

7. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 110 с. ISBN 978-5-00058-438-5

8. Корольков А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016. - № 1 (131). - С.111-116.

9. Корольков А.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / А.Н. Корольков и др. – М.: 2016. - 158 с. ISBN 978-5-905395-47-5

10. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченев // Воронеж: «Научная книга», 2014. — 403 с. ISBN 978-5-4446-0430-4.

11. Корольков А.Н. Современные проблемы спортивной тренировки в гольфе / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. - 2015. - N 1. - С.10-14.

12. Лысов Е.А. Опыт проведения и организация занятий по спортивному мини-гольфу в специальный подготовительный период / Е.А. Лысов и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 153-161.

13. Лысов Е.А. Содержание тренировочных занятий по мини-гольфу в детском спортивном лагере / Е.А. Лысов, Д.В. Правдин, В.А.Фесенко. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 3. С. 44-51.

УДК 796.4:615.825-057.875

**ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА,  
ПРИНАДЛЕЖАЩИХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ  
DYNAMICS OF IMPROVING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS  
OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY, BELONGING TO A SPECIAL  
MEDICAL GROUP**

*Макарова Наталья Олеговна, кандидат химических наук, доцент,  
Ягодин Валерий Владимирович, кандидат философских наук, доцент,  
Уральский федеральный университет имени первого Президента  
России Б.Н.Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Makarova Natalya Olegovna*

*Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,*

*Yagodin Valery Vladimirovich*

*Candidate of Philosophy, Associate Professor,*

*Ural Federal University name after the first Russian President Boris*

*Yeltsin, Ekaterinburg, Russia*

*[valeryyagodin@gmail.com](mailto:valeryyagodin@gmail.com)*

*[makarova.natala@bk.ru](mailto:makarova.natala@bk.ru)*

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и практические материалы по проблеме улучшения состояния здоровья студентов ВУЗа, относящихся к специальной медицинской группе.

**Abstract.** The article contains theoretical and practical materials on the problem of improving the health status of university students belonging to a special medical group.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, физическая подготовка, функциональное состояние, антропометрические измерения, специальная медицинская группа.

**Index terms:** physical culture, students, healthy, lifestyle, physical fitness, functional status, anthropometric measurements, special medical group.

Известно, что специальная медицинская группа формируется из студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья, слабую физическую и функциональную подготовку. В связи с тем, что с каждым годом наполняемость таких групп неуклонно растёт, становится совершенно очевидным и актуальным вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) подрастающего поколения. Во-первых, привитие навыков ЗОЖ необходимо начинать с раннего детства, во-вторых, учащиеся «замотивированные» на преимущество здоровья, без сомнения, будут поддерживать эти навыки в течение всей своей жизни. Одним из таких навыков, например, является естественная потребность в систематической двигательной активности. Эту задачу можно решить полноценно, если грамотно использовать время, выделенное на физическую культуру в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших учебных заведениях.

Целью данной работы является анализ показателей здоровья студентов УрФУ за период их обучения с первого по третий курс, посещающих физическую культуру в специальной медицинской группе.

Следует отметить, что не во всех школах учащиеся получают должное понимание значимости физической культуры в их жизни, что проявляется в отношении к этому предмету, как к дисциплине второстепенной и необязательной. Поэтому задача преподавателей ВУЗа значительно усложняется, так как урок физической культуры для студентов должен сначала приобрести ранг значимости и важности, а затем только стать средством реабилитации, оздоровления и расширения их возможностей.

Изменение отношения учащихся к физкультуре очень важный вопрос, зависящий от целого ряда обстоятельств, начиная от профессионализма преподавателя, его компетентности, его психоэмоциональных, человеческих качеств, места проведения занятий, а также средств и методов, используемых в тренировочном процессе и от других.

В данной работе был проведён мониторинг показателей здоровья группы из 16 человек, результаты которого, мы считаем, будут весьма полезны для преподавателей физкультуры, занимающихся со студентами специальных

медицинских групп и действительно заинтересованных в улучшении состояния здоровья своих подопечных.

Показания антропометрических данных, состояния функциональных систем и общей физической подготовки фиксировались в конце каждого семестра (с первого по пятый) в индивидуальных картах здоровья. Сравнение тех или иных параметров физического состояния каждого студента на протяжении двух с половиной лет обучения, позволило обнаружить динамику изменения этих величин.

В число наблюдаемых 16 студентов вошли 14 девушек и 2 юношей. Все они имели различные заболевания, включающие такие, как сколиоз, хронический пиелонефрит, хронический гастрит, мочекаменная болезнь, миопия, анемия, гипотиреоз, бронхиальная астма и другие. Однако эту группу мы посчитали однородной, так как всех студентов наблюдаемой группы объединяло: во-первых, высокая систематичность посещения занятий; во-вторых, большая заинтересованность в предлагаемых методиках; в-третьих, желание каждого приобрести навык правильно выполнять упражнения; в-четвёртых, личная заинтересованность в улучшении состояния своего здоровья. То есть эта группа была достаточно хорошо мотивирована на занятия, что позволило иметь с ними обратную связь.

Студентам были предложены авторские программы, основанные на методиках различных видов пилатеса, фитнес-йоги и цигуна [1,2]. К ним можно отнести: пилатес на матах, с фитболами, отягощениями; базисные, основные асаны хатха-йоги и упражнения из тай-ци, адаптированные для людей с различным уровнем подготовленности.

Результаты контрольных измерений за исследуемый период приведены в таблице 1. В данном случае, в качестве примера, были взяты показатели из карты здоровья студентки третьего курса с заболеванием – бронхиальная астма. Из табл. 1 видно, что девушка успешно справилась с предложенными контрольными мероприятиями, включающими и беговую составляющую (12-ти минутный Тест Купера и 6-ти минутный непрерывный бег) в течение всех двух с половиной лет. Причём, результаты имеют положительную динамику, свидетельствующую об улучшении состояния здоровья.

Положительная динамика изменения функционального и физического состояния организма наблюдалась и у остальных студентов, входящих в эту группу, но имеющие совершенно разные виды заболеваний. Этот факт свидетельствует о том, что предложенные методики оказались достаточно адаптированными для работы со студентами специальных медицинских групп. Но эффективность использования их возможна только, если:

а) учащиеся заинтересованы к виду предлагаемой преподавателем двигательной активности;

б) мотивированы и настроены на получение новых знаний и навыков;

в) систематически посещают занятия, так как заинтересованы в повышении уровня своего здоровья (в частности, своих двигательных возможностей).

Таблица 1

Результаты контрольных измерений студентки третьего курса  
наблюдаемой группы за период двух с половиной лет с заболеванием  
бронхиальная астма

Курс	Семестр	Антропометрические измерения									
		Рост, см	Масса, кг	Талия, см	Запястье, см	Голень, см	АД, мм.рт.ст.		ЖЕЛ, л	Сила кисти, кг	
							АД сист.	АД диаст.		правая	левая
I	1	162	80	79	16,0	42,0	114	73	2,8	22	18
	2	164	80	78	16,5	43,5	104	66	2.8	24	24
II	3	163	72	72	15,0	40,5	119	65	2.3	26	22
	4	164	70	72	15,2	39,5	100	59	2.8	30	28
III	5	164	69	68	13,0	39,0	106	65	2.8	30	28
Курс	Семестр	Функциональное состояние				Физическая подготовка					
		Проба Штанг	Проба Генчи	Бег 12 мин, м	Инд. Руфье,	Отжим, раз	Пресс,раз	Гибкость, см	Приседание	Прис. 1 мин.	Спина, раз
I	1	40	35	1593	14,0(уд)	10	29	22	80	51	30
	2	60	40	1430	11,2(уд)	16	30	26	126	49	30
II	3	65	45	1755	10,0(х)	20	26	27	150	51	29
	4	70	50	1625	6,4(х)	21	32	29	190	53	39
III	5	75	55	1820	10,0(х)	25	40	28	210	52	35

Пользу двигательной активности студенты могут осознать только при исключительно позитивной атмосфере на тренировках. Роль преподавателя в этом случае расширяется до уровня старшего опытного наставника, специалиста, к которому студент может обратиться в любой момент. Преподавателю спец. мед. групп надо помнить о том, что он тренирует не спортсменов, а молодых людей, которые должны научиться быть здоровыми. А значит иметь здоровое тело, здоровый дух, здоровую психику и понимать, как справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути. В этом, мы преподаватели, можем им помочь.

Оптимизм, постоянное движение, радость от преодоления трудностей – это те качества, которые имеет, практически, каждый преподаватель в своём багаже, прошедший не простой путь спортсмена. Здесь мы затронули очень важную сторону взаимодействия преподавателя со студентами и немаловажную роль этики поведения, обучающего по отношению к студентам, особенно к тем из них, кто имеет заболевания.

Согласно общепринятому понятию, здоровье – это не только физическое благополучие, но и психологическое, эмоциональное и социальное. По-нашему мнению, физическая культура должна служить «островом» релаксации, восстановления от напряжённого ритма студенческой жизни. В связи с этим,

функция нормативов могла бы свестись только к фиксации изменений в состоянии здоровья, для корректировки методик преподавания, а не быть самоцелью.

Данная группа из 16 человек успешно продемонстрировала положительную динамику многочисленных показателей, на которых основывается, в нашем понимании, здоровье тренирующихся. Результаты исследования всей группы показали, что при небольшом увеличении роста (~2см), вес тела в среднем по группе уменьшился на ~1кг у 7 студентов, увеличился на ~ 2кг у 6 студентов и у 3-х - остался прежним. Обхват талии уменьшился на ~4,6см у 7 человек, увеличился на ~2,4см у – 7-ми, и остался тем же у одного. Жизненная ёмкость лёгких стала больше на ~0,4л у 6-ти тренирующихся, меньше на ~0,2л у 6-ти, и у 4-х – осталась прежней. Сила кистей возросла у всех на ~8,5кг. Артериальное давление стабилизировалось в пределах нормы: 115/70мм.рт. ст.

Функциональные пробы (см.табл.1), а именно задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи); 12-ти минутный бег (тест Купера), индекс Руфье и другие, все показали положительную динамику. Так, в пробе Штанге все участники тестирования улучшили свои результаты на ~10с; в пробе Генчи улучшение результатов наблюдалось у 10 человек на ~11с, уменьшение - у 2-х на ~6с и у 4-х – результаты не изменились. Следует отметить, что все показатели по задержке дыхания у студентов соответствовали высшему оценочному баллу. В тесте Купера большинству тренирующихся удалось улучшить свой первоначальный результат на ~100-200м и у 2-х студенток результаты остались прежними, однако они показали достаточно высокий результат (2км).

Индекс Руфье, свидетельствующий о работоспособности сердца, для каждого студента уменьшился в числовом значении, что указывает на улучшение функциональных возможностей работы сердца (р.с.) и всей сердечно-сосудистой системы (с.с.с.). Ниже приведена таблица 2, фиксирующая количество студентов, перешедших из одной оценочной категории работы сердца в другую, где под сокращениями: пл.р. с, уд.р.с., хор.р.с., отл.р.с. подразумевается: плохая, удовлетворительная, хорошая и отличная работа сердца, соответственно.

Табл.2

Количество студентов, перешедших в новые категории оценки работы сердца по индексу Руфье за период двух с половиной лет

Пл.р.с.(1 семестр)	Уд.р.с.(5 семестр)	2 человека	9 человек
Пл.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	1 человек	
Уд.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	5 человек	
Хор.р.с.(1 семестр)	Отл.р.с.(5 семестр)	1 человек	
Уд.р.с.(1 семестр)	Уд.р.с.(5 семестр)	1 человек	7 человек
Хор.р.с.(1 семестр)	Хор.р.с.(5 семестр)	6 человек	

Из табл.2 видно, что из категории плохая работа сердца (пл.р.с.) перешло в удовлетворительную (уд.р.с.) 2 человека; из категории пл.р.с. в хорошее

состояние сердца (хор.р.с.) перешёл 1 человек; из категории уд.р.с. в хор.р.с. перешло – 5 человек; из категории хор.р.с. в отл.р.с. перешёл – 1 человек; и осталось в своих категориях: уд.р.с. -1 человек и хор.р.с. – 6 человек.

К показателям физической подготовленности были отнесены следующие: сгибание рук в упоре (отжимание); поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс); приседание на двух ногах за 1 мин и на выносливость; наклон вперёд (гибкость); 6-ти минутный бег (выносливость) и другие.

В среднем по наблюдаемой группе показатели физической подготовки улучшились следующим образом: отжимание на ~9 раз; пресс на ~12 раз; приседание за 1 мин на ~7 раз; приседание на выносливость на ~67 раз; гибкость на ~6 см; 6-ти мин. бег на ~190 м (11 человек).

Итак, согласно представленным данным, можно заключить, что в целом физическая подготовка студентов выбранной группы из 16 человек существенно улучшилась, причём почти все результаты стали соответствовать максимальной оценочной шкале для студентов специальной медицинской группы.

Таким образом, положительная динамика изменения физических показателей, показателей работы функциональных систем и физической подготовленности, по нашему мнению, связана с систематичностью посещения занятий, заинтересованностью студентов к предлагаемым видам двигательной активности, а также с доступностью физических нагрузок и, конечно же, верою в свои возможности и силы.

### **Литература**

1. Макарова Н.О. Исследование влияния занятий, содержащих элементы пилатеса и йоги на физическую подготовленность студентов с отклонениями состояния здоровья / Н.О.Макарова, А.В.Аристова. Иркутск: Издательство ФГБОУНИИрГТУ. 2014, Том 1, с.301-304.

2. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих / В.А.Бутримов. Ростов на Дону: Издательство Феникс. 2005, 208 с.

УДК 378.172

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY**

*Малыгина Ольга Александровна,  
помощник ректора по воспитательной работе  
ФБГОУ ВО Ярославская государственная сельскохозяйственная академия,  
г. Ярославль, Россия  
Malygina Olga Alexandrovna,  
assistant rector for educational work  
FSBEU IN Yaroslavl State Agricultural Academy,  
Yaroslavl, Russia  
[malygina@yarcx.ru](mailto:malygina@yarcx.ru)*