

**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](mailto: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  $45^{\circ}$  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.*