

Студентов, имеющих заболевания щитовидной железы, целесообразно выделять в отдельную лечебную группу. Основными задачами физического воспитания в данной группе являются:

- укрепление здоровья;
- уменьшение последствий заболевания;
- содействие правильному физическому развитию, устранению недостатков физического развития;
- повышение физической активности органов систем, ослабленных болезнью.

На занятиях по физическому воспитанию со студентами, имеющими болезни, связанные со щитовидной железой, следует использовать следующие методы и средства физической культуры: лечебная физическая культура (ЛФК), дозированная ходьба, лечебная гимнастика, занятия на свежем воздухе и др. Лечебная гимнастика и ЛФК включают в себя общеразвивающие, дыхательные упражнения, на расслабление в различных исходных положениях. Рекомендуются также упражнения с предметами (гимнастической палкой, набивными мячами, фитболами и др.). Темп медленный и средний. Особое внимание следует уделять дозировке нагрузок, не допускать переутомления.

Таким образом, при работе со студентами, имеющими заболевания щитовидной железы, следует применять определенные методики и упражнения, приведенные выше, и уделять особое внимание дозировке нагрузки. Также важно учитывать характер заболевания и индивидуальные особенности занимающихся.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ Корнейчук Милана (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь) Научный руководитель – А. А. Борисок

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это основа профессионального долголетия. Одна из составляющих ЗОЖ – двигательная активность, которая способствует поддержанию работоспособности, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости.

Первокурсники, попадая на новую ступень образования (высшая школа), проходят период адаптации к способам организации занятий (в средней школе 45 минут – в университете 90 мин), к интенсивности и объему физической нагрузки.

Цель нашей работы – провести контроль физической нагрузки на занятиях по физической культуре студентов первого курса, специальности «Дошкольное образование», факультета дошкольного и начального образования в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина».

Задачи:

1. С 19.09.2022 г. по 07.10.2022 г. провести контроль уровня физической подготовленности студентов первого курса.

2. В первом семестре 2022/2023 учебного года способствовать адаптации организма первокурсников к способам организации занятий и к интенсивности физической нагрузки с учетом уровня физической подготовленности.

3. С 20.03.2023 г. по 31.03.2023 г. провести хронометраж занятий по физической культуре и пульсометрию.

При сдаче контрольных тестов (КТ) из 22 студенток участвовали 18. Из них 14 – основная группа, 4 – подготовительная группа. Результаты уровня физической подготовленности смотрите в таблице 1

Таблица 1 – Результаты уровня физической подготовленности (ФП) студенток 1 курса, специальность «Дошкольное образование»

Тесты	уровни				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1*	3/16,7 %	6/33,3 %	5/27,8 %	2/11,1 %	2/11,1 %
2*	2/11,1 %	—	1/5,6 %	9/50 %	6/33,3 %
3*	—	3/16,7 %	1/5,6 %	6/33,3 %	8/44,4 %
4*	—	3/16,7 %	6/33,3 %	4/22,2 %	5/27,8 %
5*	8/44,4 %	3/16,7 %	—	3/16,7 %	4/22,2 %
6*	2/11,1 %	4/22,2 %	—	5/27,8 %	7/38,9 %

1* – челночный бег; 2* – бег 30 м; 3* – прыжок в длину с места; 4* – наклон вперед из положения сидя; 5* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 6* – поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.

При проведении пульсометрии мы выбрали 5 студенток, две из которых – основная группа, три – подготовительная группа, из которых одной рекомендовано исключить сдачу КТ, длительный бег, упражнения с отягощением и натуживанием.

Результаты пульсометрии отражены на рисунке 1.

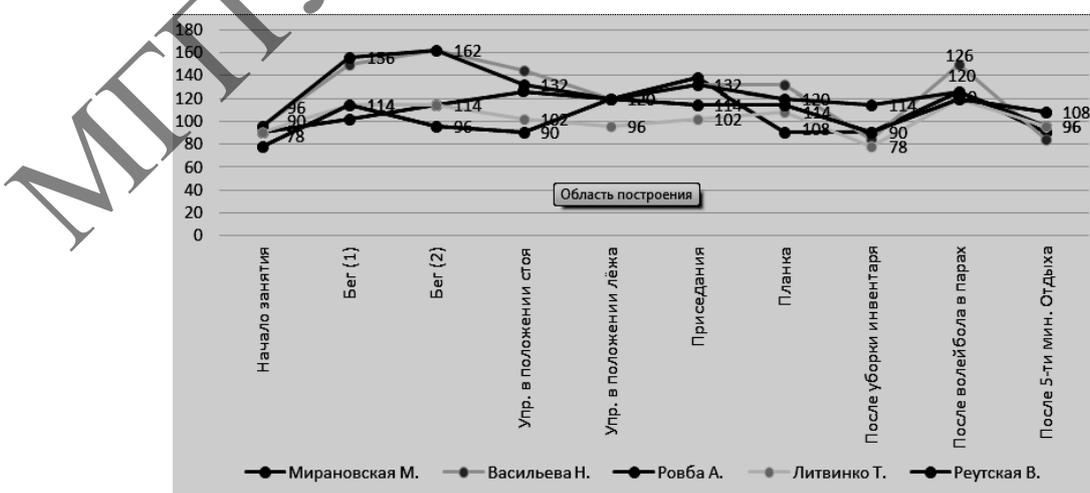


Рисунок 1 – Пульсометрия студенток 1 курса, специальность «Дошкольное образование»

1. Анализ уровня ФП показал, что при сдаче КТ низкий уровень и ниже среднего показали 83,3 % (бег 30 м); 77,7 % (прыжок); 66,7 % (пресс); 50 % (гибкость); 38,9 % (отжимания) и 22,2 % (челночный бег).

2. Анализ результатов пульсометрии показал, что интенсивность физической нагрузки при общей плотности занятия 72 % соответствует нормативным требованиям постановления совета Министров РБ «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» от 14.08.2019, глава 7, пункт 69 [1].

Список использованной литературы

1. Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 7 авг. 2019 г., № 525 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C21900525&pl=1>. – Дата доступа: 15.03. 2023.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ САМБО

**Кропанов Александр (ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, Россия)
Научный руководитель – А. П. Бобровик, канд. пед. наук, доцент**

В данной работе авторы проводят критический анализ существующих взглядов на формирование физической выносливости у учащихся образовательных школ, занимающихся в секциях самбо, обсуждаются вопросы совершенствования методики развития и повышения физического качества «выносливость» у самбистов – школьников, даются практические рекомендации.

При исследовании различных видов физической выносливости (общей, специальной, скоростной, силовой) чаще всего регистрируют параметры сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1]. Мы условно разделили их на два вида:

– объективные (пульс, давление, частота дыхания, объем дыхания в одну минуту, кровенаполнение легких и др.);

– субъективные (сжимающие ощущения в области сердца, аритмия, ощущения давления, стеснения в груди, преобладание затрудненного вдоха).

Приведем методику проведения спирометрии, которая достаточно простая: после 5–10 минутного пребывания в покое обследуемому школьнику-самбисту предлагалось сделать глубокий вдох и с закрытым носом выдохнуть в спирометр насколько возможно глубоко. Эту процедуру он повторял трижды с некоторыми промежутками времени. По этим результатам определялась средняя жизненная емкость его легких в покое. Жизненную емкость легких и минутный объем дыхания можно определить и с помощью спирографии, проведя ее по стандартной методике.