

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 ΣΔΓ,
σύμφωνα με το είδος των τελεστικών, %**

| Βασικές αξιολογήσεις | Γενικός αριθμός | | |
|---|--------------------|----|----|
| | ΑΤ | ΜΑ | Ω |
| 1. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την υφιστάμενη κατάσταση ή έχουν πετύχει? | | | |
| - μερικώς, με προεπιλεγμένα Βαθμολογικά | 10 | 15 | 16 |
| - Βαθμολογικά με προεπιλεγμένα | 1 | 17 | - |
| - μερικώς, προεπιλεγμένα | 1 | 6 | - |
| - ποσοστό με προεπιλεγμένα | 50 | 16 | 19 |
| - μερικώς με προεπιλεγμένα | 16 | 1* | 8 |
| - μερικώς ή προεπιλεγμένα | 10 | 16 | 17 |
| 2. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την κατάσταση; | | | |
| - μερικώς | - | - | - |
| - μερικώς | 11 | 51 | 1* |
| - μερικώς με προεπιλεγμένα | 61 | 55 | 67 |
| - μερικώς | 7 | * | 17 |
| 3. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την κατάσταση με προεπιλεγμένα ή μερικώς; | | | |
| - μερικώς, Ω | 10 | 16 | 11 |
| - μερικώς, Ω | 59 | 57 | 68 |
| - μερικώς, ΜΑ | 51 | 17 | 11 |
| - μερικώς, ΜΑ | - | - | - |
| 4. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την κατάσταση; | | | |
| - μερικώς | 1 | 5 | 7 |
| - μερικώς | 17 | 50 | 15 |
| - μερικώς | 15 | 11 | 18 |
| - μερικώς | 11 | * | 11 |
| - μερικώς | 11 | 1 | 11 |
| - μερικώς | 1 | 1 | 1 |
| - μερικώς με προεπιλεγμένα | 1 | | |
| 5. Πόσοι από τους φοιτητές έχουν ολοκληρώσει την κατάσταση; | | | |
| - μερικώς Τ μερικώς | 56 | 71 | 7* |
| - Τ-10 μερικώς | 50 | 16 | 11 |
| - μερικώς 10 | * | 1 | 5 |

Продолжение таблицы

| Вопросник анкеты | Группы студентов | | |
|---|------------------|----|----|
| | АТ | М | Д |
| 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 относитесь к своему будущему в жизни и учебе? | | | |
| - Я мечтаю о себе много хорошего | 35 | 31 | 63 |
| - Я мечтаю о себе хорошего | 22 | 17 | 5 |
| - У меня не так много хорошего | 35 | 32 | 32 |
| - Я мало живу и есть большое количество | 8 | - | - |

Условные сокращения: АТ - студенты в условиях реального времени, М - студенты в Д - дистанционно

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.