

ные данные обрабатывались методом математической статистики.

Результаты за осенний семестр показали: в тесте поднимание туловища среднее арифметическое значение составило $61,1 \pm 3,2$ раза, что равно оценке 9; в тесте приседания расчеты показали $70,2 \pm 3,7$ раза — соответствует 7,4 балла; в тесте отжимания результат составил $28,86 \pm 2,5$, что равно оценке 9,1.

Анализ весеннего семестра показал: в тесте поднимание туловища среднее значение равно $63,36 \pm 3,5$ раза — 9,6 балла; тест приседания — $73,72 \pm 3,8$ раза, оценка 8,66; в тесте отжимания среднее значение показателей равно $28,02 \pm 2,3$ — соответствует оценке 8,64 балла.

Результаты представлены на рисунках 1, 2.

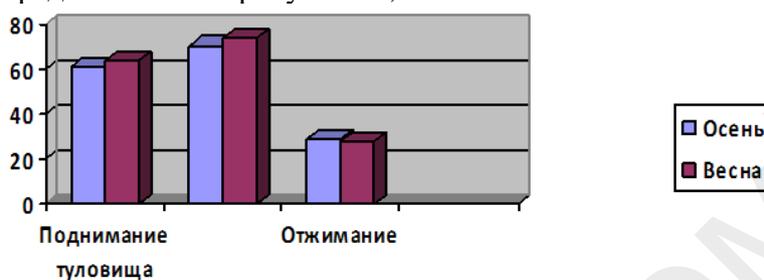


Рисунок 1 — Количественные показатели



Рисунок 2 — Баллы

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования силовых способностей было выявлено, что прирост показателей (по среднеарифметическому значению) произошел в таких тестах, как поднимание туловища (на 2,26 раза) и приседания (на 3,52). В тесте отжимания результаты ухудшились на 0,84 раза, что, возможно, связано с недостаточным применением силовых упражнений для мышц рук.

Выводы

Из всего вышесказанного видно, что силовые показатели студенток, занимающихся в СМГ, находятся на достаточно высоком уровне. Однако, для наибольшего их роста необходимо постоянно увеличивать объем силовых упражнений, особенно для мышечных групп плечевого пояса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм ФК): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М.: «Физкультура и спорт», 1991. — 543 с.

УДК 796.412:613

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Зиновьева Е. В.

Научный руководитель к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию остаются дискуссионными. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика. Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия на развитие личности, как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях [1].

Цель

Изучить влияние ритмической гимнастики на организм человека.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы.

Результаты и обсуждения

Современная ритмическая гимнастика — это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Внешне комплексы ритмической гимнастики довольно просты. Однако для самостоятельных занятий требуется предварительная подготовка: консультации у специалистов, изучение правил построения комплексов и установления уровня допустимой нагрузки, а также управления ею во время занятия и овладение приемами самоконтроля.

Наиболее эффективной формой занятия ритмической гимнастики является урок. Он строится по стандартной схеме и содержит подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (или разминка) направлена на вработывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Продолжительность ее — до 5 минут.

Основная часть предполагает характерную проработку различных мышечных групп и воздействие на основные функциональные системы специальными упражнениями. Содержание и продолжительность основной части урока ритмической гимнастики довольно вариативны, зависят от типа урока и решаемых задач.

Выбор упражнений ритмической гимнастики к уроку зависит, прежде всего, от задач самого урока, возрастных особенностей занимающихся, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности.

В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики [1].

Ритмическая гимнастика воздействует на организм следующим образом: активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на

функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название — аэробика.

Некоторые врачи видят большую пользу ритмической гимнастики для девушек и женщин детородного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие в изгнании плода.

Всем ли полезна ритмическая гимнастика? В период, когда аэробика буквально вошла в наш быт, когда повальное увлечение ею привело множество женщин в спортивные залы, в одной группе оказались собранными вместе представительницы разных возрастов. Тогда и выяснилось, что одно и то же занятие не всем приносит одинаковую пользу. Врачи обнаружили, что быстрый темп музыкальных ритмов, а также характерная особенность многих комплексов — непрерывность движений, плохо переносятся некоторыми женщинами средних лет. В ряде случаев электрокардиограмма регистрировала ухудшение кровоснабжения сердца, нарушение ритма его деятельности. Возникли нежелательные сдвиги в кислотно-щелочном равновесии организма. Для многих пожилых женщин нагрузка с частотой пульса 100–110 ударов в минуту уже выходила за пределы кислородного обеспечения, т. е. аэробика переставала быть аэробной. Конечно, среди тех, кому ритмическая гимнастика оказалась не по силам, в основном были люди со скрытыми нарушениями здоровья. Отклонения от нормы находили и у тех, кто числился практически здоровым. Все это потребовало дифференцированного подхода к определению показаний для занятий ритмической гимнастикой, формированию разных возрастных групп, поиска новых методик [2].

В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и школьного возраста, для юношей, девушек, для лиц зрелого возраста (21–35 и 36–60 лет). Они учитывают функциональные особенности людей и личного возраста, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование — ритмичность эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики, эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной культуры стали вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха [3].

Выводы

Ритмическая гимнастика — это разновидность гигиенической гимнастики, и поэтому она направлена в первую очередь на оздоровление занимающихся.

Популярность этого вида гимнастики в современном мире объясняется тем, что она не имеет четких границ и определенной целевой аудитории. Эти, казалось бы, не сложные и веселые занятия помогут укрепить здоровье, развить гибкость, повысить выносливость, а главное дать эмоциональную и энергетическую разрядку людям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бирюк, Е. В. Ритмическая гимнастика: метод, рекомендации / Е. В. Бирюк. — Киев: Молодь, 1986. — 152 с.
2. Моисеева, Л. В. Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию: методическое издание в электронной версии / Л. В. Моисеева. — Саранск, 2009. — 28 с.
3. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика: методическое пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирлева. — СПб, 2001. — 42 с.

УДК 616.24-002.5

РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ВНЕЛЕГОЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ТУБЕРКУЛЕЗНОЙ ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ