

ЮЩИК Е.С., факультет электронно-информационных систем,
гр. ИИ-12, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Филиппов В.А., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

ВЛИЯНИЕ ГИРОТОНИКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Гиротоник как форма оздоровительных занятий является мощным средством укрепления здоровья, повышения психофизического состояния, эмоционального тонуса, формой интересного досуга. Гиротоник позволяет учитывать возраст, состояние здоровья, функциональные возможности и физическую подготовленность занимающихся.

Цель исследования – изучить влияние гиротоника на организм студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, анкетирование, методы математической обработки.

Обсуждение результатов. В результате анкетирования выявлено, что с каждым годом количество занимающихся по методике гиротоник возрастает. Проведенный опрос специалистов в области физической культуры и спорта, применяющих в своей профессиональной деятельности методику гиротоник показал, что все респонденты отмечают положительное влияние занятий гиротоник на организм студентов, за счет которой увеличивается оздоровительный эффект.

При опросе студентов на вопрос: «В чем наблюдается улучшение в состоянии здоровья занимающихся после занятий гиротоник?» были получены следующие результаты: положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, также было отмечено, что такие занятия способствуют улучшению состояния нервной системы. Занимающиеся подчеркивают улучшение в состоянии здоровья практически во всем - 22,3% участников опроса. На вопрос анкеты: «Какие упражнения гиротоник Вы используете чаще всего на своих занятиях?» студенты ответили, что чаще используют упражнения общеразвивающей направленности, лечебно-профилактические упражнения и упражнения на расслабление и дыхание, чуть меньше силовые упражнения.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали, что занятия по программе гиротоник способствуют общему укреплению организма, снимают усталость, а также способствуют формированию более высоких адаптационных возможностей организма к нагрузкам и увеличению умственной и физической работоспособности.