(cc) BY

Треушников Алексей Ильич
преподаватель, аспирант
ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область
Мухина Татьяна Геннадьевна
д-р пед. наук, профессор
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация*: статья посвящена необходимости контроля показателей срочной адаптации студентов с ОВЗ в образовательном процессе. Освещен вопрос срочных адаптаций при выполнении региональных силовых упражнений. Предполагается, что данные знания помогут преподавателю в построении практических занятий с разными группами студентов.*

Ключевые слова*: студенты специальной медицинской группы, физическое воспитание, силовые упражнения.*

В данный момент продолжают развиваться методы и средства физической подготовки, которые можно использовать в педагогическом процессе. К сожалению студенты, которые имеют определенные ограничения в состоянии здоровья, чаще всего не выделяются в отдельную группу занимающихся, под них не подбирается специальная программа. Большинство таких детей занимаются «по самочувствию», самостоятельно контролируя степень своей активности на занятиях по физической культуре.

В данных условиях преподаватель не имеет необходимых средств для контроля занимающихся, с ограничениями по состоянию здоровья, так же учителю необходимо соблюсти все условия и уделить время основной группе студентов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В данной связи преподавателю необходимо владеть специфическими компетенциями для успешной работы с подобными категориями занимающихся [4].

В зависимости от состояния здоровья выделяют основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Специальная медицинская группа делится на подгруппы «А» и «Б» [6]. Немало вопросов возникает у преподавателей физической культуры, в отношении выбора для различных групп занимающихся эффективных и безопасных средств и методов физической активности, которые позволяют получить наилучшие положительные результаты в процессе физического и морфофункционального развития студентов с определенными ограничениями в состоянии здоровья.

В данной статье будут рассматриваться срочные адаптации при выполнении региональных силовых упражнений [1; 2]. Данная адаптация наступает сразу в ответ на раздражитель, в нашем случае, на физические упражнения. При этом изменяются такие физиологические параметры как частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление, и ряд других показателей.

Поводом написания данной статьи послужила работа со студентами среднего профессионального образования с ограничениями в состоянии здоровья.

Данной категории разрешаются занятия физической культурой с применением оздоровительных технологий. Используются следующие виды упражнений: суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость, локальные силовые упражнения. Запрещается использование скоростно-силовых и акробатических упражнений, подвижных игр с высокой интенсивностью.

Силовые упражнения в оздоровительной физической культуре применяются с целью укрепления мышечных групп, важных для здоровья, улучшения оттока венозной крови за счет активного сокращения мышц, создание условий для обновления клеток, улучшение иммунитета, увеличение силы [7].

При этом к силовым упражнениям в оздоровительной физической культуре предъявляются следующие требования: не увеличивать показатели частоты сердечных сокращений выше безопасных значений, не способствовать задержке дыхания, учащению дыхания или же значительному росту артериального давления

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

относительно показателей, которые были зафиксированы в покое. К сожалению, будущие специалисты не всегда представляют те условия, которые необходимо учитывать для выбора тех или иных упражнений.

Цель данного исследования: измерить изменения АД и ЧСС при выполнении упражнении регионального характера на примере отжиманий от пола.

Измерения проводились с помощью тонометра A&D UA-888. Погрешность измерения давления у данного прибора +3 мм рт. ст. Погрешность в измерении частоты сердечных сокращений до 5%. Пульс и давление замерялись после каждого подхода [7].

После разминки у девушек замеряли АД и ЧСС с помощью тонометра в положении сидя. Выполнись 10–12 отжиманий из упора лежа, подход длился около 20 секунд. Сразу после подхода накладывалась манжета и производилось измерение после подхода. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение АД и ЧСС после отжиманий

АД до	*ЧСС* до	*АД* после	*ЧСС* после
142/84	94	158/69	97
106/80	86	105/79	95
132/85	87	140/76	111
118/68	92	103/71	81
130/65	67	125/55	70
108/77	87	115/69	82
156/91	79	142/82	94
133/74	95	118/64	93
134/88	118	141/85	112

После проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы.

1. Выполнение упражнений регионального характера до значительного утомления приводит к значительному изменению АД у части занимающихся.

2. Повышения ЧСС при подобных региональных упражнениях не происходит.

3. Использование подобных видов упражнений, с включением высокой интенсивности и активной работы нескольких мышц групп должно носить избирательный характер и не подходит для всех групп студентов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психофизиологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л.: Наука, 1982. – 104 с.

2. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшонникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

3. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Физиология адаптационных процессов / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1986. – 278 с.

4. Мухина Т.Г. Становление и развитие системы дополнительного высшего образования в России: автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Н. Новгород, 2011. – 49 с.

5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 1988. – 216 с.

6. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. №1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

8. Феофилактов В.В. Контроль физической подготовленности студентов гуманитарных вызов на основе мониторинга физического развития: учебно-методическое пособие / В.В. Феофилактов, В.Н. Селуянов, Е.З. Година [и др.]. – М.: Изд-во СГУ, 2013. – 139 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)