

Продолжение таблицы

10	Обхват левого бедра (см)	64,3	1,15	1,78
11	Обхват правой голени (см)	40,0	1,0	2,50
12	Обхват левой голени (см)	40,0	1,0	2,50
13	Динамометрия правой кисти (кг)	64,0	6,92	10,8
14	Динамометрия левой кисти (кг)	57,33	7,02	12,2
Экскурсия грудной клетки (объем – см)				
15	Вдох	113,6	2,51	2,20
16	Выдох	104,3	2,08	1,99
17	Пауза	105,0	4,35	4,14
18	Размах	9,33	0,57	6,10
19	Жизненная емкость легких	5100	721,1	14,1

Рассматривая полученные данные физического развития мастеров спорта тяжелоатлетов весовой категории до 94 кг, можно констатировать, что коэффициенты вариации (v) во всех признаках до 10 %, за исключением динамометрии левой кисти, где рассеивание показателей достигает v до 12,2.

Заключение. Таким образом, следует отметить гармоничное развитие спортсменов мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой. У мастеров спорта по тяжелой атлетике показатели обхвата левого и правого плеча в спокойном и напряженном состоянии, обхвата правого и левого бедра, обхвата правой и левой голени одинаковы, как правосторонней, так левосторонней части тела.

Полученные результаты физического развития мастеров спорта по тяжелой атлетике следует использовать при планировании тренировочной работы.

Литература

1. Атавина, Ж. В. Основы подготовки тяжелоатлетов к соревновательной деятельности / Ж. В. Атавина, Н. В. Жилко, В. В. Бабуков. – Минск : Тесей, 2009. – С. 20–21.
2. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии спортивной тренировки / А. Н. Воробьев – 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
4. Медведев А. С. Психология победы. / А. С. Медведев – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 184 с.
5. Туманян, Г. С. Телосложение и спорт. Основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Туманян. – ГЦОЛИФК, 1971. – С. 35.

**РОЛЬ ФИТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**
Масюк Е.В. 4 курс, строительный факультет (БрГТУ),
Научный руководитель – **В.А. Филиппов**, старший преподаватель.

Введение. В настоящее время состояние здоровья студенческой молодежи ухудшается с каждым годом. Растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами СМГ рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям физической культурой. Одной из эффективных форм физической культуры является фитбол-гимнастика [1].

Программы по аэробике на мячах уникальны по своему воздействию на организм студентов и вызывают большой интерес. Фитбол-аэробика относится к современным средствам физического воспитания, что позволяет студентам быстрее освоить разнообразные двигательные умения и навыки, и комплексно развивать физические качества. Фитбол как тренажер уникален, так как его вес и размер можно варьировать [2].

Фитбол позволяет выполнять упражнения в различных исходных положениях: сидя на нем, лежа на полу, лежа спиной на мяче или на животе, с опорой о пол руками или ногами, стоя рядом, а так же упражнения в движении, различные виды бросков.

На занятиях используют фитболы различного диаметра, что зависит от роста занимающихся. Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках.

Для занятий с профилактической и лечебной целью, а так же при работе со студентами, занимающихся в специально медицинских группах используют менее упругие мячи.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье.

Содержание. За последние годы количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возросло на 23% и в настоящее время составляет около 30% от общего числа студентов обучающихся в Брестском государственном техническом университете.

Наиболее частыми заболеваниями у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата, они составляют 34% от общего числа заболеваний студентов.

Исходя из вышеизложенного, нами была выбрана данная тема исследования, которое проводилось с сентября 2015 года по сентябрь 2016 года со студентами СМГ 1-2 курсов строительного факультета.

Цель исследования – определить влияние физических упражнений с фитболами на состояние организма студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования: методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, опрос, анкетирование); сбор ретроспективной информации; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования.

Задачи исследования:

- изучение методики оздоровительной фитбол-гимнастики;
- апробация ее на учебных занятиях физического воспитания со студентами СМГ;
- подтверждение эффективности воздействия методики фитбол-гимнастики на организм студентов СМГ на занятиях по физическому воспитанию.

В учебные занятия по физическому воспитанию 2 раза в неделю, с данной категорией студентов включался комплекс упражнений с фитболами по 45 минут. Комплексы упражнений с фитболами имели различную направленность. Каждое упражнение повторялось вначале 3-4 раза, постепенно увеличиваясь до 7-8 раз. Продолжительность занятий с фитболами составляло 40-60% общей длительности занятия. Комплекс фитбол-гимнастики проводился в основной части занятия.

В начале и конце исследования проводилось тестирование студентов СМГ.

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной фитбол-гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья студентов, осанка, укрепились мышцы спины и брюшного пресса. Улучшились показатели функции внешнего дыхания, снизилась частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели артериального давления (АД), исчезли боли в суставах и позвоночнике (таблица).

Таблица – Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов СМГ

№ п/п	Показатель	До экс. ±Хср.	После экс. ± Хср.	Прирост в %
1	Масса тела	57,5 кг	54,5 кг	-5%
2	Кистевая динамометрия	39 кг	41 кг	+5%
3	Становая динамометрия	66 кг	77 кг	+17%
4	Жизненная емкость легких	2950 мл	3500 мл	+16%
5	ЧСС в покое	76 уд/мин	64 уд/мин	-18%
6	ЧСС после нагрузки	142 уд/мин	120 уд/мин	-16%
7	Проба Штанге	37 сек	43 сек	+14%
8	Артериальное давление	115/75 мм.рт.ст.	115/75 мм.рт.ст.	0%

Улучшились показатели физической подготовленности. При сравнении показателей тестирования физической подготовленности, наблюдалась тенденция к улучшению.

Анализ медицинских карт и журналов посещения учебных занятий по физическому воспитанию студентов СМГ, участвующих в эксперименте, показал, что студенты меньше болели ОРВИ.

Заключение. Инновационные оздоровительные технологии физического воспитания, используемые на занятиях с данной категорией студентов, являются одним из перспективных направлений.

Студенты СМГ одобрили внедрение в занятия физической культурой методику фитбол-гимнастики.

Литература

1. Вериго, Л.Н. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями : учебное пособие / Л.Н. Вериго, И.Ю. Пасюкова. – Омск : ОГИС, 2008. – 86 с.
2. Вериго, Л.Н. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие / Л.Н. Вериго. – Омск : ОГИС, 2006. – 100 с.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ БрГУ ИМ. А.С. ПУШКИНА

Моцыев М.Ш., 4 курс, факультет физического воспитания

(БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **О.М. Клос**, старший преподаватель

Введение. Беларусь уверенно входит на рынок международных образовательных услуг. Так, только за последние пять лет число иностранных студентов, обучающихся в вузах Беларуси, возросло с 28 тыс. до 40 тыс. В связи с тем, что вузы Беларуси вступили в период демографического провала, когда число белорусских абитуриентов резко сократилось, становится чрезвычайно актуальным обучение в отечественных вузах иностранных студентов [2].

В связи вышеизложенным для успешного и эффективного обучения иностранных студентов необходимо показать им привлекательность обучения в Беларуси, создать максимум условий для их адаптации в новых жизненных условиях. В современной научной литературе традиционно рассматривается адаптация к одному или двум факторам, например: адаптация к физическим нагрузкам, климатическая адаптация, социальная адаптация и другое. Однако, иностранцам, прибывающим на учебу в вузах Беларуси, приходится адаптироваться к множеству самых различных факторов. Поэтому в этом случае требуется системное исследование этих процессов, которое находится в стадии интенсивного научного обсуждения [1].