

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППАХ СМО, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

Совершенствование методики учебных занятий специального медицинского отделения (СМО) постоянно находится в центре внимания многих специалистов. Повышенный интерес к этим вопросам обусловлен не только сугубо теоретическими соображениями, но и перспективами для решения конкретных практических задач по улучшению качества и эффективности учебного процесса.

Сохраняется отмеченная в последние годы многими специалистами тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения. Согласно данным медицинских осмотров в БГЭУ в 2003—2008 гг., почти половина студентов имеет отклонение в состоянии здоровья. Результаты исследования последних лет показали, что практически все показатели физического развития и подготовленности студентов, поступивших в вуз, находятся на уровне ниже должных для данного возраста. Особую тревогу вызывает снижение показателей, характеризующих общую выносливость и резкое увеличение количества студентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В частности на 20 % возросло количество студентов с заболеваниями сколиозом и остеохондрозом (грудного, шейного и поясничного отделов позвоночника), практически 60—70 % имеют различные дефекты осанки.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств профилактики и лечения этих и других заболеваний являются силовые упражнения, выполняемые в тренажерных залах. Следует отметить, что занятия в тренажерных залах в последние годы стали весьма популярны среди студенческой молодежи. Из 88 групп, отнесенных по состоянию здоровья СМО, в тренажерном зале занимается 20.

В процессе работы нами были разработаны 5 комплексов (для шеи, верхней, средней и нижней частей спины и преса), состоящие из 5—6 упражнений. В комплексах использовались упражнения двух видов — комплексные и корригирующие. В комплексных упражнениях участвует большое количество мышечных групп и они одновременно воздействуют на левую и правую половину спины. Корригирующие — позволяют воздействовать на отдельные мышцы или мышечные группы одной части спины. Даны методические рекомендации по коррекции комплексов в зависимости от типа заболевания, уровня физического развития и подготовленности студентов.

Для повышения общего уровня силовых возможностей студентов применялся преимущественно метод повторных усилий. Относительно большой объем мышечной работы при нем вызывает значительные сдвиги в обмене веществ, что положительно сказывается на росте силы

различных мышечных групп. Создаются благоприятные предпосылки контроля за техникой осваиваемых силовых упражнений. Кроме того, имеется возможность строгой дозировки и учета выполняемых упражнений.

Применение в учебном процессе специального медицинского отделения разработанных комплексов показало их высокую эффективность. Использование тренажерных устройств у студентов 1—2 курсов, имеющих функциональные нарушения осанки, позволит нормализовать их примерно в 30 % случаев. Разработанные комплексы упражнений могут использоваться студентами с разным уровнем физического развития и подготовленности. Следует отметить, что специальные тренажерные устройства могут быть использованы при грамотной методике проведения на любом курсе учебы в университете, причем их роль с ростом физической подготовленности студентов повышается.

**С.Н. Ситдикова**  
БГЭУ (Минск)

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

Особенностью современной социально-экономической и социокультурной ситуации в Республике Беларусь является изменение качественных требований к специалисту любого профиля, обеспечивающих его востребованность на рынке труда, успешную и квалифицированную профессиональную деятельность, продвижение по службе, социальную защищенность и плодотворную жизнедеятельность в целом.

К таким требованиям относятся, в частности, личностное творческое отношение к самоопределению в социальной жизни, наличие высокой общей работоспособности, базирующейся на здоровье и должном физическом развитии, высокий профессионализм в любой сфере жизнедеятельности.

Проблемы, касающиеся формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, не оторваны от экономических и политических явлений, в которых ярко отражаются противоречия нашего общества. Обеспечить будущее специалисту, в том числе и за счет ценностного отношения к здоровью и овладения им основами здорового образа жизни применительно к требованиям профессиональной деятельности — одна из важнейших задач педагогической науки.

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе высшего учебного заведения будет более эффективным, если реализуются следующие педагогические условия:

- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни будет рассматриваться как целевой и содержательный компонент образовательного процесса вуза;