

Федорова Галина Алексеевна

профессор

Малиновский Вячеслав Владимирович

доцент

Вьюшин Сергей Германович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

***Аннотация:** в статье затронута проблема проведения занятий в специальной медицинской группе студентов с различными заболеваниями. Обозначены предмет и цель исследования. Представлена разработанная авторами методика проведения учебных занятий. В работе проанализирована динамика результатов студенток специальной медицинской группы в течение учебного года.*

***Ключевые слова:** специальная медицинская группа, состояние здоровья, студентки.*

В соответствии с Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994 г. №777 распределение студентов на медицинские группы осуществляется на основании медицинского осмотра врачебной комиссии [1]. В вузах студенты распределяются на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В специальную медицинскую группу (СМГ) входят студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Учебные занятия в этих группах проводятся с ограничением физических нагрузок и с исключением противопоказанных физических упражнений.

Преподаватели, работающие с этими группами, должны учитывать характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физического и функционального развития.

К сожалению, не всегда можно объединить студентов в группу с одинаковыми медицинскими заболеваниями (из-за малочисленности студентов, отнесённых к СМГ в потоке, из-за сложности с расписанием занятий и т. д.).

У студенток III курса экономического факультета сложилась ситуация, что в СМГ попали студентки с различными медицинскими заболеваниями, такими как сердечно-сосудистыми, нарушением опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы и органов зрения. Всего 12 человек.

Перед преподавателями кафедры была поставлена задача разработать методику проведения учебных занятий с учётом заболеваний студенток, которая подошла бы для всех занимающихся в этой группе и провести исследование динамики развития физических качеств и функционального состояния студенток.

Проблема исследования в этой группе состояла в том, что организация академических занятий вызывает определённые трудности в подборе средств, методов, объёма и интенсивности физических упражнений, которые соответствовали бы индивидуальным возможностям студенток.

Предметом исследования является предложенная преподавателями методика проведения учебных занятий по физической культуре со студентками СМГ с различными диагнозами состояния здоровья, и её влияние на физическое развитие и функциональное состояние в течение учебного года.

Цель исследования – проследить динамику развития физических качеств и изменение функционального состояния студенток СМГ, занимающихся по предложенной методике.

Исследование проводилось с сентября по май (два семестра).

Учебные занятия проводились по расписанию 4 часа в неделю, на стадионе и в зале в форме урока.

Вводная часть: построение, задачи занятия.

Подготовительная часть: разминка (бег 12 мин., упражнения на гибкость и подвижность суставов, общеразвивающие упражнения).

Основная часть: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости); совершенствование техники игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис).

Заключительная часть: спортивные и подвижные игры. Подведение итогов занятия, задание на дом.

Тесты проводились в начале учебного года, в конце I семестра и в конце учебного года.

В таблице 1 приведены средние результаты тестов исследования за весь учебный год.

Таблица 1

Тесты	Сентябрь \bar{x}_1	Декабрь \bar{x}_2	$\bar{x}_2 - \bar{x}_1$	$\frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{\bar{x}_1}$ в %	Май \bar{x}_3	$\bar{x}_3 - \bar{x}_1$	$\frac{\bar{x}_3 - \bar{x}_1}{\bar{x}_1}$ в %
Тест Купера (бег 12 мин. в метрах)	1762	1790	28	1,56	1860	98	5,27
Поднимание туловища из положения лёжа (к-во раз)	33	37,2	4,2	10,48	40,1	7,1	17,71
Прыжок с места (в см)	158,0	161,6	3,6	2,23	164,2	6,2	3,78
Динамометрия правой кисти (в кг)	13,9	16,2	2,3	14,2	18,3	4,4	24,04
Динамометрия левой кисти (в кг)	11,0	12,6	1,6	12,7	13,5	2,5	18,52
Спирометрия (в мл)	2378	2611	233	8,9	2988	610	20,41
АД систолическое (в мм рт. ст.)	108,9	110,1	1,2	1,09	112,4	3,5	3,11
АД диастолическое (в мм рт. ст.)	74,2	78,3	4,1	5,24	78,5	4,3	5,48
Проба Руфье	5,5	4,7	-0,8	-17,02	4,4	1,1	-25

Примечание: где \bar{x}_1 , \bar{x}_2 и \bar{x}_3 – средние результаты тестов, $\bar{x}_2 - \bar{x}_1$ и $\bar{x}_3 - \bar{x}_1$ – разница средних результатов в измеряемых единицах и в процентном отношении.

Занятия проводились по избранной преподавателями методике, в соответствии с программой по физической культуре для студентов вуза. Во время занятий учитывались индивидуальные особенности студенток. Особое внимание

уделялось самочувствию студенток и их реакциям на нагрузку, исключались упражнения, не рекомендованные врачами.

Анализируя тестовые показатели результатов, видим, что все они носят положительный характер.

На занятиях на стадионе уделялось большое внимание развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Из таблицы видно, что результат в беге за 12 минут (тест Купера) к концу второго семестра увеличился на 98 м, что составляет 5,27% от сентябрьского результата. Результат девушек в тесте спирометрии (ЖЕЛ) увеличился на 610 мл, что составляет 20,41% от начального результата.

Применяя упражнения для развития силы мышц туловища и плечевого пояса, улучшились показатели результатов в тестах: поднимание туловища из положения лёжа на 17,71%; динамометрия правой и левой кисти соответственно на 24,04% и 18,52%; скоростно-силовое упражнение – прыжок с места на 3,78%.

Результаты функционального состояния студенток так же улучшились. Артериальное давление (систолическое и диастолическое) приблизилось к нормальному (по медицинским показателям 110/70 – 120/80). В нашем исследовании средние показатели систолического давления поднялись с 108,9 до 112,4 мм рт. ст., что составило 3,11% от начального; диастонического с 74,2 до 75,5 мм рт. ст. – 5,48% от начального.

Результат теста проба Руфье, определяющий функционирование сердечно-сосудистой системы, в сентябре – 5,5 ед., понизился в мае до 4,4 ед., что составило 25% от начального измерения и приблизило к оценке «отлично».

Анализируя результаты исследования студенток СМГ с различными медицинскими заболеваниями, можно сделать вывод, что предложенная методика проведения занятий в этой группе дала положительный результат. Студентки повысили как физические показатели, так же улучшили функциональные показатели состояния организма.

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов СМГ в период обучения в вузе, является важнейшей

задачей высшего образования, поскольку в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Список литературы

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994 г. №777.
2. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков. – СПб: СПбунитмо, 2008. – 96 с.