

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ СО СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ

Шеверновский В.В., Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Практика по реализации действующей программы по физическому воспитанию для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, свидетельствует, что большинство содержащихся в ней физических упражнений недостаточно специфицированы относительно конкретных заболеваний.

Идея исследования заключается в том, чтобы доказать положительное влияние статодинамических упражнений (СДУ), апробированных ранее на спортсменах и относительно здоровых людях, на организм девушек, имеющих диагноз нейроциркуляторная дистония (НЦД).

Цель нашей работы - определить эффективность методики занятий со студентами специальной медицинской группы посредством применения статодинамических упражнений.

В исследовании приняли участие студентки в возрасте 18-22 лет, обучающиеся в учреждении образования «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и имеющие диагноз «нейроциркуляторная дистония (НЦД)» по смешанному типу.

Мы изучали влияние комплексов СДУ на показатели физической и функциональной подготовленности студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для оценки влияния статодинамической нагрузки на сердечно-сосудистую систему мы проводили тестирование. Тестирование включало в себя измерение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), измерение весоростового и жизненного индексов.

Педагогические тесты представляли собой: тест Купера; сгибание - разгибание рук из упора на коленях за 20 с.; поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине за 30 с.; поднимание туловища из и.п. лежа на спине согнув ноги, руки скрестно на груди.

Предпочтение отдавалось упражнениям, выполняемым в исходном положении лежа, в 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 СДУ включались упражнения на растягивание мышц (для повышения их эластичности и подвижности в суставах) и диафрагмально-релаксационное дыхание строго через нос, глубоко и без задержки.

Под воздействием СДУ повысилась и изменилась по всем исследуемым критериям физическая подготовленность. Показатель общей выносливости студенток увеличился более чем на 115 м, скоростная выносливость (в начале эксперимента - 13 раз до и 16 раз - в конце) и скоростно-силовая выносливость (20 раз за 20 с. в начале теста и 25 раз - в конце).

Улучшилась статическая выносливость мышц брюшного пресса: 58 - 12 с. в начале эксперимента и 84 - 15 с. по его окончании. Количество подниманий туловища из исходного положения лежа на спине, согнув ноги увеличилось с 30 до 40 раз, а количество подниманий туловища из исходного положения лежа на животе руки за голову изменилось с 40 до 45 раз. Использование СДУ положительно повлияло на морфологические показатели студенток.

Следовательно, применение СДУ на оздоровительных занятиях в эксперимен-

тальной группе заметно отразилось на показателях здоровья, что и выявили контрольные тесты и нормативы. Под влиянием СДУ существенно улучшились основные показатели системы кровообращения. Так, систолическое артериальное давление (САД) у студенток экспериментальной группы снизилось на 14 мм рт. ст., а диастолическое артериальное давление (ДАД) - на 9 мм рт. ст. При этом величины ДАД и САД в конце эксперимента стали соответствовать возрастному уровню нормы. ЧСС у девушек экспериментальной группы в покое к концу исследования достоверно уменьшилось с 79 до 72 уд/мин.

Полученные данные позволяют сделать заключение, что под влиянием экспериментальной оздоровительной методики занятий, использующей СДУ, происходит достоверное качественное и количественное улучшение большинства исследуемых параметров физической подготовленности, физического развития и функциональных показателей здоровья студенток специальной медицинской группы с диагнозом НЦД.

Литература. 1. Солодков, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. : СПбГАФК им. Лесгафта, 1999. – 231 с. 2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

УДК 615.825.4

РЕШЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Шеверновский В.В., Галлер В.Н.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В то же время общеизвестно, что уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой (ФК). Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата при регулярных занятиях в специальной медицинской группе (СМГ) лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик (Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н., 2003).

Целью преподавания предмета «Физическая культура» в учреждениях образования, обеспечивающих получение высшего образования, является формирование ФК личности и ее физических кондиций как неотъемлемой части общего развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности. Реализация цели учебной программы студентов специального учебного отделения предусматривает решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Образовательные задачи направлены на овладение занимающимися знаниями по использованию средств ФК в профилактике и лечении различных заболеваний, формирование двигательных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной и общественной деятельности.

Было проведено исследование, направленное на определение отношения студентов специально-медицинских групп к обязательным занятиям по учебной дисциплине