

После пранаямы «уджайи» шла «прана-вьяяма — это тренировка дыхательной мускулатуры. Прана-вьяяма — это упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и оптимизацию внешнего дыхания с помощью динамических упражнений. Основная задача ДУ состоит в том, чтобы организм научился обеспечивать себя кислородом в достаточной мере.

Чтобы достичь этого студентам предлагались следующие упражнения.

1. Исходное положение — основная стойка; руки через стороны вверх — вдох «уджайи» на пять счетов; руки через стороны вниз — выдох «уджайи» на десять счетов.

2. Исходное положение — основная стойка; руки вперед — на четыре счета, в стороны на четыре счета — вдох «уджайи» руки вперед — на четыре счета, в о.с. на четыре счета — выдох «уджайи».

3. Исходное положение — основная стойка; руки вверх — вдох «уджайи» на пять счетов; руки вниз — выдох «уджайи» на пять счетов.

После прана-вьяямы студенты выполняли комплекс «Сурья-намаскар».

Сурья-намаскара — в переводе с санскрита «приветствие солнцу» — это комплекс упражнений йоги, который включает в себя пранаямы и асаны. Асана — это удобное положение тела, т. е. поза. Комплекс сочетает асаны на растяжение переднего и заднего меридианов тела [1, с. 15].

«Сурья-намаскара» известный комплекс из йоги, один из наиболее употребляемых. Комплекс — аэробный элемент на занятиях йогой, при его выполнении используется 34 % максимального кислородного резерва также это один из способов телесной гибкости при регулярной практике. К физической части практики относятся последовательное выполнение 12 связанных между собой асан. Каждая асана сопровождается вдохом или выдохом. Полный комплекс «Сурья — намаскар» насчитывает 12 асан, т. е. по 6 асан в каждой половине, которые различаются лишь первой выдвигаемой ногой. Однако студентам данного подхода было предложено делать акцент на удлинение дыхания и подключать пранаяму «уджайи». При выполнении этого комплекса дыхания не должно сбиваться.

Результаты исследования и их обсуждение

В проведенных нами исследованиях были получены следующие результаты: величина жизненной емкости легких улучшилась на 20 % ($p < 0,05$), показатели пробы Генче увеличились на 17,9 % ($p < 0,01$), показатели пробы Штанге увеличились на 15 % ($p < 0,01$), показатели частоты сердечного сокращения снизились на 5 % ($p < 0,01$).

Выводы

Таким образом, использование пранаям из йоги по физическому воспитанию со студентами СМГ в течение учебного года оказало положительное воздействие на функциональное состояние студентов. Также следует отметить эмоциональную удовлетворенность этими, так как при этом практиками потому как улучшается самочувствие и настроение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Даминова, Г. Йога. Максимально просто, понятно, наглядно и полезно! / Г. Даминова. — М.: АСТ, 2013. — 187 с.
2. Кулагина, К. Йога: гармония и путь к здоровью / К. Кулагина. — М.: АСТ, 2009. — 206 с.
3. Фаулер, К. Йога. Простой курс / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич. — 2-е изд. — Минск: Попурри, 2012. — 224 с.

УДК 612.66-057.875:796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ УВО МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Царанков В. Л., Поливач А. Н., Чевелев А. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Проблема здоровья и здорового образа жизни населения Республики Беларусь, особенно молодого возраста, в настоящее время актуальна, как никогда. В последнее

время она стала предметом обсуждения в обществе. Здоровые, сильные люди нужны нашему обществу, прежде всего в профессиональной деятельности.

Эффективность получения профессиональных и интеллектуальных знаний в вузах зависит от многих условий, в том числе от функционального состояния организма студентов.

Благодаря особенностям труда, интересов, единства возраста студенчество представляет собой особую социальную группу. Молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной специальности, но и быть физически развитым, выносливым, способным решать самые сложные профессиональные задачи [3]. Суммарная продолжительность рабочего времени студента (в вузе и дома) в среднем составляет 9–11 ч в день, а в отдельные периоды, например, в экзаменационные сессии, может возрасти до 12–15 ч [4]. Интенсивная умственная деятельность сопровождается снижением количества времени на свободный досуг и занятия физическими упражнениями.

В еще большей степени эти проблемы обостряются у студентов медицинских вузов. Занятость учебными делами у них превышает занятость студентов в вузах других профилей. Специфика профессиональной необходимости непосредственного контакта с больными вне зависимости от времени суток предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья и физической работоспособности студентов-медиков.

Решение данной проблемы является основной задачей физического воспитания в вузе, направленной на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие личности, выявление индивидуальных способностей студентов и дальнейшего их совершенствования. Эффективность физического воспитания в значительной мере обусловлена возможностью определения и корректирования средств и методов педагогического воздействия на занимающихся на основании объективной информации о состоянии их физического здоровья и функциональных систем организма.

Изучением физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи в течение многих лет занимались и занимаются известные специалисты П. В. Пряткин, В. Н. Кряж, Е. С. Григорович, Ю. И. Евтушок и др.

Цель

Обобщить методы оценки уровня физического развития и физической подготовленности студентов УВО медицинского профиля.

Материал и методы исследования

Из всего разнообразия признаков физического развития нами выбран некоторый минимум наиболее важных, по возможности поддающихся количественному объективному учету. Для их изучения используют три основных метода:

- 1) антропоскопия (описание тела в целом и отдельных его частей);
- 2) антропометрия (измерение размеров тела и отдельных его частей);
- 3) антропофизиометрия (определение физиологического состояния, функциональных возможностей организма) [2].

Антропоскопия основывается на визуальном осмотре человека. Оценивают тип телосложения, состояние кожных покровов, степень развития мускулатуры, отложений жира, состояние опорно-двигательного аппарата, развитость вторичных половых признаков и др.

Антропометрию проводят с помощью специальных инструментов: антропометра, ростомера, сантиметровой ленты, различных циркулей и др. Антропометрия включает в себя *соматометрию* (измерение размеров тела и его частей), *остеометрию* (измерение размеров скелета и его частей) и *краниометрию* (измерение размеров черепа). Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. К основным показателям относят рост, массу, площадь поверхности, объем тела, длину окружности грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе). К дополнительным антропометрическим показателям относят рост сидя, длину окружности шеи, живота, талии, бедра и голени, размер плеча и др.

Антропoфизиoметрию проводят с использованием специальных приборов (динамометры, угломеры, велоэргометры, спирографы и др.) и специальных методов (проведение функциональных проб и т. п.). Оценивают по целому ряду показателей, характеризующих силу кисти, становую силу, жизненную емкость легких, физическую работоспособность человека и др.

Важное значение имеет оценка функционального состояния студента. *Функциональное состояние* — комплекс характеристик, определяющих уровень жизнедеятельности, а также системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается адекватность функций организма выполняемой работе. Обычно оценку функционального состояния проводят с помощью антропoфизиoметрических методов.

Основными и наиболее просто определяемыми показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы являются пульс и артериальное давление, дыхательной системы — жизненная емкость легких. Причем важное значение имеют не только эти показатели в покое, но и их изменения после физической нагрузки и длительность восстановления. Такие исследования проводят с помощью различных функциональных проб (восстановление пульса после нагрузки, ортостатическая проба, гарвардский степ-тест, тест PWC-170 и т. д.).

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в контрольных упражнениях (тестах), на силу, выносливость, быстроту и гибкость.

Результаты исследования и их обсуждение

Учитывая особенности обучения в медицинском вузе, для оценки уровня физического развития студентов, наиболее практично, на наш взгляд, применение методики предложенной Г. Л. Апанасенко (1987 г.). Данная методика оценки уровня физического здоровья включает в себя измерения длины и массы тела, жизненной емкости легких, силу кисти, пробу Генчи, частоту сердечных сокращений, артериального давления, пробу Мартине-Кушелевского [1]. Практичность данной методики обусловлена использованием доступного оборудования и возможностью проведения исследования в условиях, не требующих посещения специальных лабораторий.

Для оценки уровня физической подготовленности студентов целесообразно руководствоваться нормативами уровня физической подготовленности юношей и девушек, указанными в Приложении 1 Типовой учебной программы для высших учебных заведений «Физическая культура», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь [5].

Выводы

Проводимые исследования дают объективную информацию о состоянии функциональных систем организма студента, предоставляют возможность оценить эффективность подхода к организации и проведению занятий физической культурой. Результаты исследования могут служить основанием для корректирования средств и методов педагогического воздействия на занимающихся, с учетом специфики обучения в УВО медицинского профиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валиология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. — Киев, 1998. — 248 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.
3. Левушкин, С. П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей 17–21 года: автореф. дис. ... канд. биол. наук / С. П. Левушкин. — Казань, 1993. — 21 с.
4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 6. — С. 39–41.
5. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура»: утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.025/тип.; сост.: В. А. Коледа [и др.]. — Минск, 2017. — 33 с.