

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

**Кичко Евгения Викторовна,**

старший преподаватель кафедры физической культуры

Северо-Западный государственный медицинский университет имени И. И. Мечникова,

г. Санкт-Петербург

### **ПРОДУКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ**

*Аннотация.* Научно-практические основы физической реабилитации подвергаются серьезному переосмыслению с точки зрения включения ее адаптационных возможностей в стратегию сохранения здоровья в частности – студенческой молодежи. Автором статьи разработана экспериментальная программа оздоровительной тренировки в процессе физической реабилитации студентов в период последействия учебной нагрузки с учетом сопутствующих хронических заболеваний. В статье представлено 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.

**Ключевые слова:** оздоровительная тренировка, продуктивность, физическое здоровье студентов, физическая реабилитация.

После напряженного учебного года у студентов накапливается значительная нервно-психическая усталость. Если ее не снять в период каникул, то в новом учебном году работоспособность студентов будет, естественно, снижена. Поэтому главная задача использования физической культуры в каникулярное время заключается в том, чтобы путем оптимизации студенческой жизни снять накопившееся за учебный год кумулятивное утомление, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность.

На сегодняшний день 70-80% студентов выпускных курсов продолжительное время находятся в состоянии предболезни, характеризующемся нали-

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

чием хронического заболевания в стадии ремиссии и перенапряжением в протекании адаптационных процессов в организме [9]. 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 весо-ростового соотношения, стимулирование мышечного тонуса, улучшение психо-эмоционального состояния [1,3-6]. 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 [10].

На основе дисбаланса физического состояния учебная нагрузка оказывает деструктирующее воздействие на психологическую составляющую здоровья студентов [10]. 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 [2].

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 деструктирующего влияния патогенных факторов в условиях современной образовательной деятельности [9].

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

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. С целью получения статистических данных были опрошены 148 респондентов (48 девушек и 100 юношей) в возрасте от 17 до 21 года. Из них у 32 студенток и 67 студентов ранее диагностировались хронические заболевания. Среди заболеваний преобладали дисфункции опорно-двигательного аппарата (38%), кровеносной системы (18%), зрительного анализатора (27%), обмена веществ (10%), кожных покровов (6%). Из числа опрошенных 71 % констатировали факт наличия хронических простудных заболеваний.

Большинство опрошенных констатировали у себя повторяемость простудных заболеваний до 5-х раз в год, продолжительность каждого из которых, составляет до 2 недель. Многие студенты указали на возникновение субъективного ощущения повышенной усталости к концу учебного дня, затекания в суставах и позвоночнике. Периодические головные боли чаще беспокоят девушек (68%). У юношей данный симптом присутствует у 29% опрошенных.

Изучение состояния опорно-двигательного аппарата показало, что нарушения осанки имеют 34% девушек и 48% юношей. Избыточный вес тела наблюдается у 47% девушек и 44% юношей. Средние показатели превышения нормального веса тела составляет  $7,8 \pm 0,2$  кг у юношей и  $13,1 \pm 0,3$  у девушек. В результате исследований зафиксировано снижение жизненной емкости легких по отношению показателю нормы у 41 % юношей и 57 % девушек. Снижение составило  $251 \pm 12$  мл у юношей и  $318 \pm 9$  мл у девушек. Снижение адаптационных возможностей по Р.М. Баевскому, регистрировалось у 21% студентов и 44% студенток.

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Проведение диагностических исследований позволило установить ограниченность амплитуды движений в позвоночнике и суставах у юношей на  $2,8 \pm 0,2$  балла, у девушек – на  $3,3 \pm 0,2$  балла.

Реакция кровеносной системы на стандартную нагрузку оценивалась по результатам выполнения пробы при работе на велоэргометре. Индекс напряжения кровеносной системы у юношей составил  $297,2 \pm 10$ . У девушек этот же показатель оказался равен  $324,3 \pm 11,5$ .

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 1).

**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

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

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 1,4 раза, фаза стабильного функционирования кровеносной системы увеличивается до полугода, состояние зрительного анализатора удается поддерживать в оптимальном режиме функционирования в течение всего учебного года.

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.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иваненко А.В. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов гут им. М.А. Бонч-Бруевича. Иваненко А.В., Стародубцев М.П., Астафьев В.В., Базанов А.Н. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 106-109.
2. Иваненко А.В. Развитие физической культуры студентов на современном этапе. Иваненко А.В. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2017. №2. С. 33-35.
3. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов. Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.

## НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

4. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов. Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 239-245.
5. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Стародубцев М.П. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
6. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П.
7. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
8. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза. Стародубцев М.П., Петров Д.А., Кириченко Р.В., Кострыкин С.Х. Санкт-Петербург, 2014.
9. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
10. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние, тенденции и перспективы 2019. С. 305-309.
11. Фундаментальные аспекты психического здоровья. 2019. № 1. С. 84-87.