

МАСЮК Е.П., строительный факультет, гр. А-37

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Орлова Н.В., доцент, канд. пед. наук, доцент

Брест, БрГТУ

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Введение. В настоящее время состояние здоровья студенческой молодежи ухудшается с каждым годом. Растет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). За последние 5 лет количество таких студентов возросло на 18% и в настоящее время составляет около 30% от общего числа студентов, обучающихся в институте. Наиболее часто встречающимися заболеваниями у студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата, они составляют 32% от общего числа заболеваний студентов [1; 2]

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 [3; 4; 5].

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

Методы исследования: антропометрические измерения; методы оценки функционального состояния; тесты физической подготовленности; анкетирование; математической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось со студентками СМГ 2–3 курсов БрГТУ в количестве 55 человек в течение 1 года. В учебные занятия по физическому воспитанию с данной категорией студентов включался комплекс упражнений с фитболами (35–50 мин.) 2 раза в неделю. Комплексы упражнений с фитболами имели различную направленность. Комплекс фитбол-гимнастики проводился в основной части занятия [2; 5; 6]. В начале и в конце исследования было проведено тестирование студенток СМГ.

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной фитбол-гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, осанка, укрепилась мускулатура 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 1).

Таблица 1 – Показатели антропометрических и функциональных измерений студентов СМГ

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

Улучшились показатели физической подготовленности. Сравнивая показатели тестирования физической подготовленности, мы наблюдали тенденцию к улучшению показателей. В упражнениях на пресс показатели улучшились на 29%, сила мышц спины на 32%, в метании набивного мяча на 38%. Анализ медицинских карт и журналов посещения учебных занятий по физическому воспитанию студентов СМГ, участвующих в эксперименте, показал, что студенты меньше болели ОРВИ.

Заключение. По результатам анкетирования были сделаны следующие выводы. 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 методике фитбол-гимнастики. Упражнения с фитболами доступны в выполнении, легко дозируются, повышают эмоциональный фон, способствуют устойчивости физической, умственной и творческой работоспособности. А также позволяют укрепить здоровье.