

УДК 378.663.037 : 796.035 (476.6)

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ВЫБОРУ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Старичкова Е.Н., Петрише В.К., Марчук А.Н.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, организуется в первую очередь с учетом решения задач реабилитации. Физическая тренировка должна стимулировать защитные возможности организма, усиливать компенсаторные и восстановительные процессы. Однако для этого необходимо сформировать тренировочный эффект, который связан с активизацией затратных механизмов. Иными словами, необходим определенный оптимум величины физической нагрузки, который, с одной стороны, является безопасным, а с другой – обеспечивает формирование тренировочного эффекта. Следует отметить, что при занятиях в специальных медицинских группах особую значимость приобретает неукоснительное соблюдение методических принципов физической тренировки.

Важным аспектом занятий со студентами специальной медицинской группы также является формирование мотивов физической активности. Как показали наши наблюдения, 78% студентов I курса занимаются физическим воспитанием только для получения зачета. Вместе с тем хорошо известно, что для получения оздоровительного эффекта занятия физическими упражнениями должны проводиться систематически. Кроме учебных занятий, целесообразно также использовать следующие формы: занятия в физкультурно-оздоровительных группах; самостоятельные занятия; физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, производственная гимнастика); массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в зимние и летние каникулы.

С целью формирования положительной физической мотивации многие авторы рекомендуют уделять внимание сообщению сведений о пользе физических упражнений. Опыт практической работы свидетельствует о том, что главным мотивформирующим механизмом является результат физических тренировок. Ощущение прироста рабо-

тоспособности, улучшение самочувствия, настроения, являются главными «движителями» физкультурной активности. Наши наблюдения свидетельствуют о том, что по мере роста показателей физического состояния у студентов специальной медицинской группы Гродненского государственного аграрного университета наблюдаются положительные тенденции в мотивах физкультурной активности. Например, на третьем курсе получено достоверное увеличение показателей физического состояния по методике Г.Л. Апанасенко, одновременно отмечено, что количество занимающихся самостоятельно увеличилось на 24%, около 30% студентов планируют после окончания обязательных занятий по физическому воспитанию записаться в физкультурно-оздоровительные секции.

Для дальнейшего изучения эффективности занятий по выбору студентов были организованы группы плавания, оздоровительной аэробики, группы ОФП, допустимые по состоянию здоровья и по рекомендации врача. В результате обследования студентов через год существенно изменились показатели кистевой динамометрии, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, в некоторых случаях существенно снизился вес (таблица). Для сравнения были взяты результаты обследования групп, занимающихся на обычных занятиях в 2005 и 2006 гг. и обследование групп занимающихся по выбору в 2009, 2010 и 2011 гг.

Таблица 1 – Физическое развитие функционального состояния студентов специального медицинского отделения.

Измерения / год		2005 г.	2006 г.	2009 г.	2010 г.	2011 г.
Рост		174,644	175,786	170,66	171,1	170,32
Вес		64,454	67,128	63,71	63,19	62
Обхват грудной клетки		88,31	88,235	90	88,47	88,6
Динамометрия кистевая:	правая	26,1	26,22	27,1	26,3	37,73
	левая	24,04	24,12	25,42	25,02	33,17
ЧСС1		81,706	79,908	82,96	82,63	75,37
ЧСС2		136,948	138,819	137,65	134,7	144
ЧСС3		95,189	101,34	97	92,48	85,65
Арт. давление	максимальное	124,038	119,19	120,5	113,2	118,79
	минимальное	75,298	73,18	79,27	75,91	75,01

Таким образом, важным аспектом занятий является неукоснительное соблюдение методических принципов физической тренировки, формирование мотивов физкультурной активности и использование новых форм занятий, способствующих воспитанию у студентов потребности к самосовершенствованию, повышению ценности здоровья и стремление использовать для сохранения здоровья средства активно-го воздействия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов- 3-е изд., стер.- М: Издательский центр «Академия».2004. – 480 с.