

5. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E.Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14 – 18.

### ***THE LITERATURE***

1. Kobrinsky M.E. Spiritual and moral education of future specialists in physical education: Textbook / M.E. Kobrinsky, E.E Zakolodnaya // BSUPC. – 2–e edition and additional. – Minsk: BSUPC, 2015. – 265 p.

2. Nekrasov A.A. The construction of the space of love / Anatoly Nekrasov. – M.: Amrita– Rus, 2005. – 144 p. – (Series "Being – Acting – To Have").

3. Tkachev A. The world and the man: a collection of articles / A. Tkachev. – M.: Publishing House of the Sretensky Monastery, 2015. – 704 p.: With il. Tkachev A. Love. / Archpriest A. Tkachev. – Moscow: Eksmo, 2017. – 256 p. Ilyin E.P. Psychology of love. – St. Petersburg: Peter, 2013. – 336 p.

4. Kharlamov I.F. The theory of moral education. (Historical and modern problems, basic pedagogical ideas.). – Mn., Publishing house of the Belarusian State University, 1972. – 364 p.

5. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student– athletes / E.Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14 – 18.

УДК 378.17

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

*Лепешинская Ирина Алексеевна, старший преподаватель,  
Глазько Тамара Александровна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Минский государственный лингвистический университет,  
г. Минск, Беларусь*

*Аннотация.* В статье дано обоснование эффективности оздоровительно-профилактической программы для студенток с заболеваниями органов пищеварения. В результате внедрения теоретической и практической частей программы у студенток улучшилось состояние здоровья и уровень функциональной и физической подготовленности.

*Ключевые слова:* оздоровительно-профилактическая программа, студентки, желудочно-кишечный тракт, функциональное состояние, физическая подготовленность.

*Abstract.* Health preventive program efficiency for students having digestive organs diseases is substantiated in the article. As a result of introduction theoretical and practical parts of the program, we observe improvement of students' health, upgrade of their functional and physical development.

*Index terms:* health preventive programm, students, gastrointestinal tract, functional state, physical efficiency

В связи с увеличением количества студентов, имеющих заболевания различной степени тяжести, перед преподавателями возникла необходимость в расширении и конкретизации средств физической культуры, направленных на физическую реабилитацию занимающихся, осуществляемую в процессе их физического воспитания в учебных и самостоятельных занятиях. На кафедре физического воспитания и спорта МГЛУ были созданы оздоровительно-профилактические программы по заболеваниям, которые включали теоретический и практический разделы.

Теоретический раздел содержал сведения о здоровом образе жизни, укреплении здоровья средствами физической культуры, особенностях занятий с учетом локализации и тяжести заболевания, рациональном питании, самомассаже и др. В практический раздел были включены, как упражнения общеукрепляющего характера, так и специальные – направленные на коррекцию состояния здоровья человека, утренняя гимнастика, физкультпаузы, упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и профилактику заболеваний, связанных с особенностями будущей профессиональной деятельности [1].

Целью настоящего исследования являлось внедрение оздоровительно-профилактической программы в занятия по дисциплине «Физическая культура» для студенток специальных медицинских групп, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

В исследовании, продолжавшемся в течение 2016-2017 учебного года, приняло участие 46 студенток 1-2 курсов с заболеваниями ЖКТ. Методами, применяемыми в ходе эксперимента, были анкетирование, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Анкетирование позволило определить периодичность обострений и причины заболеваний, проанализировать рациональность питания, выявить теоретическую подготовленность студенток в вопросах питания. В результате анкетного опроса выявлено, что у 72,8 % респонденток были обострения заболеваний органов пищеварения в течение последнего года. Только 23,9 % из них обращаются к врачу для дальнейшего лечения, 18 студенток (39,1 %) в период обострения соблюдают лечебную диету, 37,0 % снимают обострения самостоятельно.

Большинство студенток (56,4 %) питается 3 раза в день, 15,2 % – менее 3-х раз. Более 60,0 % респонденток ответили, что употребляют в пищу каши, молочные продукты, мясо, овощи и фрукты. В результате опроса выявлено, что лечебные диеты не соблюдает большинство студенток (67,4%). Из числа опрошенных 89,1% никогда не практиковали лечебное голодание. 69,6% читают популярную или специальную литературу по рациональному питанию и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

В процессе исследования также выявлено, что функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем студенток, имеющих заболевания пищеварительной системы, улучшилось в конце учебного года (таблица).

Динамика функционального состояния студенток, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, за 2016-2017 уч. г., n=46

Показатель	Сентябрь	Декабрь	Май	Прирост, %
Частота дыхания (ЧД), кол-во раз/мин	15,6±3,4	15,3±3,6	14,2±2,3	9,0
Проба Генчи (ПГ), с	25,4±4,4	29,3±3,7	30,9±2,8	21,7
Проба Штанге (ПШ), с	42,9±4,0	44,3±3,2	49,8±2,4	16,1
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	83,6±3,9	82,1±3,4	78,8±2,6	5,7
Проба Мартине (ПМ), уд/мин	141,7±3,9	131,9±3,1	124,1±2,3	12,4
Восстановление в течение 1-й минуты, уд/мин	87,8±3,8	88,2±3,2	76,1±2,5	13,3
Восстановление в течение 2-й минуты, уд/мин	83,4±2,9	78,6±2,6	76,4±2,1	8,4
Восстановление в течение 3-й минуты, уд/мин	78,3±3,8	72,1±3,0	72,2±2,5	7,8

Средний показатель ЧСС в начале учебного года был незначительно выше нормы и составил 83,6 уд./мин. В мае этот показатель улучшился и стал в пределах нормы – 78,8 уд./мин. При выполнении пробы Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 с) в начале и середине учебного года увеличение ЧСС после дозированной нагрузки было в пределах 70,0 %, что свидетельствует об удовлетворительной реакции ССС на нагрузку. В мае этот показатель улучшился и не превышал 57,0%. К концу учебного года у 80,3% студенток восстановление ЧСС было зафиксировано на 1-2 минутах (в сентябре таких испытуемых было 62,5 %).

Средние показатели функциональных проб, характеризующих состояние дыхательной системы, также были на более высоком уровне в мае 2017 года, чем в начале учебного года.

С целью оценки эффективности оздоровительно-профилактической программы был также определен уровень физической подготовленности студенток в сентябре, декабре 2016 года и мае 2017 года (рисунок 1). По результатам тестирования силовая выносливость мышц брюшного пресса и спины существенно не отличались в начале и конце учебного года.

Это можно объяснить тем, что периодическое возникновение боли, чувства тяжести в эпигастральной области не позволяет студентам с заболеваниями органов пищеварения в полной мере выполнять упражнения, которые развивают силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса.

В других контрольных упражнениях, характеризующих силовые способности мышц рук и ног, были зафиксированы высокие результаты, которые еще больше увеличились к концу учебного года.

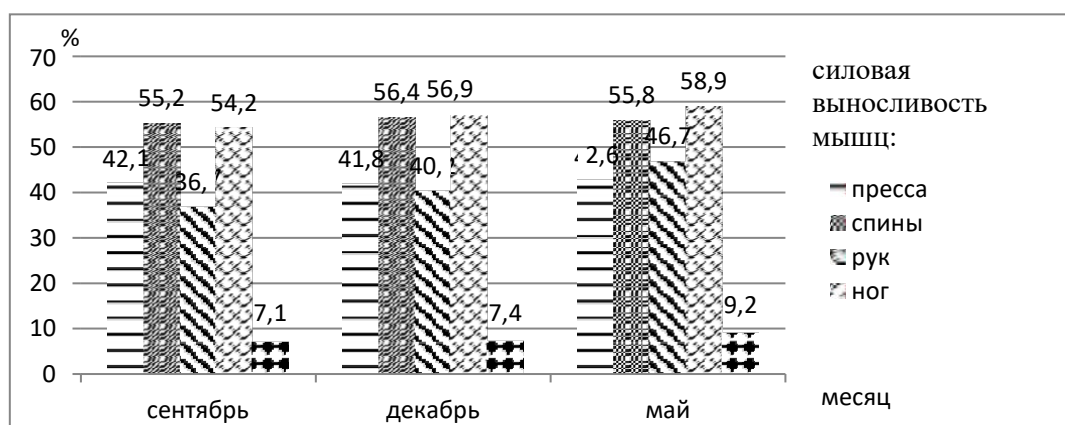


Рисунок 1. Динамика средних показателей физической подготовленности студенток, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта

В контрольном упражнении, характеризующем общую выносливость (6-ти минутный бег в сочетании с ходьбой), в сентябре 2016 года средний результат составил 897 м, что соответствует 2-м баллам. В декабре этот показатель вырос до 1004 м (4 балла). В мае 2017 года средний результат в контрольном тесте на общую выносливость уже составил 1182 м (5 баллов) (рисунок 2).

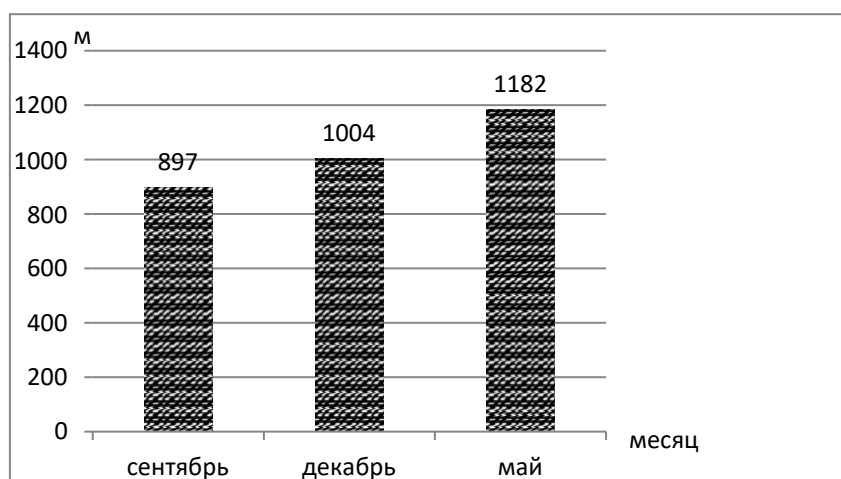


Рисунок 2. – Динамика результатов шестиминутного бега в сочетании с ходьбой у студенток, имеющих заболевания пищеварительной системы

Не смотря на то, что исходные результаты упражнений, характеризующих уровень физической подготовленности студенток, достаточно высоки, есть перспективные задачи для улучшения общей и силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Комплексный подход к физической реабилитации студенток, имеющих заболевания ЖКТ, осуществленный в учебном процессе с помощью оздоровительно-профилактической программы, позволил решить общие и специальные задачи в процессе физического воспитания, повысил долю самостоятельных занятий, способствовал повышению уровня мотивации и сознательности.

Внедрение программы в образовательный процесс по физическому воспитанию улучшило функциональную и физическую подготовленность студенток. В конце эксперимента отмечено, что кардиореспираторная система адекватно реагирует на предлагаемую физическую нагрузку, а показатели, характеризующие ее функциональное состояние, имеют положительную тенденцию к улучшению. Исследования в данном направлении продолжаются.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т.А. Глазко [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с. (гриф Министерства образования Республики Беларусь).

#### **THE LITERATURE**

1. Physical education for the students with health deviation: tutorial for students; specialty: Physical education / Glasko T.A. [and other] – Minsk: MSLU, 2017 – 300 p.

УДК 796

### **МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ЭКЗАМЕНАМ НА ВОЕННУЮ КАФЕДРУ**

*Лазарев Игорь Викторович,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный университет правосудия  
г. Москва, Россия*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические и методические материалы тренировочных программ различной направленности для студентов юридических вузов при подготовке к экзаменам на военную кафедру.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, бег силовые показатели, выносливость, оптимизация тренировки.

*Abstract.* Article contains theoretical and methodical materials on a problem of training programs of various kinds for law students in preparing for exams to the military Department. *Index terms:* physical training, running, strength, endurance, optimization of exercise.

*Введение.* Экзамены по физической подготовке на военную кафедру РГУП принимаются на основании документа: «Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической под-