

изводительности труда.

Характерное для названных специалистов рабочее положение тела (продолжительное сидение с небольшим наклоном) поддерживают, в основном, мышцы спины, нормальное дыхание при несколько затрудненной экскурсии грудной клетки обеспечивают мышцы грудной клетки, как правило, постоянно работают мышцы предплечья и кисти. Поэтому применяемые виды спорта и упражнения должны быть направлены преимущественно на укрепление указанных групп мышц. Упражнения на расслабление и на координацию также должны войти в число профессионально-прикладных упражнений.

Преимущество надо отдавать видам спорта,

занятия которыми проводятся на открытом воздухе.

Основное требование к студентам в отношении *утренней гигиенической гимнастики* – безусловная систематичность проведения, выработка стойкого навыка с тем, чтобы сохранить его затем и по окончании ВУЗа.

Литература

1. Выдрин В.М. и др. Физическая культура студентов ВУЗов. Воронежский университет, 1991.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Прогресс», 1995.
3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. - М.: Высшая школа, 1978.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. - М.: Высшая школа, 1989.
5. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004.

УДК 796 + 61

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП (СМГ) ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В.П. Голомолзина, ст. преподаватель кафедры физического воспитания,
Ульяновская ГСХА

Исследование конституциональных типов телосложения, их зависимости с морфологическими и физиологическими компонентами важно для построения технологии физической подготовки студенток в рамках общих требований физического воспитания, учитывающих индивидуально-психологические особенности личности.

Изучение этой проблемы проводилось на основе использования анкеты, состоящей из 23 вопросов, 10 из которых представлены в таблице. В исследовании принимали участие 158 студенток СМГ.

При анализе результатов анкетирования нас, прежде всего, интересовали те характеристики образа жизни, которые имеют наибольшую связь с развитием моторики. К ним можно отнести:

- особенности отношения студенток СМГ с различными типами телосложения к занятиям

физической культурой и спортом;

- характер их общей, привычной двигательной активности;

- особенности отношения к определенным видам физической деятельности.

Результаты исследования представлены в таблице.

Итак, при исследовании было установлено, что студентки СМГ практически не тренируются в спортивных секциях. Однако некоторые представительницы мышечного типа телосложения в школе занимались различными видами спорта, пока в старших классах у них не были обнаружены отклонения в состоянии здоровья, связанные с возрастными изменениями. Стоит отметить, что 16 % представительниц дигестивного типа телосложения, 6 % астено-торакального типа и 11% мышечного в настоящее время занимаются

**Αποτελέσματα αξιολογήσεων στην τάξη ΣΑΔ Γ,
σύμφωνα με τον τύπο της τελεσίδικης, %**

Βασικές ερωτήσεις	Γενικός αριθμός		
	ΑΤ	ΜΑ	Ω
1. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την πρακτική άσκηση ή έχουν κάνει ερωτήσεις;			
- με ερωτήσεις, με την ολοκλήρωση των Βαθμολογιών	10	15	16
- Βαθμολογία με ερωτήσεις σχετικά με την	1	17	-
- με ερωτήσεις, σχετικά με	1	6	-
- ποσοστά με την ολοκλήρωση των	50	16	19
- σχετικά με την ολοκλήρωση	16	1*	8
- σχετικά με την ολοκλήρωση των	10	16	17
2. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την πρακτική άσκηση;			
- σχετικά με την	-	-	-
- σχετικά με την	11	51	1*
- σχετικά με την ολοκλήρωση	61	55	67
- σχετικά με την	7	*	17
3. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την πρακτική άσκηση ή έχουν κάνει ερωτήσεις σχετικά με την ολοκλήρωση;			
- σχετικά με την, Ω	10	16	11
- σχετικά με την, Ω	59	57	68
- σχετικά με την, ΜΑ	51	17	11
- σχετικά με την, ΜΑ	-	-	-
4. Έχετε ολοκληρώσει την πρακτική άσκηση ή την Βαθμολογία;			
- με Βαθμολογία	1	5	7
- Ω	17	50	15
- Ω	15	11	18
- Ω	11	*	11
- Ω	11	1	11
- Ω	1	1	1
- σχετικά με την Βαθμολογία	1		
5. Έχετε ολοκληρώσει την πρακτική άσκηση ή την Βαθμολογία;			
- σχετικά με την Ω	56	71	7*
- Τ-Ω	50	16	11
- Βαθμολογία Ω	*	1	5

Продолжение таблицы

Вопросник анкеты	Группы студентов		
	М	Д	АТ
6 Сколько раз в день Вы едите?			
- 1 раз	-	-	-
- 2 раза	20	15	21
- 3 раза	39	45	38
- 4 раза	27	23	16
- 5 раз	14	13	5
- 6 раз	-	4	-
7 Как бы Вы охарактеризовали свою способность к учебе (сообразительность, память, усвоение)?			
- превосходно	7	2	5
- хорошо	36	24	37
- средне	37	24	38
- плохо	-	-	-
8 Что Вы чувствуете относительно своей успеваемости в ВУЗе?			
- очень приятно	26	38	37
- вполне приятно	61	62	37
- не приятно	3	-	6
- очень не приятно	-	-	-
9 Можете ли Вы сказать себе о своем учебном успехе?			
- да	63	40	32
- нет	37	60	68
10 Верно ли, что Вас пока не интересует?			
- да	61	45	37
- нет	39	55	63
11 Как Вы оцениваете свое отношение к жизни в целом?			
- Я мечтаю про себя много счастливым	35	31	63
- Я мечтаю про себя счастливым	22	17	5
- У меня не так много счастья	35	32	32
- В моей жизни есть большие проблемы	8	-	-

Условные сокращения: АТ - студенты старшего поколения в том числе и с заочной формой обучения, М - младшего, Д - среднего

фитнесом. Скорее всего, повышенный интерес к данному виду физической активности представительниц дигестивного типа телосложения связан с желанием похудеть.

Особый интерес представляет отношение студенток СМГ с разными типами телосложения к занятиям различными видами мышечной деятельности. Здесь имеются существенные различия.

Как видно из таблицы, для студенток СМГ с дигестивным типом телосложения характерно проявление наибольшего интереса к подвижным и спортивным играм, занятиям аэробикой. На втором месте - занятия в тренажерном зале, на третьем - медленный продолжительный бег, и на последнем - бег на короткие дистанции, прыжки и метания.

Студентки астеноторакального типа телосложения больше занимаются подвижными и спортивными играми и аэробикой, на втором месте медленный продолжительный бег, на третьем - занятиям в тренажерном зале, последнее место занимают бег на короткие дистанции, прыжки и метания.

Что же касается студенток с мышечным типом телосложения, то и у них наибольший интерес наблюдается, прежде всего, к занятиям в тренажерном зале, на втором месте стоят занятия спортивными и подвижными играми, аэробикой, на третьем - медленный продолжительный бег, на четвертом - бег на короткие дистанции и на последнем, как и у всех других исследуемых прыжки и метания.

Хочется отметить, что, несмотря на невысокие показатели контрольных нормативов, 51% представительниц мышечного типа телосложения оценивают свою физическую подготовленность как хорошую, значительно меньше этот процент у представительниц астеноторакального и дигестивного типов телосложения. Наименьший процент опрошенных считают свою физическую подготовку плохой.

Самым популярным ответом на вопрос о том, будут ли студентки заниматься физическими упражнениями после окончания вуза, стал ответ: «Вероятно, да». Причем 68% из них представители дигестивного типа телосложения. Ответ: «Конечно, да» чаще других выбирали представительницы мышечного типа телосложения. 41% студенток астеноторакального типа телосложения, вероятно, не будут заниматься физическими упражнениями и спортом после окончания вуза. Положительный момент заключается в том, что ни одна из студенток не ответила на данный вопрос «Конечно, нет».

В свободное время представительницы астеноторакального типа телосложения чаще других

предпочитают гулять с друзьями и слушать музыку. Студентки мышечного типа телосложения предпочитают чтение книг и занятия спортом. Дигестивники ходят в кино.

При анализе состояния здоровья можно отметить, что чаще других и более длительное время болеют представительницы астеноторакального типа телосложения, на втором месте представительницы дигестивного типа и значительно реже и менее продолжительно болеют студентки мышечного типа телосложения.

Большую тревогу у нас вызвал анализ особенностей питания. Недостаток в рационе питания таких необходимых продуктов, как мясо, рыба, молочные продукты, присутствует у большинства опрошенных. Достаточно много студенток лишь раз в неделю или только по праздникам употребляет в пищу такие необходимые продукты питания, как овощи и фрукты.

В целом студентки СМГ с удовольствием посещают занятия по физическому воспитанию. Не нравится заниматься физической культурой лишь 6% представительниц дигестивного типа телосложения и 3% астеноторакального.

По мнению большинства студенток, занятия физической культурой их полностью устраивают. Некоторые считают, что необходимо больше заниматься на тренажерах и спортивными играми. Есть среди опрошенных и те, кто предлагает увеличить нагрузку на занятиях.

Самый большой процент студенток, считающих себя неуравновешенными принадлежит представительницам астеноторакального (63%) типа телосложения. На втором месте студентки мышечного (40%) типа. Самыми спокойными считают себя представительницы дигестивного (32%) типа телосложения. Похожая картина складывается и в отношении студенток к жизни в целом и перспективам на будущее.

Студентки СМГ часто испытывают такие неприятные ощущения, как раздражительность и нервное напряжение. Представительницы астеноторакального типа телосложения значительно чаще других испытывают боль в животе, головную боль, различные неприятные ощущения.

Подводя итоги анкетирования, можно отметить, что студентки с ослабленным здоровьем часто испытывают различные недомогания, нервное напряжение, нерационально питаются.

По результатам исследования можно сделать вывод, что представительницы разных типов телосложения значительно отличаются по своему образу жизни, и могут рассматриваться по этим показателям, как члены различных совокупностей.