

Муравьёва Дарья Николаевна
Петрова Яна Александровна
Колобова Виктория Евгеньевна
студенты, ЧГМА и
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, направленного на оценку показателей функции равновесия у студентов специальной медицинской группы. Исследования по систематическому развитию функции равновесия у студентов практически отсутствуют, несмотря на наличие научных исследований в области координационных способностей.

Ключевые слова: состояние функции равновесия, координация, состояние здоровья, пробы, студенты специальной медицинской группы.

Muravyeva Darya Nikolaevna

Petrova Yana Alexandrovna

Kolobova Victoria Evgenievna

students, CHMA and

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna

senior lecturer of the Department of Physical Education

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Comparative analysis of individual indicators
of students' coordination abilities

Abstract: The article presents the results of a study aimed at assessing the indicators of the equilibrium function in students of a special medical group. There are practically no studies on the systematic development of the equilibrium function among students, despite the availability of scientific research in the field of coordination abilities.

Keywords: state of the equilibrium function, coordination, state of health, tests, students of a special medical group.

В современных условиях Академия не только готовит к будущей профессиональной деятельности, но и является организатором целенаправленной работы по сохранению и поддержанию здоровья студентов, расширению возможностей и развитию физических способностей. Их рассмотрение направлено на использование различных средств физической культуры и развитие здоровья и общей физической подготовки, что и является целью дисциплины адаптивная физическая культура.

В физическом воспитании овладение приемами движений зависит также от уровня развития координационных навыков, в том числе умения удерживать и удерживать равновесие. В целом оценка функции равновесия человека является показателем нарушения функции как вестибулярной системы человека, так и неотъемлемого свойства организма - состояния

здоровья. Утомляемость, интоксикация и заболевания центральной нервной системы проявляются нарушением координации в поддержании равновесия. Поддержание равновесия – ходьба в вертикальном положении – требует постоянных движений тела, которые являются результатом взаимодействия верхних отделов центральной нервной системы, вестибулярного и зрительного анализаторов, суставной и мышечной проприоцепции.

Метод использован для оценки состояния здоровья в рамках обучения студентов методам самодиагностики, самооценки и самоконтроля своих физиологических возможностей, что является важнейшим принципом построения образовательного пространства кафедры физического воспитания в целях ориентировать студентов на здоровый образ жизни.

Оценка функции равновесия осуществляется статистическим тестом (Ромберга), результативность теста оценивается в баллах. Тест Ромберга проверяет статическую стабильность.

Тест Ромберга. Стоя на одной ноге, руки на поясе: тест, характеризующий равновесие (компонент ловкости). Выполняется стоя на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты (равновесие), левая (правая) нога, согнутая в коленном суставе, касается пяткой колена опорной ноги. Приняв по команде устойчивое положение, испытуемый закрывает глаза, педагог включает секундомер. Секундомер срабатывает, если ученик теряет равновесие или совершает ошибки: открывает глаза; балансируя корпус, он снял пятку с колена опорной ноги; он снял руки с пояса; он начал прыгать по коридору. Определяется время сохранения равновесия.

Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-1.30с[.]

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.30	1.20	1.10	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.15	0.10

рисунок 1

Выбор нормативов для студентов специальной медицинской группы основан на том, что при большинстве заболеваний бег (используемый как один из основных нормативов при работе со здоровыми студентами) рекомендуется в ограниченном объеме, без полноценной подготовки, т.е. быть исключены на определенное время и на любое расстояние.

При контроле дыхания необходимо использовать упражнения из общего арсенала физической подготовки, ориентированные на оценку силы и выносливости, поскольку при большинстве заболеваний усилия с задержкой дыхания противопоказаны.

В исследовании участвовало: 332 студента специальной медицинской группы, из них преобладавал женский пол - 248 (74,9%), мужской - 83 (25,1%). Средний возраст составил 20,36.

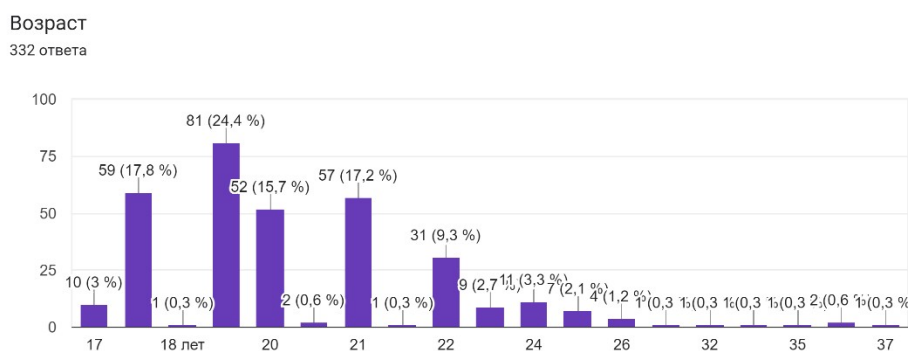


рисунок 2

Следующие особенности проведения занятий со специальной медицинской группой:

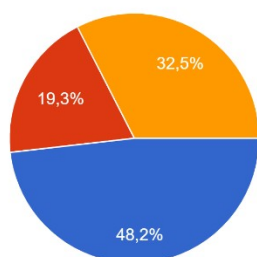
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- группы обычно смешанные, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;

- многие из них во время обучения в школе были освобождены от уроков физкультуры, поэтому не имеют необходимых практических навыков в технике выполнения большинства упражнений из физкультурного арсенала;

- рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70 % комплекса остается неизменным, остальные 30-40 % упражнений постепенно заменяются на более сложные.

- эмоциональная составляющая, доверительные отношения и акцент на успехах ученика, пусть даже небольших, очень важны для прогресса результатов. Соответственно, необходим элемент индивидуального подхода к каждому студенту.

Группа здоровья
332 ответа



- Группа А – заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринной и нервной систем, хронические синуситы, воспаления...
- Группа Б – заболевания органов брюшной полости и малого таза (холециститы, гастриты, язвенная болезнь, колиты, дискинезия желче...
- Группа В – заболевания опорно-двигательного аппарата, снижение двигательных функций.

рисунок 3

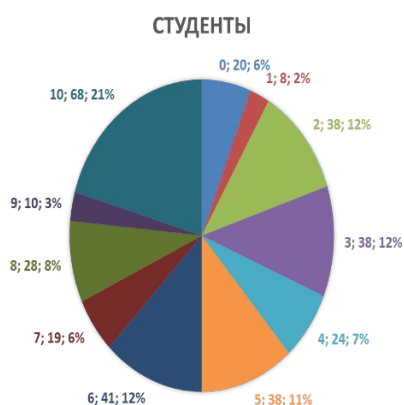


рисунок 4.

Если смотреть на рейтинг (рисунок 1) – 0 б-20 (6%); 16-8 (2%); 26-38 (12%); 36-38 (12%); 4-24(7%); 56-38 (11%); 66-41 (12%); 76-19 (6%); 86-28 (8%); 96-10(3%); 106-68(21%).

По рисунку №4 видно, что с пробой справились на положительную оценку не много - всего 32%. Не имея практически никаких шансов приблизиться к результатам основной медицинской группы, студенты специальной медицинской группы склонны избегать занятий физкультурой как в рамках учебы, так и в повседневной жизни. Методы имеют особое практическое значение, поскольку позволяют студентам обратить внимание на себя и свое здоровье. Так как у студентов специальной медицинской группы нарушена мотивационная составляющая занятий по физическому воспитанию. Поэтому при оценке результатов сдачи нормативов и выставлении итоговой оценки необходимо применять индивидуальный подход к каждому ученику, реалистично характеризовать динамику его результатов на уроках и активно использовать поощрение. Чтобы вырастить адекватно оценивающих собственные возможности, готовых к активному и осознанному внедрению физического воспитания в свою повседневную жизнь нужно внедрять эти методы и ведения дневников.

Список литературы:

1. Белокопытова С. В.//Реабилитация при пневмонии, вызванной новой коронавирусной инфекцией //Редакционная коллегия. – 2020. – С. 75.
2. Белокопытова С. В., Аксененко И. Ю., Белокопытов Р. Н. //Дыхательная гимнастика при пневмонии, вызванной новой коронавирусной инфекцией //Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №. 27. – С. 1569-1574.
3. Бодрова Р. А. и др. Возможности физической реабилитации при пневмонии //Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №. 3 (97). – С. 31-39.

4. Китаева Н. //Внебольничная пневмония //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2023. – Т. 3. – №. 10. – С. 66-70.
5. Салемгараева А. Р., Бекмансуров Р. Х. Лечебная физическая культура (ЛФК) при пневмонии //оргкомитет конференции. – 2017. – С. 47