

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»

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