

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ

**Раевский Рэм Трофимович, Смолякова Ирина Дмитриевна**  
**Одесский национальный политехнический университет,**  
**г. Одесса, Украина**

**Аннотация.** В материалах излагаются основные положения оздоровительной тренировки, занятия которой эффективно способствуют укреплению здоровья студентов, в том числе отнесенных к специальной медицинской группе.

**Annotation.** At the annals there are stated the main positions of reorganizing training. Going in for that training promote effectively a strengthen of a health of the students along with the students of a special medical group.

Здоровье человека – это самая большая гуманистическая ценность в нашем мире. Оно является благом, ресурсом, залогом не только его личного благополучия, но и благополучия его близких, коллектива, в котором он трудится.

К сожалению, здоровье студенческой молодежи, желает сегодня много лучшего.

До 90 % студентов имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, 50 % и более состоят на диспансерном учете, каждый 5-ый студент (на гуманитарных факультетах – каждый 3-ий, а иногда даже 2-ой) отнесен к подготовительной, специальной медицинской группам или освобожден по состоянию здоровья от физических нагрузок; уровень более 50% молодых людей, обучающихся в вузах, не соответствует даже среднему уровню государственного стандарта физической подготовленности, гарантирующего стабильное здоровье.

Весьма информативным показателем здоровья студенческой молодежи является биологический (функциональный) возраст, по которому судят также о темпе старения обследованных, средний биологический возраст студентов вузов, по данным компьютерной диагностики, на 10-15 лет опережает календарный, при этом у большей части обследованных отмечается ускоренный темп старения. Особое распространение среди студентов, по данным студенческого здравоохранения, имеют заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, иммунной систем и опорно-двигательного аппарата [1].

По данным опроса руководителей трудовых и творческих коллективов более 50 % выпускников вузов по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности не готовы сегодня трудиться с той напряженностью, которую требует современное производство [2].

Сформировать, сохранить и укрепить здоровье молодежи – важнейшая задача общества.

Традиционно и обоснованно признается, что важнейшим фактором формирования здоровья и подготовки студенческой молодежи к активной жизнедеятельности и будущему высокопроизводительному труду является физическое воспитание.

Вместе с тем многочисленные данные свидетельствуют, что традиционные методы базового физического воспитания, основанные на концепции полезности двигательной активности вообще и развитии основных двигательных качеств, и физического воспитания, осуществляемого в специальных медицинских группах, основу которых составляют положения лечебной физической культуры, не способствуют в должной степени укрепляемому и восстановлению здоровья студентов.

Основными их недостатками являются недооценка в целях оздоровления гармонического развития личности в целом, ее резервных функциональных возможностей, недостаточное внимание базовой психофизиологической подготовке, неполноценное использование на практике достижений современной науки о физическом совершенствовании человека.

Согласно современным представлениям, здоровье – это резервные мощности организма, всей нашей физиологии, которые добываются упражнениями, нагрузками. При этом тренировка резервов должна быть разумной, постепенной, упорной [3, 4, 5, 6].

По Н.М. Амосову, для приобретения здоровья нужна физкультура, которая укрепляет мускулатуру, сохраняет подвижность суставов и прочность связок; улучшает фигуру; повышает минимальный выброс крови и увеличивает дыхательный объем легких; стимулирует обмен веществ; уменьшает вес; благотворно действует на органы пищеварения; успокаивает нервную систему; повышает сопротивляемость простудным заболеваниям [6, с. 312].

Исходя из этих и других современных научных представлений о путях формирования здоровья нами разработана и апробирована на практике педагогическая концепция оздоровительной тренировки (ОТ), на принципах которой предлагается основывать методику практических занятий базового физического воспитания и специализированных медицинских групп.

Первостепенное значение в концепции придается психофизиологической подготовке, гармоническому развитию и совершенствованию органов и функциональных систем, обеспечивающих динамическое здоровье, высокую работоспособность и надежность организма, устойчивость и выносливость к воздействию самых разнообразных неблагоприятных факторов среды. Особое внимание обращается на улучшение функции сердечно-сосудистой системы, капиллярной сети, мозгового кровообращения, внешнего и внутреннего дыхания, вестибулярного и опорно-двигательного ап-

парата, совершенствование приспособительно-защитных механизмов организма.

Здоровье и благополучие человека теснейшим образом связаны с переносимостью им психофизиологических нагрузок и напряжений в процессе его жизненной практики, которая в свою очередь в значительной степени зависит от уровня развития у него определенных психофизиологических качеств и навыков.

В связи с этим занятие ОТ должно включать в качестве обязательного компонента целенаправленное формирование физических и психических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной многолетней жизнедеятельности в любом избранном направлении: аэробной выносливости, силы всех основных мышечных групп, гибкости, ловкости, реакции, быстроты, оперативного мышления, а также навыков рациональной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции, плавания, правильной осанки, рациональных рабочих поз и др.

Для реализации всех этих задач предлагается использовать комплекс адекватных средств и методов:

- упражнения для нормализации функций позвоночника и укрепления его мышечного корсета;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастику для мозга по В.Э. Нагорному [7] и капилляров по К. Ниши [8];
- аэробные упражнения (продолжительные ходьба, бег, плавание и др.);
- упражнения на гибкость, растягивание (стретчинг);
- упражнения на реакцию, быстроту, ловкость, оперативное мышление, выполняемые с повышенной интенсивностью (такие упражнения способствуют развитию не только перечисленных качеств, но и укреплению сердечной мышцы, увеличивая резервные возможности сердечно-сосудистой системы).

Дидактическое наполнение программы составляют также элементы силовой гимнастики, бодибилдинга, упражнения на расслабление, спортивные игры с мячом (баскетбол, бадминтон, волейбол, мини-футбол).

С целью активного закаливания, эффективной тренировки приспособительно-защитных систем и механизмов организма большая часть занятий ОТ проводится на открытом воздухе в условиях интерминирующих температур и инсоляций.

Принципиальное значение имеет компоновка средств в одном занятии, частота тренировок в неделю, распределение дидактического материала в динамике годового тренировочного цикла.

Каждое занятие оздоровительной тренировкой включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (разминка) длится 5-7 мин и предусматривает: упражнения для нормализации функций позвоночника (потягивания, ступенчатые наклоны), упражнения для создания условий интенсивного кровообращения (потряхивание мышц, рывки и круговые движения руками, повороты и наклоны головы, забрасывание голени назад, ходьбы с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу и т.п.); упражнения, тонизирующие все основные мышечные группы (вращения туловища, наклоны в широкой стойке, выпады, подскоки и др.); спортивная ходьба, бег трусцой, медленный бег (до 100 м). Все упражнения выполняются мягко, в медленном и среднем темпе. После каждой серии обязательно следует упражнение на расслабление и виброгимнастика (ходьба с потряхиванием мышц, семенящий бег, бег трусцой) для активизации капиллярной системы.

Основная часть занятия занимает 30-40 мин. В этой части последовательно выполняются следующие группы упражнений:

- аэробные упражнения – до 25 мин;
- общеразвивающие упражнения – 5-10 мин;
- упражнения на быстроту (2-4 раза);
- упражнения для мозга и силовой гимнастики – 5-7 мин;
- спортивная игра или специальные упражнения на ловкость, реакцию, оперативное мышление – 5-7 мин;
- стретчинг – 5-7 мин.

В заключительной части в течение 3-5 мин выполняются упражнения, приводящие организм к норме: медленный бег, бег трусцой, ходьба, ритмическое дыхание, релаксация и т.п.

Основная, активная часть занятий, проводится при интенсивности 60-80% от резервных возможностей организма занимающихся, обычно при пульсе 130-150 ударов в мин.

Эта схема занятий сохраняется в течение всего годичного цикла подготовки. По ней проводится не менее 2-х занятий в неделю. Для лиц с низким уровнем физической подготовленности, имеющих отклонения в состоянии здоровья, рекомендуется увеличить количество занятий до 4-5 в неделю, но проводить дополнительные занятия по сокращенной программе.

Общая структурно-логическая схема и конкретное дидактическое наполнение программы ОТ согласуется с режимом деятельности, с климато-географическими условиями, временами года, типичными сезонными проявлениями психофизиологических функций, закономерностями достижений физических кондиций.

Для студентов вузов годовой цикл ОТ подстраивается под структуру учебного года. Он состоит из двух мезоциклов, разделенных экзаменами и каникулами, во время которых физическая подготовка проводится «по желанию» в основном с направленностью на активный отдых. В начале каж-

дого мезоцикла, после сессии, каникул физическая подготовка направлена, главным образом, на создание и совершенствование базы общей работоспособности и развитие аэробной выносливости. Значительное внимание уделяется «капилляризации», повышению возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, волевой подготовке, укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию межмышечной и внутримышечной координации, осваивается и совершенствуется техника основных упражнений. Все остальные аспекты ОТ и, прежде всего формирование основных двигательных качеств и навыков, осуществляется на этом фундаменте. Они реализуются комплексно, в течение всех последующих этапов подготовки на каждом занятии. При этом следует учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов.

Аэробную выносливость вырабатывают за счет постепенного увеличения объема и интенсивности аэробных упражнений до оптимальных величин.

Формирование в годичном цикле ловкости начинается с общей ловкости, которое затем дополняется дифференцированным совершенствованием локального проявления этого качества.

При развитии силы в начале годичного цикла ставится задача общей силовой подготовки, равномерного укрепления всех основных мышечных групп большей частью экстенсивными методами (наращиванием объема силовых упражнений) с помощью общеразвивающих упражнений, упражнений с собственным весом, легкими утяжелителями. Таким путем создается своего рода базис для дальнейшего совершенствования силовых качеств. На последующих этапах концентрированно развиваются или совершенствуются избранные собственно силовые качества (скоростно-силовые способности, силовая выносливость и др.). Делается это, в основном, методами интенсивного воздействия.

Для выработки гибкости сначала применяют «пассивные», а затем «активные» упражнения, направленные на проявление этого качества.

При развитии быстроты в первом мезоцикле используется, главным образом, отдельный подход, а в конце второго мезоцикла – комплексный. При первом подходе отдельно тренируют, подбирая для этого соответствующие средства, гибкость, взрывную силу, способность быстро «включать» и расслаблять мышцы, простую и сложную двигательную реакцию, скорость, частоту движений. При втором подходе одновременно в одном двигательном задании прорабатываются все или многие элементарные формы быстроты.

При формировании двигательных навыков применяется следующий алгоритм:

- создание представления о двигательном акте;
- первоначальное расчлененное разучивание движений и действий;

- детализированное разучивание техники движений;
- достижение мастерства в овладении техникой освоенного действия и приспособлении его к реальным условиям проявления.

Для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (например, студентов специальной медицинской группы), ОТ осуществляется в принципе по такой же программе, но с учетом медицинских противопоказаний, ограничений и рекомендаций ведущего врача.

В целях мотивации двигательной активности и контроля за эффективностью ОТ в начале и в конце годичного цикла тренировки (а еще лучше, по возможности, ежемесячно) проводится диагностика состояния здоровья и тестирование общекондиционной и специальной психофизиологической и психофизической подготовленности с анализом и определением рейтинга достигнутого физического совершенства.

Обязательным условием эффективного осуществления ОТ для всех контингентов студентов является параллельное освоение основ валеологической культуры и проведение тренировок в режиме здорового образа жизни.

Предлагаемая программа ОТ апробировалась в течение ряда лет в рамках физического воспитания студентов ОНПУ основного, а также специального отделения, где она осуществлялась с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний. 90 % студентов, занимавшихся ОТ рекомендованным методом, в конце годичного курса значительно улучшали показатели своего здоровья и успешно выполняли государственные нормативы физической подготовленности. По данным компьютерных исследований, за это же время их биологический возраст снижался на 2-3 года, а темп старения резко замедлялся.

### **Литература:**

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Попичко А.Ф., Лапко В.Г. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования //Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351-357.

2. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи //Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. - № 2 – 2004. – С. 37-42.

3. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека (основы восстановительной медицины). – М.: Медицина, 1996. – 415 с., ил.

4. Культура физического здоровья / Н.А. Агадчян, В.А. Ананьев, Ю.А. Андреев и др. // Основы валеологии. В трех книгах /Под общей ред. акад. В.П. петленко. Книга вторая. – К.: Олимпийская литература, 1999. С. 3-102.

5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: Владос, 2000. – 192 с.
6. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – С. 310, 312.
7. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. – М.: Советская Россия, 1975. – 128 с., ил.
8. Ниши Кацудзо. Золотые правила здоровья. – СПб: «Невский проспект», 2001. – 123 с.