

сить скоростно-силовые и координационные способности:

1. «Сгибание туловища с поворотом», воспитание силовых способностей мышц спины и брюшного пресса, формирование осанки.

2. «Многоскоки через скамейку», воспитание двигательного-координационных способностей, силовых способностей мышц ног.

3. «Прыжки со скакалкой», воспитание скоростно-силовых, координационных способностей и силовой выносливости.

4. «Прыжки на двух ногах с поворотом на 45° вправо с продвижением в одноименную сторону (вправо) – 8 раз, с выполнением полного поворота на 360°.

Подведем итоги: технология повыше-

ния эффективности предложенной комплексной системы для занимающихся спринтерской специализацией (уровня функционального состояния организма студентов, физической подготовленности и введенных в работу 4-х тестов) показали удовлетворительную годовую динамику в росте спортивных результатов и освоение нормативных показателей университетской программы.

Из таблиц 1-4 видно, что результаты оценки эффективности физической подготовленности студентов выше у экспериментальной группы, чем в контрольной, за счет использования дополнительного полуторачасового занятия и широкого спектра упражнений на развития скоростной выносливости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ярошевич И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов / учебное пособие //

Для студентов технических специальностей. – Ангарск: АГТА, – 2011г.

УДК 378.172

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: sport@angtu.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Yaroshevich I.N.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN A SPECIAL MEDICAL GROUP

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы физической культуры студентов в специальной медицинской группе, к которой относятся лица со значительными отклонениями (постоянного или временного характера) в состоянии здоровья и физическом развитии. Оздоровительно-восстановительный режим направлен на устранение основного заболевания студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, состояние здоровья, физическое развитие.

Abstract. The article discusses the issues of physical culture for students in a special medical group, which includes individuals with significant deviations (permanent or temporary) in their health and physical development. The health-improving and restorative regime is aimed not so much at treatment as at eliminating the main disease of student youth.

Keywords: physical culture, special medical group, health conditions, physical development.

К специальной медицинской группе относятся лица со значительными отклонениями (постоянного и временного характера) в состоянии здоровья и физическом развитии. Цель занятий в специальных медицинских группах – оздоровление студентов,

укрепление здоровья, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, различным заболеваниям, повышение умственной и физической работоспособности.

В связи с увеличением количества сту-

дентов, имеющих различные виды патологий, возрастает значение физической культуры, объектом воздействия и оздоровления которой являются студенты с отклонениями в состоянии здоровья. Проблема поисков рациональных подходов физического воспитания студентов в специальных медицинских группах, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в учебной деятельности ВУЗа, является чрезвычайно актуальной.

В нашем эксперименте принимали участие студенты вуза в количестве 9 человек, из них 6 девушек и 3 юношей первого курса, занимающихся по программе учебной дисциплины «Физическая культура» в специальной медицинской группе имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Целью этих учебных занятий со студентами специальной медицинской группы является изучение динамики показателей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и пробы Штанге, достижение максимальных функциональных возможностей организма и стабильности, предупреждение заболеваний.

Для оздоровительного эффекта в этих группах мы проводили занятия по общепринятой вузовской программе 2 раза в неделю по 2 часа. Подбор физических упражнений, сочетание, последовательность и дозирование по интенсивности физических нагрузок определялся с учетом заболевания каждого занимающегося.

В содержание занятий входили лечебные общеразвивающие упражнения на опорно-двигательный аппарат, упражнения на координацию, упражнения на скоростно-силовую выносливость и упражнения на меткость в Дартс.

В начале учебного года со студентами медицинской группы выполняли разминочную медленную ходьбу, после переходили на среднюю и при достаточной готовности на быструю ходьбу и легкий бег, которые являются мощным факторным воздействием.

Помимо этого, ребята в течение 3 месяцев каждый день занимались самостоятельно после учебных занятий скандинавской ходьбой от 45 до 60 минут.

Вводная часть занятий проходила по 20 минут во избежание неблагоприятных последствий, выполнялось много упражнений на растяжку, гибкость и на задержку дыхания.

Пик частоты сердечных сокращений (ЧСС) в основной части занятия составлял 140-170 уд/мин. В конце занятия после пятиминутной спокойной ходьбы и десятиминутного отдыха с глубоким вдохом и выдохом ЧСС восстанавливалось от 100 до 120 уд/мин.

Специальные спокойные упражнения для развития физических качеств гибкости по устранению недостатков проводили с занимающимися в конце основной части.

При появлении признаков ухудшения самочувствия (усталость, покраснение лица, головокружение, одышка) или признаков переутомления, некоторые студенты занятия прекращали. В основной части занятия для обеспечения максимального оздоровительного эффекта, в ходе опроса студентов определяли каждому двигательный режим и выполнения поточных скоростных-силовых серий соответственно их здоровью и подготовленности [1].

Занятия со студентами проводились с разными двигательными нагрузками и дозированными физическими упражнениями. Также после основной части студенты, могли выбрать игровую форму занятий, которые им по интересу (волейбол, баскетбол, футбол, игра в настольный теннис, дартс).

На занятиях со студентами использовали лечебно-дозированный режим с определенной физической нагрузкой. На занятиях студенты занимались общей физической подготовкой (ОФП), развитием скоростно-силовых качеств, прыжковой работой и упражнениями для поддержания общей формы готовности. В конце занятий обязательно проводился комплекс физических упражнений оздоровительно-восстановительного характера, особое внимание уделяли восстановлению утраченных физических качеств и навыков, но без значительных нагрузок, охватывающих большие группы мышц, благоприятно влияющих на дыхание и на сердечную деятельность.

В заключительной части занятий со студентами выполняли обязательные упражнения на расслабление. Для снижения частоты сердечных сокращений и начала восстановления выполнялся комплекс дыхательных упражнений.

Комплекс дыхательных упражнений в заключительной части урока занимал 20 минут. Доступная частота сердечных сокращений в заключительной части составляла от

120 до 130 уд/мин, пульс от 58 до 72 уд/мин.

Исследована динамика показателей студентов девушек и юношей, которые наиболее полно характеризовали состояние

сердечно-сосудистой системы в покое и в динамике под влиянием физических нагрузок. Результаты показаны в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у девушек специальной медицинской группы

№	Показатели	Исходные данные	Заключительные данные
Сердечно-сосудистая система			
1	ЧСС (уд/мин)	77,7 ± 6,3	72,3 ± 5,3
2	АД систолическое (мм.рт.ст)	117,8 ± 1,2	115,1 ± 9,1
3	АД диастолическое (мм.рт.ст)	69,5 ± 2,3	73,2 ± 2,4
4	Пульсовое давление	48,1 ± 1,6	49,1 ± 1,2
Дыхательная система			
1	Проба Штанге (с)	47,2 ± 1,0	47,3 ± 1,1

Таблица 2 – Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у юношей специальной медицинской группы

№	Показатели	Исходные данные	Заключительные данные
Сердечно-сосудистая система			
1	ЧСС (уд/мин)	80,2 ± 7,3	79,5 ± 5,5
2	АД систолическое (мм.рт.ст)	123,5 ± 1,2	119,4 ± 9,2
3	АД диастолическое (мм.рт.ст)	80,2 ± 2,3	75,6 ± 2,2
4	Пульсовое давление	59,2 ± 1,6	57,3 ± 1,2
Дыхательная система			
1	Проба Штанге (с)	49,4 ± 1,0	49,5 ± 1,1

Для определения физического состояния у девушек и юношей, занимающихся в специальной медицинской группе, мы использовали ряд показателей: измеряли частоту сердечных сокращений, артериальное давление систолическое и диастолическое, замеряли пульсовое давление, на дыхательную систему использовали пробу Штанге, которые в той или другой степени дополняли бы и могли в целом оценить физическое состояние.

В результате работы с группами юношей и девушек мы отмечаем положительную динамику состояния сердечно-сосудистой системы по ряду изучаемых показателей. Это снижение частоты сердечных сокращений, АД систолическое и диастолическое, а также пульсовое давление остается в норме.

Своевременная систематическая интеграционная профилактическая работа с активным участием, в том числе и преподава-

телей физической культуры, способствует повышению качества жизни, профессиональной пригодности, улучшению физического здоровья студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

В оздоровлении студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, важная роль принадлежит повышению двигательной активности и совокупности различных форм мышечной деятельности на протяжении всего занятия.

По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний среди студентов в различных нозологических группах, занимающихся в специальных медицинских группах.

Повседневная жизнь предъявляет к ор-

ганизму студентов очень большие требования. Для того чтобы системы регуляции функций адекватно отвечали на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиваться совершенствования всех физических качеств и затем в течение всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма.

Эффективность и целесообразность на занятиях в специальной медицинской группе зависит от некоторых факторов работоспособности:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья студентов и их оптимизация функционального уровня органов и систем, ослабленных в результате заболеваний, повышение физической и умственной работоспособности;

- расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма и постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

- развитие основных физических качеств (общей выносливости, силы, коррекции осанки, координации движений, гибкости);

- полноценное во время учебы питание, формирование у студентов, занимающихся в этих группах сознательного отношения к практическим занятиям по физической культуре и спорту;

- регулярное выполнение оздоровительных и восстановительных упражнений на занятиях, с чередованием двигательных навыков при выполнении физических нагрузок.

Ученые выяснили, что накапливать резервы физического здоровья следует в студенческие

годы до 25 лет, а затем их можно поддерживать, и чем больше удастся накопить, тем дольше, естественно, при разумном использовании, можно будет их расходовать. Разработке частных методик использования средств физической культуры в качестве оздоровления студентов в последнее время стали уделять значительно большее внимание, т.к. после окончания школы выявляется большой процент нездоровых молодых людей.

Средства физической культуры, правильно используемые на занятиях со студентами специальной медицинской группы, способствуют нормализации организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма.

В заключение работы необходимо отметить, что получение положительного эффекта от занятий, связано с восстановлением занимающихся в специальной медицинской группе, где создание условий для развития комплексной системы соответствует личностным интересам и возможностям студентов.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы, помимо оздоровления студентов, ставится задача уделять больше внимания развитию и восстановлению утраченных физических качеств и двигательных навыков. Эту задачу невозможно решить только на учебных занятиях по физической культуре, которые проводятся два раза в неделю по два часа. Занятия по оздоровлению должны проводиться регулярно, включая утреннюю зарядку и выполнение самостоятельных физических упражнений, например, ходьба в чередовании с легким бегом в течение 30 минут.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ярошевич И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов / учебное пособие //

Для студентов технических специальностей. – Ангарск: АГТА, – 2011 г.