

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

В двадцать первом веке человечество всё чаще сталкивается с так называемыми «болезнями цивилизации» – широко распространенными среди населения промышленно развитых стран заболеваниями, связанными со специфическими факторами, характерными для больших городов. Среди этих факторов наиболее распространены следующие: загрязнение среды обитания, переизбыток, эмоциональные стрессы, вибрация, шум, электромагнитные излучения, нарушение традиционных семейных связей и др. Ещё одним фактором современного общества является гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. В силу вышеуказанных факторов занятия физической культурой и спортом приобретают всё более весомое значение в профилактике заболеваний и поддержании здорового образа жизни студентов.

Чтобы установить положительный эффект занятий физической культурой и спортом на организм студентов специальной медицинской группы (далее - СМГ), мы проанализировали некоторые показатели оценки функционального и физического состояния студентов СМГ за 2011-2012 учебный год.

В исследовании приняли участие 283 студента 1 курса и 309 студентов (весной - 304) 2 курса. В качестве исследуемых показателей были выбраны жизненная ёмкость лёгких, жизненный индекс, силовой индекс кисти правой руки и результат шестиминутного бега. Для последующего сравнения были взяты показатели осени 2011 г. и весны 2012 г. Полученные данные представлены в таблице.

Таблица – Оценка функционального и физического состояния студентов СМГ за 2011-2012 г.

Показатели	1 курс				2 курс					
	Осень 2011		Весна 2012		Осень 2011		Весна 2012			
Кол-во обследованных, чел.	283	%	283	%	309	%	304	%		
Жизненная ёмкость лёгких	Не обследовалось		15	5,3	4	1,4	21	6,8	5	1,6
	Выше нормы			0,0		0,0		0,0		0,0
	Норма		8	2,8	22	7,8	7	2,3	29	9,5
	Ниже нормы		259	91,5	256	90,5	281	90,9	270	88,8
Жизненный индекс	Не обследовалось		15	5,3	4	1,4	21	6,8	5	1,6
	Норма		4	1,4	14	4,9	3	1,0	10	3,3
	Выше нормы		6	2,1	13	4,6	2	0,6	8	2,6
	Ниже нормы		258	91,2	252	89,0	283	91,6	281	92,4
Силовой индекс (правая кисть)	Не обследовалось		11	3,9		0,0	22	7,1	3	1,0
	Завышенные показатели		53	18,7	60	21,2	46	14,9	60	19,7
	Заниженные показатели		172	60,8	169	59,7	190	61,5	176	57,9
	Нормальные показатели		47	16,6	54	19,1	51	16,5	65	21,4
Шестиминутный бег	Не обследовалось			0,0		0,0		0,0		0,0
	0 баллов		5	1,8	10	3,5	10	3,2	18	5,9
	1 балл		71	25	50	17,7	80	25,9	70	23,0
	2 балла		60	21,2	60	21,2	69	22,3	62	20,4
	3 балла		62	21,9	87	30,7	90	29,1	73	24,0
	4 балла		66	23,0	61	21,6	48	15,5	67	22,0

Как можно заметить из представленных в таблице результатов, занятия физической культурой и спортом в течение учебного года положительно повлияли на функциональное и физическое состояние студентов СМГ как первого, так и второго курсов. Особо хотелось бы отметить значительное увеличение числа студентов с нормальной жизненной ёмкостью лёгких (почти трехкратное увеличение данного числа среди первокурсников и более чем четырёхкратное – среди второкурсников), а также рост в несколько раз числа студентов с нормальным и повышенным жизненным индексом, то есть соотношением жизненной ёмкости лёгких и массы тела. Исходя из вышеуказанных показателей, можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом играют неоспоримую положительную роль в развитии кардиореспираторной системы организма.

Тем не менее, стоит отметить, что специальные медицинские группы по физкультуре объединяют в себе студентов с теми или иными заболеваниями, препятствующими полноценным физическим нагрузкам, а потому достижение положительной динамики в развитии различных показателей – процесс кропотливый и требующий особого подхода и со стороны преподавателей, и со стороны учащихся. Занятия в специальных группах не ставят перед собой задачу достижения успехов в профессиональном спорте, здесь первоочередное значение принимает пропаганда здорового образа жизни среди студентов с хроническими заболеваниями, а также приближение максимально возможного числа показателей физического состояния учащихся к норме. Поэтому каждая цифра, свидетельствующая о повышении того или иного ранее недостаточного показателя, – это шаг к здоровью как к основной цели занятий физической культурой.

Таким образом, в результате проведённого исследования, было выяснено, что регулярные занятия физической культурой и спортом приводят к увеличению многих показателей оценки функционального и физического состояния среди студентов СМГ. Исследование также показало, что для достижения наибольшего прогресса в физическом развитии необходимо, чтобы занятия были регулярными (для стабильного поступательного развития систем организма), комплексными (для поддержания баланса тренировок и улучшения физического состояния) и тщательно продуманными (во избежание травмирования студентов с хроническими заболеваниями). Также рекомендуется в специально отведённые часы проводить со студентами теоретические занятия для разъяснения правил здорового образа жизни, описания способов самостоятельных, внеурочных занятий физкультурой и спортом, а также советами по здоровому питанию и правильному формированию режима дня. Помимо вышесказанного, в настоящее время приветствуется также как можно более оперативное внедрение современных технологий, появившихся в педагогике и спорте, в занятия по физической культуре, так как это повышает продуктивность тренировок и непосредственно влияет на показатели физического развития.