

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА**

*Брестский государственный технический университет, Беларусь*

В последнее время особое внимание уделяется учебному процессу подрастающего поколения и, в частности, студенчеству. Внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи Беларуси. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит их работоспособность в качестве будущих специалистов.

Это и определило выбор нашего исследования, цель которого оценить состояние здоровья студентов специального учебного отделения с помощью комплексного обследования, изучение аспектов формирования здорового образа жизни будущих специалистов, и влияния занятий лечебной гимнастикой с элементами пилатеса на уровень физической и функциональной работоспособности.

Результаты устного опроса показали, что только половина студентов знакома с принципами здорового образа жизни, некоторые из них недостаточно осознают социальную значимость этой проблемы, свою личную ответственность. Объясняют это тем, что в огромном объеме современной информации, дефиците времени, отсутствии навыков самостоятельной работы, нерегулярном питании сложно выделить время на саморазвитие, самосовершенствование. Всё это в комплексе негативно сказывается на их здоровье.

Анализ заболеваний студентов специальной медицинской группы Брестского государственного технического университета по результатам медицинского осмотра показал, что у (68,3 %) студентов наблюдались нарушения позвоночника: сколиоз (39,1 %), грыжа Шморля (1,6 %), болезнь Шляттера (0,8 %), плоскостопие (13,3 %), различные травмы ОДА (2,5 %); заболевания органов зрения: миопия (26,6 %), сердечно-сосудистые заболевания: пороки сердца (14,5 %). В последнее время увеличился процент студентов, имеющих заболевание хронический пиелонефрит — 7,5 %.

Любой процесс подготовки малоэффективен, если он не контролируется и не корректируется. Поэтому, контроль над изменением уровня физического развития, функциональной подготовленности, физической подготовленности является важнейшим компонентом учебного процесса в специальном отделении.

Таблица

**Средние статистические показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности студенток БрГТУ по годам (2009–2012 гг.)**

Показатели		2009–2010 уч. год	2010–2011 уч. год	2011–2012 уч. год
<i>Физическое развитие</i>				
ЖЕЛ, л		2,64	2,9	3,2
Динамометрия, кг	Правой	23,63	24,2	26,88
	левой	21,39	22,1	23,28
Экскурсия грудной клетки, см		5,18	6,1	6,2
<i>Функциональная подготовленность</i>				
АД, мм рт. ст.	Систолическое	117,4	116,9	114,23
	Диастолическое	73,7	76,8	76,94
ЧСС в покое, уд/мин		83,19	85,2	84,6
Проба с приседаниями (УФС), %		37,4	35,6	31,4
<i>Физическая подготовленность</i>				
Проба Ромберга, сек		19,9	19,38	29,0
Гибкость, см		7,3	7,74	9,03
Сгибание рук в упоре лежа на коленях, кол-во раз		7,1	7,7	10,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз		29,74	36,1	39,8

Анализ показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности выявил, что они под воздействием физических упражнений с использованием элементов пилатеса изменились в положительную сторону.

Показатели экскурсии грудной клетки, артериального давления (систолическое) улучшились, но незначительно. Значительно улучшились показатели функциональной подготовленности (УФС). Наблюдалась также положительная динамика в показателях физической подготовленности: проба Ромберга, гибкость, сгибание рук в упоре лежа на коленях, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Таким образом, мы пришли к выводу, что студенты приходят к нам физически слабые, но в процессе обучения в БрГТУ улучшается их общее состояние здоровья за счет использования различных оздоровительных технологий и, в частности, элементов системы Пилатеса с целью профилактики различных опорно-двигательных заболеваний. Предложенная методика занятий приводит к улучшению результатов физической подготовленности. Мы также пришли к выводу, что необходимо в методике делать акцент на освоение различных программ, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств: (общей выносливости, силовых способностей, гибкости, координации движений), а также необходимо в процессе занятий физическими упражнениями делать акцент на усвоение различных программ, активизирующих дыхательную систему.

На основании опросов, материалов исследований и выводов студентам были скорректированы специальные комплексы упражнений для восстановления, формирования мышечного баланса, стабилизации нестабильных позвоночных двигательных сегментов.

Другие пути совершенствования учебного процесса специального учебного отделения:

1. Обновление методического обеспечения учебного процесса специального отделения, разработка пакета учебно-методических и контролирующих материалов (активные наглядные материалы, раздаваемые в процессе занятий для мотивации творческого и успешного усвоения темы обучающимися; тестовых заданий различных типов и др.).

2. Обновление информационного обеспечения учебного процесса по курсу (списка учебной литературы); создание фонда учебной, учебно-методической и научной литературы по различным заболеваниям, как в изданном виде, так и на электронных носителях.

3. Разработка и издание новых учебно-методических пособий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специального медицинского отделения.