

Результаты силовых упражнений также улучшились к концу периода исследования. После внедрения в учебный процесс самостоятельных занятий программы, направленной на укрепление здоровья, развитие физических качеств, необходимых в будущей профессии и службе в армии, прирост результатов в контрольных упражнениях составил: в силе – 30,4 % в группе с низким уровнем подготовленности и 16,7 % – в группе со средним уровнем подготовленности. Показатели, характеризующие силу мышц спины и брюшного пресса, выросли в группе с низким уровнем подготовленности на 73,3 и 80,0 % соответственно, а в группе со средним уровнем – на 38,2 и 35,3 % соответственно. Также улучшился результат прыжка в длину с места, характеризующий скоростно-силовые способности.

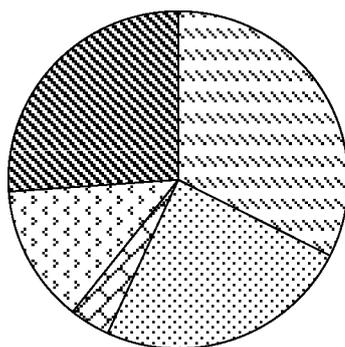
Таким образом, положительная динамика развития физических качеств у студентов, занимающихся атлетической гимнастикой, за период эксперимента подтвердила эффективность избранной методики и подбора средств в учебно-тренировочном процессе, направленном на оздоровление студентов и подготовку их к будущей профессиональной деятельности.

Доказательность эффективности программы подтверждена успешностью соревновательной деятельности студентов. Так, за последние два года (2016–2018) в соревнованиях по пауэрлифтингу были завоеваны серебряная и две бронзовые медали в Республиканской универсиаде 2016 и 2017 года. На втором открытом чемпионате WRPF – Belarus по безэкипировочному пауэрлифтингу в 2017 г. П. Банцевич завоевал 1-е место в жиме лежа. В соревнованиях по таэквондо на международном турнире Mazovia Masters Cup – 2016 завоевана серебряная медаль, в Республиканской универсиаде 2017 г. – три бронзовых (Е. Онацкая, А. Сокур, К. Седунова), в первенстве Республики Беларусь – золотая (А. Ванпага). В соревнованиях по каратэ «Tallinn open», «Tallinn Bulldog» в 2016 и 2017 гг. М. Борейко занял 3-е место.

Т. А. Глазько, З. Н. Суша

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ – ОСНОВА РАЗВИТИЯ ФУНКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Характерной чертой жизнедеятельности современного студента является существенное снижение двигательной активности, которое является одной из причин заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной, гормональной и других систем организма. В результате количество молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, достигает 60 и более процентов. Данные студенты относятся к подготовительному (ПУО), специальному (СУО), отделениям и группам лечебной физической культуры (ЛФК) (рисунки).



Количество студентов разных учебных отделений 1 (2) курса обучения

Примечание: СпУО – спортивное; ОУО – основное учебное отделение.

Кроме того, в последние годы значительно увеличилось количество студентов, имеющих больше одного заболевания. Анализ нозологических форм показал, что лишь 10,3 % из них имеют в анамнезе только одно заболевание, 20,6 % – два, 26,5 % – три, 20,6 % – четыре, 16,2 % – пять, 4,4 % – шесть–семь диагнозов.

Наблюдается омоложение таких болезней, как остеохондроз, бронхиальная астма, сахарный диабет и др.

Исходя из того, что существуют определенные закономерности наследственности заболеваний, то следует признать тот факт, что наличие заболеваний у современной молодежи, вызванных рядом факторов, будет в будущем предполагать эти же заболевания в последующих поколениях, и, с большой долей вероятности, на более ранних годах жизни.

Определение рационального двигательного режима различных возрастных групп давно привлекает внимание ученых. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательной активности и здоровья человека, что особенно ярко обнаруживается в период развития организма.

Известно, что в основе всех физиологических функций организма, обеспечивающих его взаимодействие с внешней средой, лежит движение. Особую актуальность приобретает организация двигательной активности до 25-летнего возраста (до момента набора пика моторного потенциала), в период профессионального становления молодого человека, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и к физической работоспособности.

Согласно существующим программам учреждений высшего образования имеется большое несоответствие между умственной и физической деятельностью: из 38–40 учебных часов в неделю на физические упражнения выделяется всего 4 часа на 1–2 курсе и 2 – на старших курсах обучения. В результате этого у студентов наблюдается постоянный дефицит двигательных действий, длительное пребывание в сидячем положении еще больше усугубляет течение имеющихся у них заболеваний. Кроме того, нарушается процесс кровообращения, отмечаются застойные явления в нижних конечностях и области

таза, боли в области позвоночника, возникновение умственной и психофизиологической напряженности, что в целом отрицательно сказывается на состоянии здоровья занимающихся.

Современные ученые предполагают оптимальный двигательный режим для учащейся молодежи в объеме 8–10 часов в неделю с ежедневными затратами энергии в 1200–1500 ккал. Таким образом, на долю самостоятельных занятий физическими упражнениями приходится большая доля времени по сравнению с организованными занятиями физической культурой.

Целью исследования было определение особенностей двигательной активности студенток специальных медицинских групп.

Методами исследования являлись: ретроспективный анализ научно-методической литературы по теме исследования, недельная шагометрия, методы математической статистики.

Для решения поставленных задач в 2018 г. были выбраны студентки, имеющие фитнес-браслеты, разработаны варианты самостоятельных заданий, направленные на расширение функций кардиореспираторной системы.

В исследовании приняли участие 38 студенток 1–3 курсов. В практических учебных занятиях использовались нагрузки среднего объема и умеренной интенсивности общеукрепляющего и корригирующего (развитие аэробных возможностей организма, воспитание общей и силовой выносливости) воздействия на организм. В самостоятельных занятиях был также сделан акцент на аэробные упражнения: ходьба в быстром темпе, велопрогулки, скандинавская ходьба, плавание. Студентки должны были проходить в день не менее 10 000 шагов.

Для того чтобы оценить эффективность предпринятого исследования, была проведена оценка уровня функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем в начале (сентябрь) и в конце (апрель) эксперимента.

В результате анализа динамики показателей функциональных проб выявлено, что большинство из них статистически значимо изменились (таблица).

Динамика функционального состояния студенток, $n = 38$

Показатель	09. 2018 г.	04. 2019 г.	Прирост, %
Частота дыхания (ЧД), <i>кол-во раз/мин</i>	16,8±4,6	14,4±2,8	4,3
Проба Генчи (ПГ), <i>с</i>	26,3±5,3	31,3±3,1	19,0
Проба Штанге (ПШ), <i>с</i>	35,6±6,1	44,1±3,3	23,9
Частота сердечных сокращений (ЧСС), <i>уд/мин</i>	84,0±5,2	76,1±3,8	9,4
Проба Мартине (ПМ), <i>уд/мин</i>	140,0±11,6	103,1±8,6	26,4
Восстановление в течение 1-й мин, <i>уд/мин</i>	90,5±10,3	91,1±6,4	0,6
Восстановление в течение 2-й мин, <i>уд/мин</i>	82,2±5,2	79,6±4,2	3,2
Восстановление в течение 3-й мин, <i>уд/мин</i>	80,3±3,2	68,1±2,9	15,2

Причем, если разброс показателей в начале года был от 3,2 до 11,6, то в конце года он равнялся 2,8–8,6 единиц измерения. Показатели дыхательных проб и ЧСС у студенток стали соответствовать норме (верхней ее границе). Улучшились показатели реакции сердца на дозированную нагрузку, их результаты колебались у девушек от удовлетворительного до хорошего уровня, хотя в начале эксперимента они не поднимались выше удовлетворительной оценки. Восстановление ЧСС у подавляющего большинства занимающихся происходит уже на второй-третьей минутах, что считается хорошим результатом и косвенным показателем отсутствия серьезных патологических процессов в функционировании ССС.

Проведенное исследование выявило, что в физической реабилитации студенток важным является комплексный подход, предполагающий не только овладение студентами необходимыми знаниями в вопросах здравоохранения и здоровосозидания, но и расширение их двигательной активности.

Основными средствами должны быть циклические аэробные упражнения постепенно возрастающей продолжительности и интенсивности. Дозировка тренировочных нагрузок должна учитывать исходные результаты тестирования и корректироваться во время занятий по объективным и субъективным параметрам (времени вработывания и восстановления, исходной, рабочей и максимальной ЧСС, ЧД, самочувствию, наличию болевых ощущений и дискомфортных состояний).

Исследование двигательной активности студенток показало, что те студентки, которые мотивированы на укрепление здоровья и совершают, как минимум, $63\ 000 \pm 3\ 500$ шагов в неделю, имеют большой адаптационный резерв по сравнению с теми, кто не мотивирован на улучшение своего здоровья средствами факторов здорового образа жизни, одним из которых является двигательная активность человека.

О. И. Гутько

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Скандинавская ходьба является одним из эффективных средств двигательной активности и оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение со специальными палками по равнинной или пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной высоты (крутизны) и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий скандинавской ходьбой способствуют всестороннему физическому развитию студентов специального учебного отделения, носят оздоровительный и профилактический характер.

Целью исследования являлось изучение отношения студентов специального учебного отделения к занятиям скандинавской ходьбой.