

**Гришина Елена Игоревна**

канд. биол. наук, доцент

**Лыкин Юрий Олегович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

## **СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема двигательной активности студентов специальной медицинской группы. Предложены упражнения для составления силовых комплексов по физической подготовке в тренажерных залах. Данные комплексы включены в программу по Физической культуре в МГТУ им. Баумана для студентов специальной медицинской группы.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая подготовка, комплекс упражнений, студенты, специальная медицинская группа.

Двигательная активность жизненно необходима для человека и в первую очередь для растущего организма. Преподаватели МГТУ им. Баумана ищут новые подходы, составляют комплексы по физической подготовки, для студентов специальной медицинской группы. К специальной медицинской группе относятся студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной, зрение и т. д. В данной статье предлагаются упражнений для составления комплексов силовой направленности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (табл. 1). Выполнение данных комплексов предполагает прохождение занятий в специально оборудованных спортивных залах, оснащенных тренажерами.

Следует не забывать о принципе индивидуализации при организации и проведении занятий, а также учитывать уровень физической работоспособности занимающегося.

Интенсивность занятия может варьироваться от средней до умеренной.

Метод контроля самочувствия во время занятий должен осуществляться несколько раз при помощи пульсометрии.

Длительность занятия от 30 минут до 1 часа.

Таблица 1

Название упражнения	Дозировка
<i>Подготовительная часть:</i>	
Эллиптический или вело тренажер	10–15мин
Суставная гимнастика	5 мин
<i>Основная часть:</i> <i>(можно использовать следующие упражнения)</i>	
Комплекс на укрепление мышц ног: Приседания без отягощения	3 по 15
Сгибание ног в тренажере	3 по 15
Разгибание ног в тренажере	3 по 15
Комплекс на укрепление мышц плечевого пояса: Подъем гантелей в стороны	3 по 15
Подъем гантелей вперёд попеременно	3 по 15
Сгибание рук в тренажере	3 по 15
Разгибание рук в тренажере	3 по 15
Комплекс на укрепление мышц брюшного пресса: Сгибание туловища на наклонной скамье	3 по 15
Вис в упоре. Подъем коленей	3 по 15
Комплекс на укрепление мышц спины: Тяга сверху	3 по 15
Горизонтальная тяга снизу	3 по 15
Тяга гантели в наклоне	3 по 15
Гиперэкстензия	3 по 10
Комплекс на укрепление мышц груди: Жим гантелей	3 по 15
Разводка гантелей	3 по 15
Отжимания на брусьях в тренажере гревитрин	3 по 15
<i>Заключительная часть:</i>	
Эллиптический или вело тренажёр	10–15 мин
Растяжка	

В подготовительной части занятия (разминке) необходимо подготовить весь организм и отдельные его части (мышцы, сердце, связки, сосуды и т. д.) к предстоящей нагрузке.

В основной части достаточно выполнить 2–3 предложенных комплекса.

В заключительной части важно выполнить несколько упражнений на растяжку, т.к. они воздействуют на все мышцы и суставы, повышает эластичность связок, увеличивает их подвижность.

Данные упражнения были опробованы в силовых комплексах для студентов специальной медицинской группы, занимающихся в тренажерном зале МГТУ им. Баумана. Имели положительный эффект. Так у студентов данные упражнения способствовали мобилизации естественных сил организма, повышению тонуса мышц и тренированности всего организма.

В целом, занятия физкультурой также увеличивают общий уровень двигательной активности студента, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Правильно подобранные упражнения не вызывают отрицательных эмоций, одновременно повышают настроение, самочувствие и активность человека.

### ***Список литературы***

1. Гришина Е.И. Двигательная активность студентов специальной медицинской группы в МГТУ им. Баумана / Е.И. Гришина, Ю.О. Лыкин // НИЦ АЭТЕРНА. – Н. Новгород, 2016. – С. 100–102.
2. Гришина Е.И. Комплексы физической подготовки для студентов, страдающих травматической болезнью спинного мозга в позднем периоде / Е.И. Гришина, Ю.О. Лыкин // АПНИ. – Белгород, 2016. – №8–1.