

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»
XVIII Международный научный конгресс

МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА

1-4 октября 2014 г.

2 том

Алматы, 2014

Саипчук О. Н.	
Эффективность скандинавской ходьбы в улучшении физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.....	427
Семенов В. П., Билецкая В. В., Усачев Ю. А.	
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов с ослабленным здоровьем.....	430
Семперович Ю. В.	
Проблемы адаптации студентов I курса высших учебных заведений III-IV уровня аккредитации.....	433
Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Хлыстов М.С., Мустафин С.К., Пак В.В.	
Биомеханические характеристики техники классических упражнений элитных тяжелоатлетов в условиях соревнований.....	435
Сируц А. Л.	
Специальная физическая подготовленность гребцов-академистов в подготовительном периоде годичного макроцикла.....	439
Сопов В. Ф.	
История практического воплощения идей Л. Д. Гиссена о комплексной психологической подготовке	443
Стешенко А. М., Жук А. А.	
Методика обучения учащихся старшей школы оздоровительной гимнастике на уроках физической культуры.....	447
Тамбовский А. Н.	
Некоторые положения проблемы использования последствий применения восстановительно-стимулирующих средств и методов в процессе подготовки спортсмена.....	451
Тастанов Ә. Ж., Нуров А. Д.	
Оқушыларды бейімдеп оқыту арқылы мамандыққа баулудағы мұғалімнің ролі.....	455
Татебаева Ж.С.	
Жағары сынып оқушыларының сабақтарында қазақ ұлттық ойындарын енгізудің ерекшеліктері.....	459
Ташлыков В. С.	
Использование цифровых технологий на занятиях по волейболу со студентами КГПИ.....	463
Темиргалиева Г. Т.	
Особенности реализации здоровьесберегающих технологий в вузе.....	465
Тимошенко В. В.	
Инновационный подход к контролю экономизации циклических локомоций в спорте.....	468
Топол А. А., Шипкарук О. А.	
Современные подходы совершенствования технической подготовленности спортсменов в групповых упражнениях художественной гимнастике.....	472
Тулегенов Е.К.	
Основные направления деятельности кафедры физического воспитания вуза и пути повышения их эффективности.....	476
Тшанов А. К., Тутибаев К.А., Акимбекова Ф. Р.,	
Танаев К., Сулейменов С.Т.	
Формирование профессионально-педагогической культуры тренера-	

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В. П. Семененко¹, В. В. Билецкая², Ю. А. Усачев³

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины¹, Киев, Украина; Национальный авиационный университет²⁻³, Киев, Украина

Введение. Разработка современных педагогических и профилактико-оздоровительных технологий, способствующих укреплению и поддержанию здоровья молодежи, развитию потенциальных возможностей организма, является важнейшей задачей современной педагогики. В системе высшего профессионального образования приоритет отдается интеллектуальному развитию студентов за счет физического развития и здоровья. Поэтому в последнее время возросло количество студентов, отнесенных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе. Более 50% студенческой молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80% - страдают гиподинамией [3, 9]. Наиболее распространенными не только среди взрослого населения, но и среди студентов являются болезни сердечно-сосудистой системы. Для большинства заболеваний сердечно-сосудистой системы характерно хроническое течение с постепенным прогрессирующим ухудшением физического состояния. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы среди студенческой молодежи является снижение их уровня двигательной активности [7].

Специалистами отрасли определена эффективность различных вариантов организации и содержания учебных занятий по физическому воспитанию для студентов [1], разработана оздоровительная технология физического воспитания студентов специального медицинского отделения [4, 8], обоснованы подходы к двигательному режиму студентов специальных медицинских групп в зависимости от характера и тяжести заболевания [2] и к физическому воспитанию студентов с низкими адаптационными возможностями организма [6], представлены особенности формирования готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности [10], изучена роль и функции различных видов педагогического контроля при формировании практических умений и навыков студентов [5]. Однако, дальнейшего изучения требуют вопросы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов, систематизация средств занятий, особенностей их использования в занятиях физической культурой, а также изучение противопоказаний при выполнении физических упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Выбранное направление исследований выполнялось в соответствии с темой 3.1. Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. «Совершенствование программно-нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях» (номер госрегистрации 0111U001733) и согласно кафедральной научно-исследовательской теме работы Национального авиационного университета «Совершенствование педагогических технологий формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания» (номер госрегистрации 0113U000586).

Цель исследования - оценить функциональное состояние студентов 1 курса с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Методы и организация исследований. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для высших учебных заведений, обобщение опыта передовой педагогической практики, метод выкопировки медицинских карт, физиологические методы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Исследования проводились на базе Национального авиационного

университета со студентами 1-го курса с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которые занимаются в специальной медицинской группе (n=325).

Результаты исследований и их обсуждение. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юношей и девушек – одно из самых значимых характеристик здоровья. Оно играет важную роль в адаптации организма к физическим нагрузкам и является одним из основных показателей функциональных возможностей организма. Для характеристики работы сердечно-сосудистой системы чаще используются показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления.

У юношей с вегето-сосудистой дистонией (ВСД) по гипотоническому и гипертоническому типу наблюдались более высокие значения показателей ЧСС покоя по сравнению с юношами с ВСД по смешанному типу ($P < 0,05$). Более низкие значения АД систолического характерны для юношей с ВСД по гипотоническому типу по сравнению с юношами с ВСД по гипертоническому типу и юношами с пролапсом митрального клапана (ПМК) ($P < 0,05$). Также достоверно выше значения АД сист. у юношей с ВСД по гипертоническому типу по сравнению с юношами с ВСД по смешанному типу и с ПМК ($P < 0,05$). При рассмотрении значений АД диаст. выявлено, что достоверно выше эти значения у юношей с ВСД по гипертоническому типу, с ВСД по смешанному типу и с ПМК по сравнению с юношами с ВСД по гипотоническому типу ($P < 0,05$).

У девушек по этим же показателям наблюдалась несколько иная тенденция. Так, достоверно отличались значения ЧСС покоя у девушек с ВСД по гипертоническому типу и с ПМК. У девушек с ВСД по гипотоническому типу наблюдались более низкие значения показателей АД систолического ($P < 0,05$) по сравнению со всеми другими группами. Высокие значения АД сист. характерны для девушек с ВСД по гипертоническому типу. Также достоверные различия АД сист. встречаются среди всех групп девушек с ПМК и различными типами ВСД ($P < 0,05$). Изучение значений АД диаст. свидетельствует о статистически значимой разнице этих значений у девушек с ВСД по гипо- и гипертоническому типу, а также в группах с ВСД по гипотоническому типу и ПМК, ВСД по гипертоническому и смешанному типу, ВСД по гипертоническому типу и ПМК ($P < 0,05$).

Факторами, способствующими возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, являются: гиподинамия, нерациональное питание, неблагоприятная экологическая ситуация, психоэмоциональные перегрузки, вредные привычки.

Таким образом, задачи, которые решаются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы на занятиях физическим воспитанием должны быть связаны с: улучшением периферического кровообращения и приливом крови в коронарную систему (сосуды сердца), усилением окислительно-восстановительных процессов в миокарде (улучшение питания мышц сердца).

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы рекомендуются: занятия на открытом воздухе, закаливание, ходьба, бег, прогулки на лыжах, катание на коньках, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения с привлечением подлопаточной и ягодичных мышц, связанных с функцией сердечно-сосудистой системы. При этом следует ограничить: упражнения на выносливость, скоростные способности, силу, вызывающие напряжение и перенапряжение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не рекомендуется: злоупотреблять дыханием ртом зимой на открытом воздухе, использовать упражнения с задержкой дыхания, статическим напряжением.

Выводы: 1. Численность студентов с ослабленным здоровьем увеличивается с каждым годом. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического состояния, недостаточного для нормальной жизнедеятельности уровня двигательной активности. Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы у студентов наиболее часто встречаются вегетососудистые дистонии различного типа и пролапс митрального клапана, что

вызывает необходимость поиска современных педагогических и профилактико-оздоровительных технологий, способствующих укреплению и поддержанию здоровья молодежи, развитию потенциальных возможностей организма, в том числе и на занятиях физическим воспитанием.

2. К особенностям функционального состояния организма студентов специального отделения вуза с заболеваниями сердечно-сосудистой системы можно отнести различия в значениях ЧСС и АД в состоянии относительного покоя. ЧСС_{сп} у юношей с ВСД по гипотоническому и гипертоническому типу достоверно выше, чем при ВСД по смешанному типу. У девушек с ВСД по гипертоническому типу ЧСС_{сп} достоверно выше, чем при ВСД по гипотоническому типу и ПМК, а между значениями ЧСС_{сп} при ВСД по гипотоническому типу и ПМК достоверного различия нет. АД в состоянии относительного покоя у студентов обеих половых групп достоверно выше при ВСД по гипертоническому типу (основной признак диагноза), по сравнению с АД при ВСД по гипотоническому типу и при ПМК. При этом у девушек АД, как систолическое, так и диастолическое достоверно выше, чем у юношей.

Литература

1. Бриллиантова О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов ВУЗов в различные сезоны года: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - О.О. Бриллиантова. - Краснодар: Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2009. - 24 с.

2. Вржесневський І.І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ: автореф. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 /І.І. Вржесневський. - Київ: НУФВСУ, 2011. - 24 с.

3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие /В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.

4. Гришина Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Г.А. Гришина. - Улан-Удэ, 2005. - 190 с.

5. Зиятова С.М. Врачебно-педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания студентов специальной медицинской группы /С.М. Зиятова //Вестник ДИТУД. - 2005. - № 3. - С. 28-30.

6. Левандовський О.С. Кінезітерапія і масаж в системі комплексної реабілітації студентів з клінічними ознаками вегетативного дисбалансу: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03. - /О.С. Левандовський, Прикарпатський нац. ун-т ім. Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2007. - 216 с.

7. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. - М.: Советский спорт, 2008. - 480 с.

8. Малахова Ж.В. Здоровьеформирующие технологии в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02. - К.: НУФВСУ, 2013. - 205 с.

9. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища: метод. реком. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич. - К.: НУХТ, 2005. - 49 с.

10. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. - К.: НАУ, 2008. - 228 с.