

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖЬЮ  
IMPROVING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORK WITH  
STUDENTS**

*Мурзагалин Тимур Шамилевич, кандидат медицинских наук, доцент;  
Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент;  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Murzagalin Timur Shamilevich, Candidate of Medical Sciences, Docent;  
Kashafutdinov Marat Sabirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent;  
Krylova Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Docent;  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
Sterlitamak, Russia*

[ms511@bk.ru](mailto:ms511@bk.ru)

**Аннотация.** В статье обсуждаются основные моменты совершенствования здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью. На материале обследования физической работоспособности студенток 2 курса вуза проверена эффективность занятий степ-аэробикой.

**Abstract.** The article discusses the main points of improving health-saving technologies in working with students. On the material of the survey of physical performance of the University's 2nd year students were tested the effectiveness of step aerobics.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, студентки, степ-аэробика, работоспособность.

**Index terms:** health-saving technologies, students, step aerobics, efficiency.

Изменение образа жизни населения, связанное с индустриализацией, урбанизацией и механизацией, способствовало тому, что заболевания сердечнососудистой системы стали массовым явлением в экономически развитых странах. Во второй половине XX века основную опасность для здоровья населения и проблему для здравоохранения стали представлять болезни сердечнососудистой системы. В большинстве экономически развитых стран заболевания сердечнососудистой системы занимают первое место среди причин заболеваемости и смертности, хотя их распространенность в разных регионах значительно колеблется.

В Европе ежегодно умирают от сердечнососудистых заболеваний около 3 млн. человек, в США 1 млн. В России сердечнососудистые заболевания являются основной причиной смертности и заболеваемости населения. Если в 1939 году в общей структуре причин смертности они составляли лишь 11%, то в 1980 свыше 50% [2]. Специалисты наблюдают «омоложение» сердечнососудистых заболеваний. Основы здорового образа жизни закладываются в детском и

юношеском возрасте. Поэтому актуальным становится приобщение детей, юношей и девушек к здоровому образу жизни, чтобы предупредить развитие сердечнососудистых заболеваний.

В наше время остро стоит проблема здоровьесбережения, особенно учащейся молодежи. В последнее время появились несколько направлений исследований: философско-социологические, медико-гигиенические, психолого-педагогические (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, М.Я. Виленский и другие). Несмотря на возрастающее количество научных трудов в данной сфере все еще отсутствует целостная концепция деятельности по здоровьесбережению студентов [2].

Потребность в двигательной активности является характерной особенностью растущего организма. Отмечено, что занятия физическими упражнениями улучшают самочувствие, укрепляют здоровье. Гиподинамия является главной проблемой нашего времени, особенно у студенческой молодежи. В многочисленных литературных источниках мы находим подтверждение этому. Студенты ВУЗа обязаны посещать все уроки физической культуры и по желанию факультативно посещать занятия спортивных секций. Организационной основой для исследования мы взяли занятия студенток степ-аэробикой.

Степ-аэробика стала популярна на всем мире и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Степ-аэробика дешевый и доступный вид физкультурно-спортивной деятельности.

Мы отмечаем, что не устранены существенные противоречия между психофизическими нагрузками, которые испытывает студент в процессе учебы и состоянием его здоровья. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы, ее большая социальная значимость обусловила выбор темы нашего исследования.

Цель исследования. Совершенствование здоровьесберегающей технологии в работе со студенческой молодежью и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью.

Задачи исследования:

1. На основе изучения первоисточников провести анализ проблемы здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью.

2. Совершенствование здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью, основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группе степ-аэробики.

Для решения поставленных задач были использованы методы педагогического исследования:

1. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование и оценка уровня физической работоспособности студенток.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Наше исследование проходило в период с сентября 2017 года по июнь 2018 года в три этапа.

Первый этап заключался в изучение специальной литературы и тестирование физических качеств студенток Вуза.

Второй этап – экспериментальное исследование физической работоспособности студенток.

Третий этап - обработка, анализ полученных данных эксперимента. Было создано две группы - экспериментальная и контрольная по 20 студенток 2 курса. Студентки занимались в группах три раза в неделю по 90 минут в течение учебного года. Достоверность полученных результатов проверялось на основе сравнения результатов двух групп до и после эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Для сбережения здоровья студенток 2 курса Вуза экспериментальной группы мы организовали физкультурно-оздоровительную деятельность в группе степ-аэробики. Студентки контрольной группы занимались в секции волейбола.

Мы определяли у студенток ЧСС до и после занятий, физическую работоспособность студенток на беговой дорожке Lode BV Medical Technology с определением показателей МПК,  $PWC_{170}$  и ЭКГ на 12-канальном компьютерном электрокардиографе Поли-Спектр-8/Е.

В исследовании девушки выполняли стандартную нагрузку 2 раза, до эксперимента и после эксперимента. Результаты исследования приведены в таблице 1 и 2.

Таблица 1.

ЧСС студенток экспериментальной и контрольной группы до и после занятий до и после педагогического эксперимента

Хср.	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до занятия	после	до занятия	после
В начале эксперимента	80,2± 1,1	90,2± 2,2	80,1± 1,0	90,1± 1,1
В конце эксперимента	74,5± 1,0	82,3± 1,5	79,2± 1,0	89,1± 1,0
p	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05

Из таблицы 1 мы видим, что ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой и волейболом до учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем, составляло 80,2 и 80,1 уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в начале эксперимента в среднем, составляло 90,2 уд/мин., а волейболом 90,1 уд/мин. Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Подсчет показал, что результаты недостоверны  $p > 0,05$ .

В конце педагогического эксперимента ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой до учебно-тренировочного занятия в среднем, составляло 74,5 уд/мин., а ЧСС девушек, занимающихся волейболом в среднем, составляло 79,2 уд/мин. ЧСС девушек, занимающихся степ-аэробикой после учебно-тренировочного занятия в среднем, составляло 82,3 уд/мин., а ЧСС студенток, занимающихся волейболом в среднем, составляло 89,1 уд/мин. Методы математической статистики показали, что результаты достоверны  $p < 0,05$ .

В таблице 2 представлены результаты МПК студенток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2.

МПК студенток экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента

МПК	до эксперимента мл/мин/кг	после эксперимента мл/мин/кг
Экспериментальная группа	36	57
Контрольная группа	37	46
$p$	$> 0,05$	$< 0,05$

Из таблицы 2 мы видим, что МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой до педагогического эксперимента в среднем, составляло 36 мл/мин/кг, а МПК девушек, занимающихся волейболом - 37 мл/мин/кг. Методы математической статистики показывают, что результаты недостоверны  $p > 0,05$ .

После педагогического эксперимента МПК девушек, занимающихся степ-аэробикой в среднем, составило 57 мл/мин/кг., а МПК девушек, занимающихся волейболом - 46 мл/мин/кг. Методы математической статистики показывают, что результаты достоверны  $p < 0,05$ .

Известно, что в процессе развития тренированности организма к специфическим видам деятельности лежат разнообразные приспособительные (адаптационные) изменения, происходящие в организме, которые являются своеобразным эффектом тренировочных воздействий.

Для того, чтобы подтвердить объективность эксперимента мы использовали методы математической статистики. Мы определяли достоверность различия по t-критерию Стьюдента. Из таблиц 1 и 2 мы видим, что средние показатели изменились. Из этого можно заключить, что физическая работоспособность девушек экспериментальной группы в процессе занятий степ-аэробикой стала лучше, чем в контрольной группе. Применение методов математической статистики показали, что различия достоверны  $p < 0,05$ .

Врачебный контроль подтвердил, что студентки экспериментальной группы значительно меньше болели, чем студентки контрольной группы.

Выводы. Таким образом, педагогический эксперимент, проведенный в группах студенток 2 курса показал, что усовершенствованные здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью,

основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группах степ-аэробики эффективны. Физическая работоспособность студенток, занимающихся степ-аэробикой значительно повысилась.

### Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей. / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

УДК 123.456

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ГЛАЗНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ IMPROVEMENT OF RAISING METHODS OF HIGH-SPEED ABILITIES OF YOUNG SWIMMERS WITH OCULAR PATHOLOGY

*Мурзагалин Тимур Шамилевич, кандидат медицинских наук, доцент;  
Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент;  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Murzagalin Timur Shamilevich, Candidate of Medical Sciences, Docent;  
Kashafutdinov Marat Sabirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent;  
Krylova Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Docent;  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
Sterlitamak, Russia*

[ms511@bk.ru](mailto:ms511@bk.ru)

**Аннотация.** В данной статье обсуждается вопрос совершенствования методики воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией. На материале исследования сделаны выводы по методике воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией.

**Abstract.** This article discusses the issue of improving the methods of education of speed abilities of young swimmers with ocular pathology. On the material of the study conclusions on the method of education speed abilities of young swimmers with ocular pathology.

**Ключевые слова:** методика, скоростные способности, юные пловцы, глазная патология, воспитание.

**Index terms:** the method, the high-speed abilities, the young swimmers, ocular pathology, education.