

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дзюбалов А.В.

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Смоленск, Российская Федерация

Актуальность данной работы определяется тем, что до настоящего времени среди учащейся молодежи отмечается значительное число юношей и девушек, имеющих существенные отклонения в здоровье и низкую физическую подготовленность.

Проводимые исследования свидетельствуют о том, что за последние годы не произошло существенного повышения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. В том числе об этом свидетельствует значительное количество студентов ВУЗов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, а также полностью освобожденных от физических нагрузок. В зависимости от регионов эти цифры составляют от 6 до 15 %. [2,3]

Среди наиболее распространенных заболеваний студентов преобладают следующие: миопия высокой и средней степени, сколиоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения ритма и врожденный порок сердца, пролапс митрального клапана, легочные заболевания, артериальная гипертензия. Также среди заболеваний студентов встречаются хронический пиелонефрит, хронический гепатит, сахарный диабет, псориаз, эпилепсия.

Но особое беспокойство вызывают трагические случаи гибели учащихся на занятиях физической культуры и спортом. К сожалению, о таких случаях, пусть и единичных, мы периодически узнаем из средств массовой информации. Причины, вызывающие смертельный исход вследствие физического перенапряжения, изучаются специалистами в области спортивной медицины во всем мире. На сегодняшний день исследователи выделяют три основные группы таких причин.

К первой группе относятся нераспознанные и недооцененные врачами заболевания. Под влиянием физической нагрузки, даже, казалось бы, небольшой, особенно если она нерациональна, такие заболевания усугубляются, осложняются и могут быть причиной смерти. Физическое напряжение в этих случаях является не определяющим, а провоцирующим фактором, проявляющим патологические изменения в организме.

Ко второй группе относится нерациональная, чрезмерная, неправильно дозированная нагрузка, которая является причиной заболеваний, приводящих к смерти.

К третьей группе относят закрытые травмы головы, живота, грудной клетки. В основном это - сотрясения мозга и кровоизлияния в мозг, ушибы сердца, солнечного сплетения, повреждения внутренних органов.

Среди причин внезапной смерти спортсменов до 35 лет преобладают врожденные пороки сердца, гипертрофическая кардиомиопатия, врожденные аномалии коронарных сосудов. В целом заболевания сердечно-сосудистой системы являются причиной смертельных исходов при физической нагрузке более чем в 90% случаев [1].

Из наиболее частых внесердечных причин внезапной смерти у спортсменов отмечают аневризмы мозговых сосудов, тупые травмы грудной клетки, бронхиальную астму.

Проведенный нами анализ заболеваний студентов Смоленской ГСХА, имеющих ограничения в занятиях физической культурой в основном согласуются с данными других исследований. Среди наиболее распространенных заболеваний студентов по степени значимости преобладают: сердечно-сосудистые заболевания, миопия высокой и средней степени, сколиоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, легочные заболевания. Также среди заболеваний студентов встречаются: хронический пиелонефрит, туберкулез легких,

хронический гепатит, сахарный диабет, псориаз, эпилепсия. Отдельные студенты уже имеют инвалидность.

При этом выяснилось, что многие студенты плохо осведомлены о состоянии собственного здоровья - не знают своего артериального давления и никогда не делали электрокардиограмму и УЗИ сердца. У некоторых студентов патологии сердечно-сосудистой системы часто выявляются лишь на старших курсах.

При занятиях физической культурой и спортом учащиеся и спортсмены входят в группу риска, которая подвержена не только травматизму, но и более серьезным последствиям для их здоровья, так как учебно-тренировочные занятия характеризуются высокой двигательной активностью и повышенными нагрузками на организм. В связи с этим для сохранности здоровья студентов в вузах при проведении учебных и тренировочных занятий, а также спортивных мероприятий необходимо серьезно повысить роль педагогического и врачебного контроля, строго соблюдать все требования техники безопасности.

Задача преподавателей кафедр физической культуры во время практических занятий внимательно следить за состоянием студентов, их реакцией на физическую нагрузку. Особенно внимательно следует относиться к студентам, высказывающим жалобы на боли в области сердца, общую слабость и плохое самочувствие после нагрузки. Особого внимания требуют студенты, перенесшие такие заболевания, как ангина, пневмония, грипп, так как эти заболевания могут осложняться миокардитом – воспалением сердечной мышцы. Таких студентов целесообразно направлять на дополнительное обследование в физкультурно-спортивный диспансер. Категорически нельзя допускать к практическим занятиям студентов, не прошедших медицинский осмотр и тем более к сдаче контрольных нормативов. Особенно это касается студентов первого курса и особенно в начале учебного года.

Постоянный контроль за состоянием здоровья студентов и предупреждение физического перенапряжения на учебно-тренировочных занятиях – это необходимые превентивные меры сохранения здоровья студентов, и ответственность за их осуществление полностью лежит на преподавателях кафедры физической культуры и тренерах спортивных секций.

В тоже время хорошо известно, что рациональное использование средств физической культуры позволяет добиться наиболее полного развития физического потенциала организма в молодом возрасте, и эффективно способствует укреплению здоровья. Поэтому второе важное направление в работе кафедр физической культуры и спортивных клубов - это приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и в целом к здоровому образу жизни. Эта работа требует активного педагогического воздействия на студентов, так как большинство из них в условиях учебы в вузе не уделяет своему здоровью должного внимания.

Как показало исследование широкие возможности физической культуры и спорта, как средства физического совершенствования и укрепления здоровья, в полной мере использует лишь третья часть студентов. Примерно 20% студентов, занимаются в свободное время от случая к случаю – 1 раз в неделю и реже. А около - 40% студентов вообще не имеют, какой-либо физкультурно-спортивной практики в свободное время и испытывают на себе все негативные последствия гиподинамии.

Опрос студентов показал, что как средства активного отдыха после учебных занятий, физические упражнения используют 13% юношей и 8% девушек. При этом большинство студентов указали, что питаются как, придется и спят меньше 8 часов.

Лишь 20% опрошенных студентов с уверенностью подтвердили, что в целом ведут здоровый образ жизни, 50% считают, что, делают это не в полной мере, 29% хотели бы организовать свою жизнь по-другому, но не получается. Тех, кто отвергал бы в принципе здоровый образ жизни, среди студентов, практически не оказалось - всего 1%.

В этих условиях кафедры физической культуры должны совместно со спортивными клубами, администрацией вузов разработать и принять комплексные программы по сохранению и укреплению здоровья студентов и приобщению их к здоровому образу жизни.

Считаем, целесообразным осуществлять постоянный мониторинг за состоянием здоровья студентов на всех этапах обучения в вузе, который бы включал ежегодный диспансерный осмотр с обязательным кардиологическим обследованием и создание электронной базы данных медосмотров, отражающей состояние здоровья каждого студента.

Педагогический раздел, направленный на совершенствование учебного процесса по дисциплине физическая культура с акцентом на подготовку и приобщение студентов к систематическим, (организованным и самостоятельным), спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям в свободное время. Обучение студентов практическим навыкам самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Литература.**

1. Костюченков, В.Н. Причины внезапных смертельных случаев при занятиях физической культурой и спортом/В.Н. Костюченков, О.В. Сухорукова //Профилактика основной принцип отечественного здравоохранения.: Материалы Международной научно-практической конференции, Смоленск, 2011 год. С. 50–52

2. Куркина, Л.В. Мониторинг показателя здоровья студентов/Л.В. Куркина// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов, 2012 год. С. 142–148.

3. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ставрополь, 2013 год. С. 34–37

УДК 796.323

## **ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**Меркулова И.В., Турманидзе А.В.**

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,  
г. Москва, Российская Федерация

**Аннотация.** В статье представлено исследование на установление тренировочного эффекта использования плиометрических упражнений на увеличение спринтерских показателей юных спортсменов старших классов школы, занимающихся баскетболом.

**Ключевые слова:** плиометрическая тренировка (ПТ), занимающиеся баскетболом, скоростные качества.

Баскетбол — это олимпийский, командный вид спорта, который требует от игроков выполнения движений высокой интенсивности для отработки технических умений, характерных для игры. Эффективность этих приемов зависит от различных факторов, таких как уровень физической подготовки, позволяющий игрокам справляться с физическими нагрузками, предъявляемыми этим видом спорта. Спринт является ключевым элементом, который непосредственно влияет на исход игры. Во время баскетбольного матча каждый игрок ускоряется от 55 до 124 раз, ускорения совершают в наиболее решающих моментах, включая дриблинг, возвращение в оборону, переход в наступление [3, 4].

Способность менять направление требует от спортсмена комплекса физических качеств, такие как ускорение и быстрая остановка, которые обычно выполняются во время матча, особенно после дриблинга или во время обратного ускорения [4]. Были изучены методы тренировок для повышения физической работоспособности юных спортсменов.