

Рис. 13

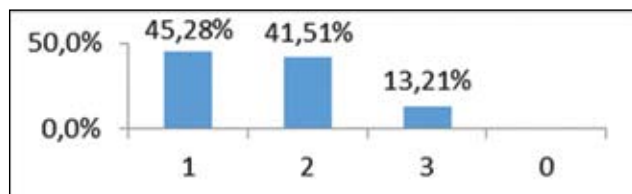


Рис. 14

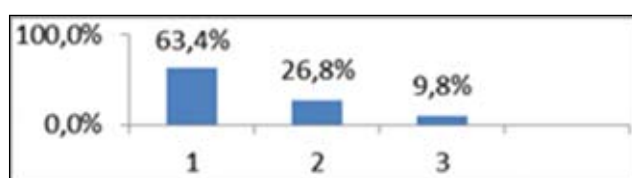


Рис. 15

Таким образом, вопросы культуры сбалансированного питания большинству подростков незнакомы или они их не применяют регулярно в повседневной жизни. Школьники постоянно употребляют легкоусвояемые углеводы в избыточном количестве, что в сочетании с плохой гигиеной полости рта приводит к ухудшению их стоматологического здоровья.

Результаты данного анкетирования выявили низкий уровень стоматологического просвещения в вопросах гигиены и ухода за полостью рта среди школьников и пониженную мотивацию поддержания стоматологического здоровья.

Для повышения низкого уровня знаний по вопросам стоматологического здоровья и ухода за полостью рта у опрошенных школьников необходимо усилить просветительскую работу с привлечением стоматологов, зубных врачей, педагогов и родителей.

Литература

1. Скрипкина Г. И. Диспансеризация как основной клинический подход к профилактике кариеса зубов у детей / Г. И. Скрипкина, А. Ж. Гарифуллина // Стоматология. — 2015. — Т. 2. — С. 63–66.
2. Самохина, В. И. Скрининг стоматологических заболеваний у учащихся 5-х классов г. Омска / В. И. Самохина // Стоматология детского возраста и профилактика. — 2013. — ??? — С. 50–54.
3. Кузьмина, Э. М. Стоматологическая заболеваемость населения России / Э. М. Кузьмина, И. Н. Кузьмина, Е. С. Петрина и др.; под ред. проф. О. О. Янушевича. — М., 2009. — 236 с.

Адрес для переписки: halilaeva@sosp.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ВЫБОРЕ МЕТОДОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

УДК 378.1:61

О.В. Сапожникова

Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург, Российская Федерация

Альтернативные методы тестирования студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: тестирование, состояние позвоночного столба, упражнения для укрепления прямой мышцы живота.

THE RELEVANCE OF INDIVIDUALIZATION IN THE CHOICE OF METHODS OF TESTING OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

O.V. Sapozhnikova

Ural state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation

Alternative methods of testing of students of special medical group.

Keywords: testing, vertebral column condition, exercises to strengthen the rectus abdominis muscle.

Введение

В условиях переустройства в сфере высшего образования остро стоит вопрос о здоровье студентов, особенно тех из них, кто по разным причинам имеет отклонения в его состоянии. Физическая культура и здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь молодым людям адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке и воздействию негативного стресса. Это, в свою очередь, актуализирует требование формирования у молодежи ценностных ориентаций и мышления относительно сознательного поддержания и укрепления своего здоровья и физического совершенствования.

Начавшийся процесс пересмотра и ревизии вузовских программ, в том числе и предмета «Физическая культура», в структуре современного высшего образования требует опережающей разработки прогрессивных и методически оправданных концепций, педагогических технологий и овладения ими преподавателями физической культуры. В связи с назревшей необходимостью также должны изменяться и формы тестирования физической подготовленности с учетом состояния здоровья студентов.

В настоящее время преподавателями высших учебных заведений используются различные технологии и методики для воспитания физических качеств студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Высокое мастерство преподавателей позволяет воспитать практически все физические качества студентов по мере их генетической предрасположенности. Однако, в связи с теми или иными заболеваниями у студентов, возможность развить и определить их физическую подготовленность представляется весьма ограниченной. Программа [3], утвержденная Министерством по образованию, предлагает кафедрам, занимающимся с такими студентами, самостоятельно разрабатывать способы тестирования на выявление их физической подготовленности. Таким образом, преподаватели пытаются приспособить имеющиеся методы и средства тестирования под данный контингент с учетом тех ограничений, которые рекомендуются медицинскими работниками.

Известные методы тестирования силы мышц и силовой выносливости предполагают использование прыжков в высоту для выявления силы четырехглавой и двуглавой мышц бедер либо прыжков в длину. Но медики настоятельно рекомендуют многим студентам, имеющим забо-

левания опорно-двигательного аппарата, избегать резких прыжковых движений, так как возникает возможность усугубления имеющегося отклонения в позвоночном столбе и суставах.

Следует также отметить нуждающееся в существенных корректировках и повсеместно применяемое упражнение для выявления силы и укрепления прямой мышцы живота, которое пугает катастрофичностью своих последствий при использовании «общепринятой» техники выполнения упражнения. Как известно, от правильной и рациональной техники выполнения каждого упражнения (с точки зрения биомеханики) зависит профилактика травматизма на занятиях, а также значительно увеличивается качество выполняемых упражнений и полученный результат, что в целом существенно улучшает тренировочный процесс.

Предложенные нами методы тестирования силовой выносливости у студентов, обучающихся в специальных медицинских группах, а также использование технически и рационально правильного упражнения для прямой мышцы живота — все это в целом позволит им выступить в качестве здоровьесберегающего фактора для подрастающего поколения.

Способы разрешения проблемы

Наука не стоит на месте, и западные специалисты посредством новейших методов исследования выявляют эффективность тех или иных физических упражнений, применяемых для совершенствования морфофункционального статуса и достижения высокого спортивного результата. Постоянный анализ и суммирование знаний нескольких наук позволяют ученым совершенствовать и «оттачивать» каждое упражнение, что приводит к его рациональному использованию и получению более значимых результатов и в спорте, и в оздоровительной физической культуре.

В России, в образовательных учреждениях на любом уровне, темп совершенствования физического воспитания происходит не так быстро, как хотелось бы. В школах и вузах практически не происходит модернизации тренировочного процесса. «Веками» выполняются одни и те же упражнения без анализа их эффективности и возможного травматизма (ни сиюминутного, но с накопительным эффектом) для подрастающего поколения. Мы рассматривали в нашем исследовании также одно из многих повсеместно выполняемых упражнений для укрепления и тестирования силы прямой мышцы живота, но те негативные последствия, которые оно несет в том виде, в каком

используется в образовательных учреждениях на сегодняшний день, для неокрепших позвоночных столбов подростков и молодежи огромны. От деформации позвоночника в школьном и юношеском возрасте страдает большая часть населения планеты, а преподаватели физической культуры лишь усугубляют имеющиеся отклонения вместо того, чтобы скорректировать их.

Как известно, человеческий организм — саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни, энергия его огромна, а тело — самоисцеляющаяся система [1; 4]. Но сам организм может восстановиться лишь при условии правильной организации режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активности в разумном объеме, а также при правильном соблюдении техники движения в процессе жизнедеятельности.

Известно, что прямая мышца живота и разгибатели мышц спины являются антагонистами и удерживают поясничный отдел позвоночника, который наиболее уязвим при прямохождении. Следовательно, чтобы укрепить поясничный отдел позвоночника, необходимо укреплять прямую мышцу живота в том числе. Рассмотрим простейшее из упражнений, которое в большинстве своем люди делают ежедневно, не задумываясь о том, что «правильное движение лечит, а неправильное калечит» [1; 4]. Огромное большинство занимающихся неправильно выполняют упражнения для прямой мышцы живота, не соблюдая технику движения ее сокращения. Многие выполняют упражнение классическим методом: руки за головой, ноги зафиксированы, выполняют полные подъемы туловища до касания бедер. Делают это упражнение несколько десятков или сотен раз, перенапрягая поясничный отдел позвоночника. Год за годом медики и специалисты в области физической культуры многих стран мира выступали против этого метода выполнения упражнения, но укоренившийся способ до сих пор используется повсеместно в России, особенно в школах и вузах, где модернизация учебного процесса происходит не так быстро, как в коммерческих фитнес-центрах.

Для того чтобы понять ошибку, каждый человек может провести эксперимент: начиная делать упражнение классическим способом, в начале упражнения мы удерживаем спину скругленной, как и положено. По мере нарастания усталости человек начинает компенсировать отсутствие силы в прямой мышце живота приведением в действие подвздошно-поясничной мышцы, которая присоединяется к последним позвонкам поясничного отдела позвоночника и крепится к лобковой кости (она много используется при ходьбе и беге). Вследствие этого поз-

воночник выпрямляется и подвергается серьезному испытанию — межпозвоночные диски буквально истираются действующими силами. Таким образом, возникает такое заболевание, как грыжа межпозвоночных дисков. Осознающие эту опасность ученые многих стран мира в течение нескольких лет настаивают на том, чтобы избежать выполнения упражнения по приведенной выше методике (саму методику необоснованно принято считать эффективной, хотя на деле оказывается, что при выполнении полных подъемов туловища, прямая мышца живота работает только на начальном этапе, затем в работу включаются сгибатели бедер и разгибатели спины). Они рекомендуют выполнять упражнение, плотно прижав поясничный отдел позвоночника к полу, поднимаясь лишь верхней частью лопаток. Обязательно при этом скруглять спину, то есть тянуться плечами к бедрам, не приподнимая поясницу и оберегая шейный отдел позвоночника: держать голову подбородком, направленным вверх. Руки за головой не сцеплять, а держать их согнутыми перед грудью либо лишь поддерживая основание черепа при усталости мышц шеи. Для того чтобы не поднималось внутричерепное давление, необходимо при скручивании делать диафрагмальный выдох.

Для повышения эффективности применения упражнения для прямой мышцы живота важно применять диафрагмальное дыхание. Диафрагма — самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс — для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается (диафрагма уплотняется и нажимает на внутренние органы), а при выдохе уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, а диафрагма принимает куполообразное положение). Это и есть диафрагмальное дыхание, применять его необходимо во время выполнения любого упражнения. Вдох производится через нос, а выдох через рот — на усилии, т.е. в той фазе движения, которая приводит к максимальному сокращению работающей мышцы. Задерживать дыхание нельзя ни в одной фазе выполнения движения.

Правильное диафрагмальное дыхание имеет ряд преимуществ:

- 1) вентиляция легких, ликвидация возможной кислородной задолженности и оказание помощи в работе сердечно-сосудистой системы;
- 2) совершенствование дыхательного аппарата и поддержание на высоком уровне его работоспособности;
- 3) выработка умения правильно дышать при выполнении силовых упражнений помогает воздействовать массирующе на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и другие).

У студентов, обучающихся в группах СМГ (специальная медицинская группа), был проведен

эксперимент: в первой группе была применена вышеописанная техника для укрепления прямой мышцы живота, а во второй использовалась традиционная методика. Эксперимент длился три месяца. После эксперимента было проведено тестирование студентов, которое показало, что при соблюдении правильной техники выполнения упражнения сила прямой мышцы живота увеличилась более чем в два раза.

Для студентов, обучающихся по программам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» в группах СМГ, необходимо пересмотреть выполнение нормативов на выявление силы прямой мышцы живота. Ведь молодежь — наше будущее, и нам необходимо вырастить их здоровыми и жизнеспособными, а не испытывать их позвоночник на прочность.

Выводы

1. Анализ состояния рассматриваемой проблемы показал, что известные методы тестирования силовой выносливости у студентов, имеющих

заболевания опорно-двигательного аппарата, не соответствуют рекомендациям врачей.

2. Основываясь на запросах практики, разработан и внедрен метод тестирования для определения силовой выносливости у студентов специальных медицинских групп [5].

3. Сущность разработанного метода заключается в использовании статичных поз для определения силовой выносливости четырех крупных мышечных групп, определить которую помогают таблицы.

4. Исследования показали, что альтернативное тестирование является безопасным и здоровьесберегающим способом выявления силы мышц у студентов, обучающихся в специальной медицинской группе и имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

5. При использовании рациональной техники выполнения упражнения для прямой мышцы живота в течение трех месяцев сила мышцы увеличилась у студентов экспериментальной группы более чем в два раза по сравнению с контрольной группой.

Литература

1. Бубновский, С. М. Азбука здоровья. Все о позвоночнике и суставах от А до Я / С. М. Бубновский. — М., 2017. — 23 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С. Н. Попова. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 416 с.
3. Ситель, А. Б. Соло для позвоночника / А. Б. Ситель. — М.: Метафора, 2011. — 224 с.
4. Сапожникова, О. В. Методы тестирования силовой выносливости у студентов, обучающихся в специальных медицинских группах (учебное пособие) / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: УрФУ, 2012. — 131 с.

Адрес для переписки: Solgao8@mail.ru

ДИСПУТ КАК ФОРМА ИГРОВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА «К БАРЬЕРУ»)

УДК 378.147:61

А.Л. Устинов, Г.Н. Шапошников, И.А. Никитина, А.А. Ятлук

Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург, Российская Федерация

В статье рассматриваются диспут и дискуссионная трибуна как форма мотивации студентов к изучению дисциплин исторического цикла. Представлены результаты анкетирования, проведенного среди участников проекта «К барьеру», реализуемого в УГМУ. Показано отношение студентов к самому проекту, степень их заинтересованности в участии в подобных формах учебной деятельности. Анализ содержит как положительную оценку проекта, так и его критику.

Ключевые слова: проект, «К барьеру», анкетирование, история, студенты.

DEBATE AS A FORM OF GAMING SIMULATION (ON THE EXAMPLE OF PROJECT «TO THE BARRIER»)

A.L. Ustinov, G.N. Shaposhnikov, I.A. Nikitina, A.A. Yatluk

Ural state medical university, Yekaterinburg, Russian Federation