

УДК: 796.012.61

*Кузнецов И.А. – к.м.н., доцент,
должность – профессор,
Астраханский государственный архитектурно-строительный
университет,
Астрахань, Россия.*

*Шаймакова Ж.Б. – к.псих.н., доцент,
должность – доцент,
Астраханский государственный архитектурно-строительный
университет,
Астрахань, Россия.*

**ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: В начале учебного года определялись - физическая подготовленность и психофизиологическое состояние организма студентов СМГ. Были выделены две учебные группы: контрольная и основная. Для определения состояния дыхательной системы применялась проба Штанге. Для фиксирования координационных способностей и состояния нервной системы мы использовали пробу Ромберга. Результаты основной группы превосходили результаты контрольной по всем тестам.

Ключевые слова: физическая подготовленность, психофизиологическое состояние, СМГ, студенты.

*Kuznetsov I. A. – the candidate medical sciences, the associate professor,
position – professor,
Astrakhan State University of Architecture and Construction,
Astrakhan, Russia.*

*Shaimakova J.B. - candidate of psychological sciences, associate professor,
position - associate professor,*

*Astrakhan State University of Architecture and Construction,
Astrakhan, Russia.*

***PHYSICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF
STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN PHYSICAL
EDUCATION***

Summary: At the beginning of the school year, the physical fitness and psychophysiological state of the body of students of a special medical group were determined. Two training groups were identified: control and main. To determine the state of the respiratory system, a Stange test was used. We used a Romberg sample to fix the coordination abilities and state of the nervous system. The results of the main group were superior to those of the control group tests.

Key words: physical fitness, psychophysiological condition, SMG, students.

Введение. Рациональные и регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с активным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и стресса. Особенно это стало актуальным в период пандемии **сovid-19**. Физическая работа мышечной системы способствует мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств и устойчивости к стрессу. Чередование занятий умственного труда с физическими упражнениями обеспечивает более быстрое восстановление работоспособности [1,2]. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы (СМГ), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, под воздействием различных острых и хронических заболеваний [3]. Важную роль в этом играет степень развития физических качеств и приспособляемости организма к психофизическим и физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость и стрессоустойчивость зависят от возрастных характеристик организма. Необходимо создавать занятия со студентами так, чтобы они поняли, что занятия в СМГ способствуют физическому развитию и

улучшению их здоровья, что применяемые средства физического воспитания не всегда могут заинтересовать, но они неотъемлемы и полезны [1,3].

Материал и методы исследования. Учебный процесс по физическому воспитанию студентов СМГ Астраханского государственного архитектурно-строительного университета. В начале учебного года определялось состояние организма и физическая подготовленность 35 студентов I курса. Они были разделены на 2 учебные группы: контрольная и основная. Для определения состояния дыхательной системы применялась проба Штанге. Для фиксирования координационных способностей и состояния нервной системы мы использовали пробу Ромберга. Оценка физической подготовленности определялась по гибкости (в положении стоя достаем пол пальцами рук, не сгибая при этом ноги в коленях) и силовым качествам (вис на перекладине на время). При выборе физических упражнений следует учитывать характер и степень отклонений в состоянии здоровья и уровень физической подготовленности данной категории студентов. Каждое предыдущее упражнение должно подготавливать организм к выполнению последующего и обеспечивать чередование работы различных мышечных групп. В процессе всего занятия необходимо следить за интенсивностью ЧСС, по результатам которых при необходимости корректировать величину нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования существенных различий между основной и контрольной группами студентов не было. Большие различия присутствовали в методике и организации, заключающиеся в том, что в основной группе предусматривалось 30 % занятий с применением предметов (мячи, гантели, скакалки, обручи и др.) Занятия же в контрольной группе проводились согласно программе по физическому воспитанию в СМГ. В процессе практических заданий основная группа выполняла предложенные нами

упражнения, требующие внимания, точности и эффективности движений, развитие общей и специальной координации, гибкости, силы. Наиболее продуктивным средством развития силы, гибкости, координации движений, по нашему мнению, являются упражнения с предметами. Физиологическая ценность этих упражнений заключается в том, что при их выполнении на организм студентов оказывается дополнительная нагрузка, то есть усложняется координация, в результате возникают повышенные требования к точности выполнения. Так, например, упражнения с обручем воспитывают координацию и точность движений, правильную осанку. С помощью данных упражнений возможно устранение физиологических недостатков (сутулости, асимметрии плеч, искривления позвоночника). Упражнения с мячом представляют собой хороший способ для развития ловкости, быстроты и точности двигательных реакций, которые требуют от студентов повышенного внимания и точного соизмерения движений в пространстве и во времени. Это разнообразные подбрасывания мяча вверх и его ловля то одной, то другой рукой, перебрасывание партнёру, броски на дальность и точность. Также упражнения с элементами художественной гимнастики, то есть перекаты в сочетании с танцевальными шагами. При выполнении упражнений с гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение большинства мышечных групп, а затем расслабление, что положительно влияет на физиологические процессы в организме, следовательно, можно развивать определенные группы мышц, при этом последовательно увеличивать нагрузку. Это поднятие прямых и согнутых рук вперед, в стороны, наклоны туловища, приседания. Особое внимание уделяли формированию правильной и красивой осанки. Для этого использовали определенные упражнения, которые укрепляли мышцы ног, спины, пресса и оказывали силовое воздействие. Это последовательные прогибания и выгибания туловища. В конце учебного года выявили существенную разницу между показателями физической

подготовленности в группах: в контрольной после сдачи теста на координацию были выявлены следующие результаты: на «отлично» выполнило 16,7% студентов, на «хорошо» – 33,1 %, на «удовлетворительно» – 50%; в основной на «отлично» – 25 %, на «хорошо» – 33,3% и на «удовлетворительно» – 41,7%. Результаты определения состояния дыхательной системы (показатели пробы Штанге): в контрольной группе - 8,3 % на «отлично», 28 % на «хорошо», 58,3 % на «удовлетворительно»; в основной группе - 16,7 %, 34,2 % и 58,1 %, соответственно. Гибкость улучшилась у 53 % студентов контрольной группы, у 62,5 % основной, соответственно. Сила возросла у 38,2 % студентов контрольной группы и у 45,8 % основной, соответственно.

Таким образом, практические занятия с использованием предложенных средств физического воспитания оказали благоприятное влияние на показатели физического, психологического и функционального состояния студентов СМГ.

Использованные источники

1. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов – Астрахань: ФГБОУ ВО АГТУ, 2019. – 179 с.
2. Курганова, Е. К вопросу формирования в ВУЗах специальных медицинских групп для занятий физической культурой / Е. Курганова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: материалы 7-й Международной науч.-практ. конф. (Орел, 27-30 апреля 2015). - Орел, 2015. -С. 94-99.
3. Кузнецов, И.А. Физическая культура и спорт студенту / И.А. Кузнецов, А.С. Карюк, Л.А. Шарова, А.И. Старков // Учебное пособие: 2 тома – Астрахань. АФ МФПУ «Синергия» - 2014г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с.