-первых, разработку теоретико-методологических основ и совершенствование программно-методического, информационного и организационного обеспечения процесса физического воспитания, цель которых повышение двигательной активности студентов до 6 – 8 часов в неделю;
- во-вторых, интегративное развитие студенческого спорта, оздоровительной физической культуры, адаптивного раздела физкультурного образования и активного досуга студентов путем использования современных научных технологий.

При этом учитывалось, что обладающие высокими показателями физического развития и здоровья студенты в качестве организационной формы физкультурного образования предпочитают интенсивную тренировочную деятельность. Студенты специальной медицинской группы в большей мере склонны к индивидуальным занятиям, предусматривающим дифференцированное, с учетом заболеваемости, использование целевых физических нагрузок.

Организация многоуровневой системы подготовки молодых специалистов вырисовывает модель спирали, позволяющей циклично наращивать уровень физкультурного образования с взаимными связями между этапами подготовки. Это очень важно, потому что система физического воспитания должна стимулировать студентов к получению физкультурного образования по следующему алгоритму: *студент – этап адаптации – этап спортивного совершенствования – этап профессионально-прикладной физической подготовки – этап послевузовского специального физкультурного образования.*

Процесс физического воспитания в вузе нами представляется как многоуровневое комплексное взаимодействие подсистем (этапов), взаимно связанных на трех основных уровнях. Каждый уровень имеет свои

задачи и этапы их реализации. Каждому этапу подготовки также должны соответствовать свои задачи, полное решение которых обеспечивает возможность перехода к следующему уровню и их взаимосвязи.

На первом этапе процесс физического воспитания студентов-первокурсников в вузе должен быть обеспечен таким программно-нормативным содержанием, чтобы каждый из них стремился к улучшению результатов. На каждом из учебных отделений этот процесс различен:

- на основном отделении уделяется до 70 – 80 % развитию профессионально важных качеств, обучению двигательным умениям и навыкам;
- на отделении спортивного совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) включается в учебно-тренировочный процесс в переходный период и в начале подготовительного;
- на специальном медицинском отделении наряду с ППФП большое внимание уделяется корригирующей гимнастике.

Специфические механизмы адаптации указывают на необходимость подбора специальных и вспомогательных видов спорта, отдельных нетрадиционных физических упражнений, которые дают эффект в конкретном виде профессиональной деятельности на развитие объема, точности движений и уровня развития вегетативных функций. Понимание общих и специфических приспособительных изменений, способов формирования резервных возможностей и специальной работоспособности может быть основой для дифференцированной оценки «физиологической стоимости» нагрузки при профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов. В то же время при организации физического воспитания необходимо учитывать отличительную особенность методики занятий физическими упражнениями в неблагоприятной экологической обстановке:

- во-первых, необходимо учитывать мониторинг состояния окружающей воздушной среды, как в ежедневной, так и в годовой динамике;
- во-вторых, перед выходом для занятий на открытой спортивной площадке в специальном зале, с очищенной адсорбционным методом воздушной средой, следует проводить гипоксическую тренировку в виде дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой или другие комплексы. Время проведения гимнастики зависит от экологической обстановки в данный момент и продолжается от 10 до 15 минут. После окончания занятия следует проводить восстановительную гипоксическую тренировку 3 – 5 минут в зависимости от атмосферных условий;
- в-третьих, во время выпадения осадков (дождь, снег) и в другие экологически неблагоприятные дни, месяцы (декабрь) занятия проводить в спортивном зале с «искусственно созданной» благоприятной воздушной окружающей средой.

Кроме того, отличительной особенностью содержания проведения занятий в экологически неблагоприятной среде является то, что во время занятий в зале особое внимание уделяется спортивным играм (волейбол, баскетбол), а в бассейне – элементам водного поло. На открытых площадках в занятия включаются мини-футбол, оздоровительный бег и легкоатлетические упражнения. У девушек, кроме этого, наибольший эффект дают занятия аэробикой в специализированном зале. Объем нагрузок, ориентированный на спортивно-игровую подготовку, обеспечивал 35 – 40 % от суммарного объема повышение мощности механизмов энергообеспечения и физической работоспособности.

Характер физической нагрузки, а также выполнение технических приемов в постоянном контакте и в противоборстве с соперником должен обеспечивать:

- существенное расширение резервных возможностей кардиореспираторной системы;
- высокий показатель аэробной физической работоспособности, а также развитие системы анаэробного (гликолитического) энергообеспечения применительно к соревновательной деятельности;
- развитие способности воспринимать большой объем информации, чтобы быстро ее переработать и принимать решения;
- выработку способности точно прогнозировать действия, а также точности и экономичности новых корректирующих импульсов;
- соблюдение принципа соразмерности весоростовых показателей с уровнем скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и технической подготовленности.

Уровень развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости должен опережать переход к овладению новыми, более сложными техническими элементами и выполнение их с более высокой скоростью. Все эти приведенные особенности во многом и определяют необходимость применения спортивной игры – баскетбол в качестве эффективного оздоровительного средства в условиях повышенной неблагоприятной экологической среды.

Однако при использовании баскетбола в оздоровительных целях следует особо пристальное внимание уделять регулированию интенсивности физической нагрузки. Это может быть достигнуто:

- посредством уменьшения времени игры;
- изменением состава играющих студентов;

- игрой на один щит;
- применением современной производной от баскетбола игрой – стритбол.

Применение игры в мини-футбол в качестве средства оздоровления положительно воздействует на многие показатели и свойства организма. Разнообразие и сложность игровых действий, их ациклическость повышают их значение в совершенствовании деятельности органов чувств, а одноопорное положение при выполнении технических приемов способствует развитию вестибулярного аппарата. Происходит совершенствование центральной нервной системы (ЦНС) за счет улучшения координации и точности движений. Активизируется деятельность зрительного анализатора и функций внешнего дыхания.

Регуляцию объема беговой нагрузки, выполняемой во время игры, необходимо осуществлять:

- изменениями размеров площадки;
- увеличением или уменьшением времени игры и длительности перерывов;
- сокращением количества игроков;
- размерами ворот и изменением правил;
- частотой замен играющих студентов.

Для развития адаптации к условиям гипоксии и повышения общей неспецифической резистентности организма необходимо применять следующие режимы интервальной гипоксической тренировки (ИГТ):

1. Базовый тренировочный режим:
 - продолжительность отдельного периода гипоксической экспозиции – 3 – 5 минут;
 - пауза – 5 минут;
 - количество повторных экспозиций в одном занятии – 10 – 12 раз;
 - применяется на протяжении 3 – 4 недель (4 – 5 раз в неделю).
2. Втягивающий тренировочный режим:
 - продолжительность отдельного периода гипоксической экспозиции – 1 минута;
 - количество повторных экспозиций в одной серии – от 3 до 6 раз;
 - количество серий в одном сеансе ИГТ – 3 – 4 раза;
 - пауза – 5 минут.

Применяется на начальном этапе тренировки, при возобновлении занятий после вынужденного перерыва, а также при всяком резком изменении условий и образа жизни занимающихся.

Используемая на занятиях по физическому воспитанию программа оздоровительного бега была рассчитана на продолжительность времени передвижения, а не на расстояние пробегаемой дистанции. Беговые тренировки включались в обязательные и дополнительные занятия (в выходные дни) три раза в неделю, в зависимости от времени года (осенний и весенний периоды). В результате нами выработаны рекомендации на годичный цикл занятий (таблица).

Рекомендуемая продолжительность по времени занятий оздоровительным бегом для студентов (мин)

Пол	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 – 6 месяц	7 – 9 месяц	10 – 12 месяц
Мужской	10	13	16	20	23	25	30
Женский	8	11	14	17	20	23	25

При занятиях оздоровительным бегом необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

- 1) оптимальными величинами объемов оздоровительного бега после 6 – 8 месяцев занятий считается 35 – 45 минут. Больше увеличение объема оздоровительного бега является нецелесообразным;
- 2) при перерыве около месяца последующие занятия необходимо начинать с нижнего ближнего цикла. Предлагаемую длительность бега надо достигать к концу месяца или цикла;
- 3) в первый год занятий происходит лишь увеличение времени бега. На втором году занятий после того, как организм привык к длительному и медленному бегу, необходимо увеличивать скорость передвижения.

Использование в ритмической гимнастике силовых упражнений, в том числе с отягощениями, амортизаторами, гантелями, резиновым бинтом и др. способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и параллельно повышается уровень общей выносливости, но в меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Постепенная адаптация организма к длительной работе достигается следующими методическими приемами:

- последовательное включение в работу сначала мелких, затем более крупных мышц;
- постепенное ускорение темпа музыки;
- увеличение длительности выполнения каждого упражнения.

Кроме этого, комплексы по аэробике должны включать не менее 12-ти упражнений и входить в программу зачетных требований к студенткам. Причем комплексы должны составлять сами занимающиеся. Это способствует повышению интереса к участию в процессе физического воспитания и развитию интеллектуальных качеств.

Процесс физического воспитания на обязательных занятиях дополняет деятельность во внеучебное время оздоровительно-реабилитационных центров. Целью их работы является создание научно-образовательного и консультативно-оздоровительного центра здорового образа жизни – совершенствование механизма реализации образовательных и оздоровительных программ, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, формирование позитивного отношения к своему здоровью и проведение научных исследований в данном направлении.

В заключение проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

- в настоящее время активно развиваются различные системы экологического мониторинга, предназначенные прежде всего для накопления данных о состоянии окружающей среды, а также статистических сведений о заболеваемости различных категорий населения. Цель такого мониторинга заключается в регулярном сопоставлении заболеваемости населения с характером загрязнения окружающих территорий, их анализ и прогноз развития, что даст возможность определять состав и предсказывать эффективность различных оздоровительных мероприятий;

- во время занятий физическими упражнениями необходимо учитывать информацию о состоянии загрязнения атмосферного воздуха, контроль за которым ведет республиканский Центр радиационного контроля и мониторинга природной среды, а также местные стационарные и передвижные станции. На основе данных мониторинга необходима постоянная коррекция двигательных режимов в зависимости от уровня загрязнения окружающей среды;

- важным в регионах, постоянно подвергающихся загрязнению интоксикаций химических веществ, является определение зоны «риска», за пределами которой располагаются достаточно благоприятные в экологическом отношении территории. Эти зоны могут располагаться следующим образом: а) до 900 м – 1 км от источника загрязнения – зона наибольшего «риска»; б) от 1 до 6 – 7 км – зона «риска»; в) от 7 до 18 – 20 км – зона меньшего «риска»; г) более 20 км – зона благоприятных условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барков, В.А. Научно-методическое обеспечение физического воспитания детей и подростков в условиях радиационного загрязнения среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Барков. – М., 1997. – 39 с.
2. Бондаревский, Е.Я. Физическая подготовленность учащейся молодежи / Е.Я. Бондаревский, Ш.Х. Хандельгиев. – Ташкент: Медицина, 1986. – 208 с.
3. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы оздоровления школьников средствами физической культуры и спорта в условиях радиационного загрязнения среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Медведев. – Минск, 2000. – 40 с.
4. Санькин, В.Д. Валеологический мониторинг детей и подростков / В.Д. Санькин, В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С.10 – 12.

Поступила 24.04.2010

RISE OF PHYSICAL EDUCATION INVIGORATION EFFECT OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS STUDENTS

V. NASCALOV

Adverse ecological conditions are one of factors I cause-shchih negative consequences in level of physical development, physical readiness and a rising generation state of health. In high schools students with the big distinctions in level of physical readiness arrive. Modern programs on fizichesko education do not give expected improving effect from? That at or-ganizatsii physical training is not considered ecological to conditions during time behind physical exercises. As a result of the conducted research the technique, allowed to raise improving effect of physical training studentov is developed. The basic components of this technique of a steel: the account of monitoring of a condition of the surrounding air environment, both in daily, and in annual dynamics; before an exit for employment on open athletic field in a special hall, with cleared adsorbtsi-onnym the method the air environment, spent zunoксическая training before and after zanja.