

ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦМЕДГРУППЕ, НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Цыбиз Г.Г., Кухта И.П., Черныш Н.И.

Черкасский государственный технический университет

Аннотация. В предложенной статье авторы относят полученные ими достоверные улучшения результатов уровня функционального и физического развития (УФФР) у студентов специальной медицинской группы (СМГ) на счет индивидуализации физических нагрузок (ФН). Именно индивидуализация и распределение на соответствующие учебные подгруппы предоставляет возможность индивидуализации (ФН). Такое распределение, осуществляемое при проведении занятий по физическому воспитанию со студентами СМГ и использование оригинальной системы дозированных статических и динамических физических нагрузок (ДСДФН) и есть, по мнению авторов, той основой, что вызывает оптимизацию ФН и полноценное их выполнение студентами

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок, специальная медицинская группа.

Анотація. Цибіз Г.Г., Кухта І.П., Черниш Н.І. Зміни рівня функціонального й фізичного розвитку студентів, віднесенних за станом здоров'я до спецмедгрупи, на заняттях з фізичного виховання. У запропонованій статті автори відносять отримані ними достовірні покращення результатів рівня функціонального і фізичного розвитку (РФФР) у студентів спеціальної медичної групи (СМГ) на рахунок індивідуалізації фізичних навантажень (ФН). Саме індивідуалізація та розподіл на відповідні навчальні підгрупи надає можливість індивідуалізації (ФН). Такий розподіл, що відбувається при проведенні занять з фізичного виховання із студентами СМГ та використання оригінальної системи дозованих статично-динамічних фізичних навантажень (СДФН) і є, на думку авторів тією основою, що викликає оптимізацію ФН та їх повноцінне виконання студентами

Ключові слова: фізичні навантаження, оптимізація навантажень, спеціальна медична група.

Annotation. Tsybiz G.G., Kuhta I.P., Chernysh N.I. Modifications of the level of the functional and physical development of the students referred on the state of health to special medical bunch, on occupations on physical training. In the offered article authors take the reliable improvements of results of level of functional and physical development (UFFR) got them at the students of task medical force (SMG) on the account of individualization of the physical loadings (FN). Exactly individualization and distributing on the proper educational sub-groups gives possibility to individualization (FN). Such distributing what is going on during conducting of employments on physical education with the students SMG and the use of the original system of the dosed static and dynamic physical loadings (SDFN) and is, in opinion of authors, by that basis, that causes the FN optimization and valuable their implementation by students.

Keywords: physical loadings, optimization of loadings, special medical gru ppe.

Введение.

Постоянная тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов и связанное с этим непосредственное увеличение количества студентов отнесенных по состоянию здоровья в СМГ общеизвестна. Тут следует отметить, что такое ухудшение касается в первую очередь здоровья и физического развития молодых людей, что давно отмечается учеными всего мира. Именно этой теме посвящено значительное количество научных исследований и работ, так как постоянная тенденция ухудшения здоровья (без соответствующих профилактических мер) может вызвать катастрофические изменения демографической ситуации. С этих позиций новые подходы к проведению занятий в СМГ совершенно оправданы.

Известно, что ФН вызывают в организме человека различные морфофункциональные изменения [1]. Большинство ученых согласны с высказыванием о том, что движения могут заменять лекарства, но все лекарства мира не заменят движений [2, 3]. Авторы значительного количества работ утверждают, что именно ФН являются великолепным заменителем лекарств, а творческий и грамотный подход к проведению занятий по физическому воспитанию (ФВ) преподавателей способен больше сделать для укрепления здоровья и совершенствования как морфологического так и психического состояния организма человека, чем все лекарственные препараты вместе взятые [4, 5]. Всё вышеизложенное становится особенно актуальным при проведении занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в СМГ.

Поэтому, становится совершенно ясной и понятной необходимость целенаправленного изучения возможностей влияния на организм молодого человека новых методических приёмов и научных разработок для совершенствования его гормонального и морфофункционального развития, а также для улучшения и профилактики состояния здоровья при помощи природных факторов, какими издревле являются ФН. Такой подход становится все более и более очевидным для всё большего числа исследователей [6], а улучшение УФФР и повышение работоспособности у студентов а также осуществление возможности улучшения состояния здоровья студентов (вплоть до перехода студентов из СМГ в основную медицинскую группу) является настолько актуальным, что не требует доказательств.

Работа выполнена по научной тематике кафедры физического воспитания Черкасского государственного технологического университета. Проведенный эксперимент соответствовал теме

„Теоретические, методические и практические формы здорового образа жизни молодых людей в учебных заведениях 2.1.4. Государственный регистрационный номер 0100U003738.

Целью работы являлось определение влияния разносторонних, индивидуализированных и оригинальных ФН на УФФР и состояние здоровья студентов отнесенных в СМГ на занятиях по ФВ, при помощи оптимизации ФН.

Объект, предмет и методы исследования.

Объектом исследования было состояние здоровья и работоспособности у студенческой молодёжи, а *предметом* исследования были изменения УФФР студенческой молодёжи в технологическом государственном университете г. Черкассы на 1-х курсах различных факультетов отнесенных по состоянию здоровья в СМГ.

Материал и методика. Экспериментальные группы распределялись при проведении занятий на три потока (в зависимости от методики проведения занятий преподавателем), а контрольными результатами считались показатели УФФР, полученные у студентов на первом занятии при исследованиях УФФР по системе КОНТРЕКС. Кроме того, обследовали УФФР у студентов освобождённых от занятий по физическому воспитанию (ФВ).

Экспериментальные и контрольные группы по составу и количеству были равнозначными, а занятия проходили с лицами, которые по состоянию здоровья были отнесены к СМГ. На занятиях систематически проверяли ЧСС до и после нагрузок, а также выносливость путем выполнения 12-ти минутного теста К.Купера. Полученные результаты отражены в графиках и гистограммах.

Результаты исследования и их обсуждение.

После проведения разминки продолжительностью 10-15 минут, преподаватели давали разнообразные физические нагрузки в виде упражнений на гибкость (1-я группа), выносливость и координацию (2-я группа) и лечебные в виде соединения статических и динамических упражнений, что позволяло «проработать» все необходимые группы мышц. В 1-й группе занятия проходили по общеизвестной схеме, во 2-й преимущественно по круговому и поточному методу, а в 3-й по методу индивидуальных нагрузок (с разделением на 16 учебных подгрупп).

В 1-й группе занятия проходили с использованием гантелей, гимнастических палок, а во 2-й еще дополнительно использовались небольшие отягощения (на запястья и голеностопы) и тренажеры по общеизвестным методам, В 3-й группе выполнение упражнений требовало сосредоточенности на определенных внутренних органах, что давало возможность использовать психологический компонент и «нагружать» прежде всего эндокринную систему студентов (вегетативное звено адаптации). А распределение в 3-й группе на учебные подгруппы осуществлялось по уже описанной нами ранее методике [7]

Проведенные после годичного эксперимента исследования показали значительное увеличение как силовых показателей (особенно сгибание-разгибание рук в упоре лежа). Значительно увеличились показатели УФФР.

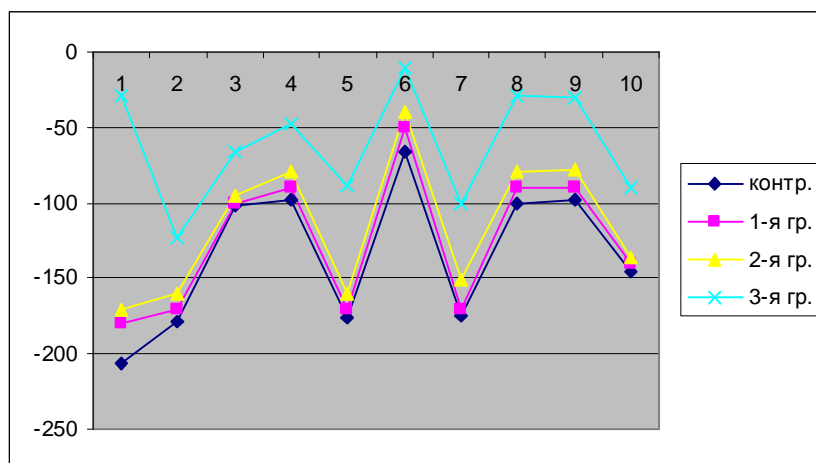


Рис. 1. Изменения УФФР у студентов СМГ после года занятий.

Обращает на себя внимание, что первоначальные показатели УФФР (контрольные), являются чрезвычайно низкими, но после проведения первого года обучения показатели достоверно улучшаются находясь в зависимости от методики проведения занятий по физическому воспитанию и целей, поставленных преподавателем.

Наименьший прирост результатов был зафиксирован нами при выполнении прыжков в высоту, как у юношей, так и у девушек. По нашему мнению прыжок вверх по Абалакову является точным критерием оценки динамической силы мышц ног и эта сила явно недостаточно развита..

Полученные нами значительные положительные изменения как УФФР, так и выносливости, а также практически всех физических качеств у студентов СМГ, позволяют рекомендовать данный методический подход при проведении учебных и тренировочных занятий, а индивидуализация ФН даёт возможность

использования оптимума ФН при проведении занятий по ФВ в любом учебном заведении, особенно в условиях нехватки спортивных помещений.

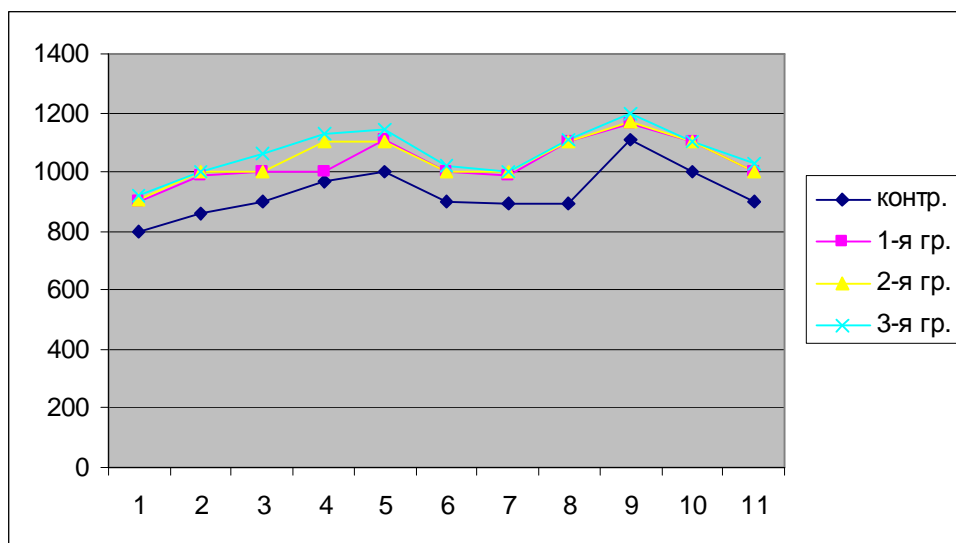


Рис. 12-ти минутный Беговой тест Купера у студенток СМГ (в метрах).

Полученные результаты в беге достоверно показали тенденцию к их улучшению что, по нашему мнению, подтверждает верность разнообразных ФН и их доступность для студентов СМГ при проведении учебных и тренировочных занятий. Полученные результаты свидетельствуют также о возрастании выносливости у студентов СМГ под влиянием учебных занятий по физическому воспитанию.

Таким образом, полученные нами в эксперименте результаты, связанные с распределением при проведении занятий по ФВ студентов СМГ на учебные подгруппы, а также разнообразие ФН на занятиях вызывает оптимизацию тренировочных нагрузок, что и вызывает стойкое улучшение всех исследованных нами результатов

Выполняемые упражнения доступны практически всем студентам и не зависят от состояния их здоровья или иных факторов. Индивидуализация ФН значительно влияет на их физические параметры.. Многие студенты выражают желание перейти для тренировочных занятий по ФВ в наши экспериментальные группы.

Выводы

1. Применение индивидуализации при проведении занятий по физическому воспитанию студентов СМГ в виде индивидуальных физических нагрузок позволяет оптимизировать нагрузки.
2. Разнообразные тренировочные нагрузки усиливают функциональные резервы ССС.
3. Использование различных методических подходов на занятиях по ФВ значительно повышает работоспособность студентов
4. Индивидуальность ФН на занятиях повышает их эмоциональность.
5. Доступность выполнения индивидуальных упражнений помогает формировать у студентов СМГ заинтересованность в тренировках и служит для исправления недостаточно развитых физических параметров.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изменения уровня функционального и физического развития студентов отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе на занятиях по физическому воспитанию.

Список использованной литературы

1. Булич Е.Г., Муравов И.В. Валеология. – К.: ИЗМН, 1997. -224 с.
2. Цыбиз Г.Г. Целенаправленные мышечные загрузки и их влияние на студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №3.- С.85-90.
3. Цыбиз Г.Г. Изменения гибкости при различных физических нагрузках // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №4.- С.89-96.
4. Цыбиз Г.Г. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на перестройку мышц голени // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №6.- С.96-102.
5. Цыбиз Г.Г., Гусаченко М.М., Черниш Н.І. Адаптація і перебудовив організмі при тренуваннях. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. -252-256.

6. Цибіз Г.Г., Черниш Н.І., Васильєв С.Г. Збільшення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. -24. –С.105-107.
7. Геннадій Цибіз. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. -326 с.

Поступила в редакцію 04.06.2007г.