

Н. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, А. С. Малиновский

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: malik.79@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В статье рассматривается положительное влияние статодинамических упражнений на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

***Ключевые слова:** Студенты, специально медицинская группа, физические упражнения, физическая нагрузка, статические упражнения.*

Сегодня возросшие требования к физической культуре диктуют необходимость поиска новых путей, организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья физического развития и физической подготовленности. В Гомельском государственном университете большое внимание уделяется организации и методике проведения учебных занятий со студентами с ослабленным здоровьем, отнесенными к специальной медицинской группе (СМГ). Организация и методика учебного процесса в специальном учебном отделении имеет свои особенности.

Отмечаемый среди студенческой молодежи рост количества заболеваний свидетельствует о снижении регуляторных функций организма, недостаточности адаптационных резервов для противостояния физическим и психическим нагрузкам. В таких условиях возрастает роль физических упражнений, направленных на совершенствование систем саморегуляции организма и повышение его функциональных возможностей.

Статическая обработка результатов медицинского обследования студентов, проведенная в нашем университете за последние пять лет, показывает, что процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья год от года увеличивается и составляет 19-23%.

Учитывая все это, мы предпринимаем попытку провести конкретные исследования и наблюдения с целью изыскания наиболее эффективных средств, форм и методов проведения занятий со студентами специальной медицинской группы. Из числа обследованных студентов I и II курсов на первом месте по частоте заболеваний и патологии, ведущими явились с сердечно-сосудистыми, легочными патологиями; на втором месте – болезнь глаз; на третьем – болезни костно-мышечной системы; на четвертом – болезни почек; на пятом – болезни системы кровообращения; на шестом – паразитарные, вирусные. С учетом медицинских показаний эти группы комплектуются по полу, характеру

заболевания и функциональных возможностей организма. Численность учебной группы составляет от 10 до 12 человек на одного преподавателя.

Физическое воспитание студентов СМГ направленно на:

- устранение отклонений в состоянии здоровья;
- улучшение физического развития и физической подготовленности;
- повышение работоспособности и воспитание волевых качеств;
- привитие студентам навыков по использованию физических упражнений в повседневной жизни;
- теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Поэтому занятия носят комплексный характер.

При проведении занятий в СМГ мы опираемся в своей методике на основные дидактические принципы педагогики:

- сознательность;
- систематичность;
- последовательность;
- доступность;
- повторность;
- оптимальность нагрузки;
- рассеянность нагрузки.

Все эти принципы взаимосвязаны.

В начале учебного года проводится контрольное обследование. Под влиянием систематических, постепенно возрастающих нагрузок организм делается более устойчивым к утомлению, повышается его выносливость и работоспособность. Обычно к концу первого года обучения все занимающиеся достигают этого уровня подготовленности, который является контрольным или зачетным нормативом по итогам первого курса (года).

Цель настоящей работы – показать эффективность организации и методики оздоровительных занятий студентов СМГ посредством применения статодинамических упражнений.

В исследовании приняли участие 62 студентки физического и в возрасте 17-23 года, обучающихся в Гомельском государственном университете, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

В формирующем педагогическом эксперименте мы изучали влияние комплексов статодинамических упражнений на показатели физической и функциональной подготовленности студенток специальной медицинской группы:

Педагогическое тестирование включало в себя:

- тест Купера, м;
- сгибание – разгибание рук в упоре на коленях за час, количество раз;
- поднятие прямых ног из исходного положения лежа на спине за 30с., количество раз;
- удерживание туловища прогнувшись в исходное положение лежа на животе, с.;
- удержание прямых ног под углом 45° из исходного положения упор лежа сзади на предплечьях, с.;

– поднимание туловища из исходного положения лежа на спине согнув ноги, руки за голову, количество раз;

– поднимание туловища из исходного положения лежа на животе, руки за голову, количество раз;

– подтягивание из исходного положения вис, количество раз.

Предпочтение отдавалось упражнениям, выполняемым в исходном положении лежа, при котором наблюдается небольшое повышение АД (оно увеличивается не более чем на 30-40 мм. рт. ст., а в ряде случаев даже снижается). ЧСС не превышала 130-140 уд/мин. Во время отдыха между выполнением статодинамических упражнений включились упражнения на растягивание мышц и диафрагмально-релаксационное дыхание строго через нос, глубоко и без задержки.

Под воздействием статодинамических упражнений (СДУ) повысилась и изменилась по всем исследуемым критериям физическая подготовленность. Показатель общей выносливости студенток (по данным Купера) увеличился более чем на 115м., скоростно-силовая выносливость (20 раз за 20 с.). Показатель статической выносливости мышц спины увеличился до 168 с. Достоверно улучшилась статическая выносливость мышц брюшного пресса 58-70 с. Количество поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги увеличилось с 30 до 60 раз, а количество подниманий туловища из положения лежа на животе, руки за голову изменилось с 34 до 51 раза. Под влиянием СДУ существенно увеличились основные показатели системы кровообращения. ЧСС у девушек в покое достоверно уменьшилась с 79 до 72 уд/мин.

Улучшились показатели системы внешнего дыхания: на $0,4 \pm 0,1$ л возрос показатель жизненной емкости легких, задержка дыхания на вдохе увеличилась на $15 \pm 1,6$ с, а на выдохе – на $7,2 \pm 1,6$ с. Достоверно улучшились показатели жизненного индекса.

Полученные данные позволяют сделать заключение, что под влиянием оздоровительной методике занятий, использующей СДУ, происходит достоверное качественное и количественное улучшение большинства исследуемых параметров физической подготовленности, физического развития и функциональных показателей здоровья студенток СМГ.

Мы стремимся к тому, чтобы студенты этого отделения улучшили свое физическое развитие и в итоге были переведены в подготовительное учебное отделение.

Применение на занятиях более обширного спектра физических упражнений, более благоприятно влияет на физическое состояние, повышает уровень здоровья, способствует активации жизненных ресурсов организма.

The article examines the positive impact of statodynamic exercises in classes with students of special medical groups.

Keywords: *Students, special medical group, physical exercises, exercise, static exercises.*