**Р.В.Сидорова, Н.А.Моисеева,**

**Д.М.Еремеев**

**(Астана, Казахстан)**

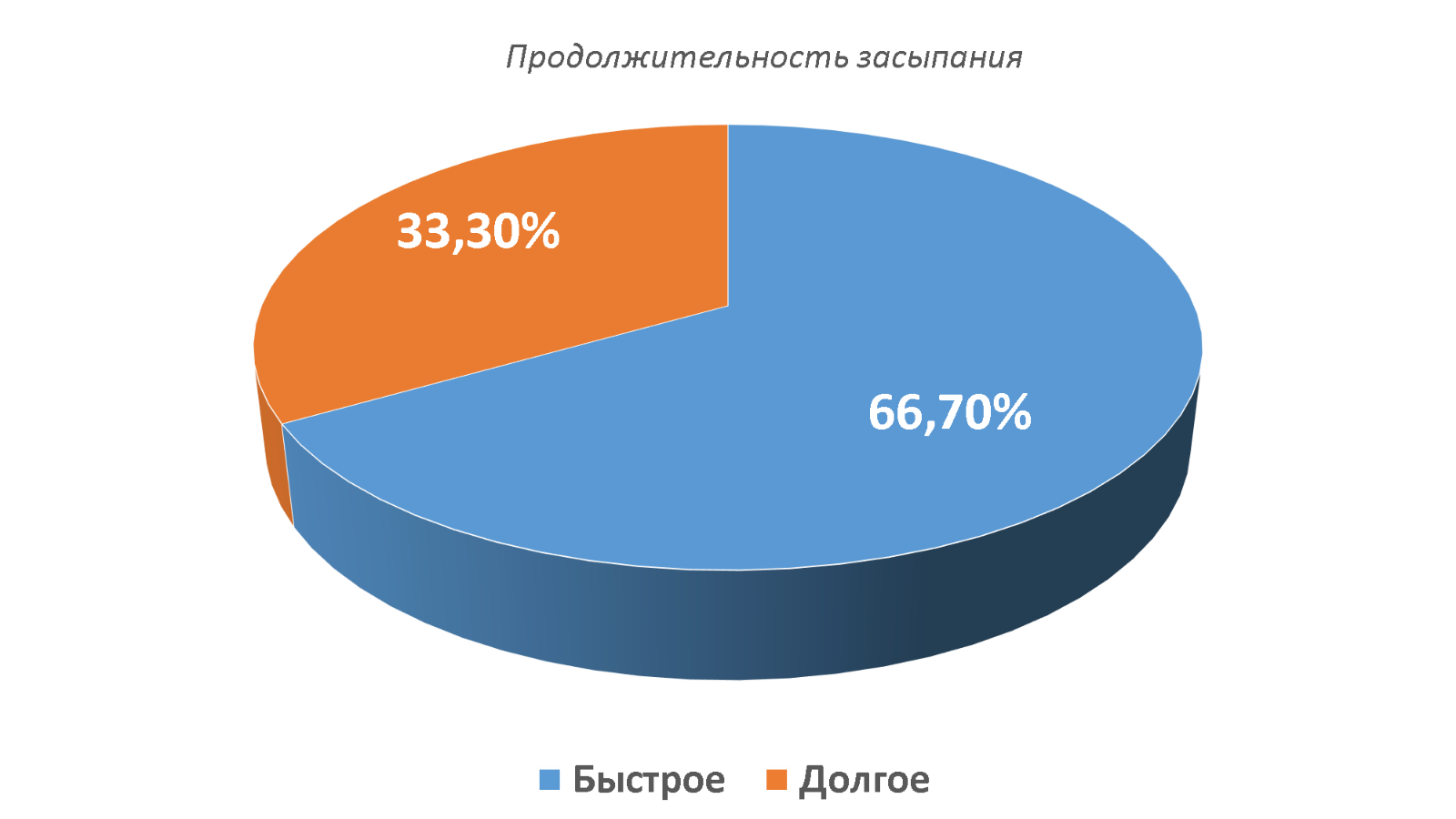
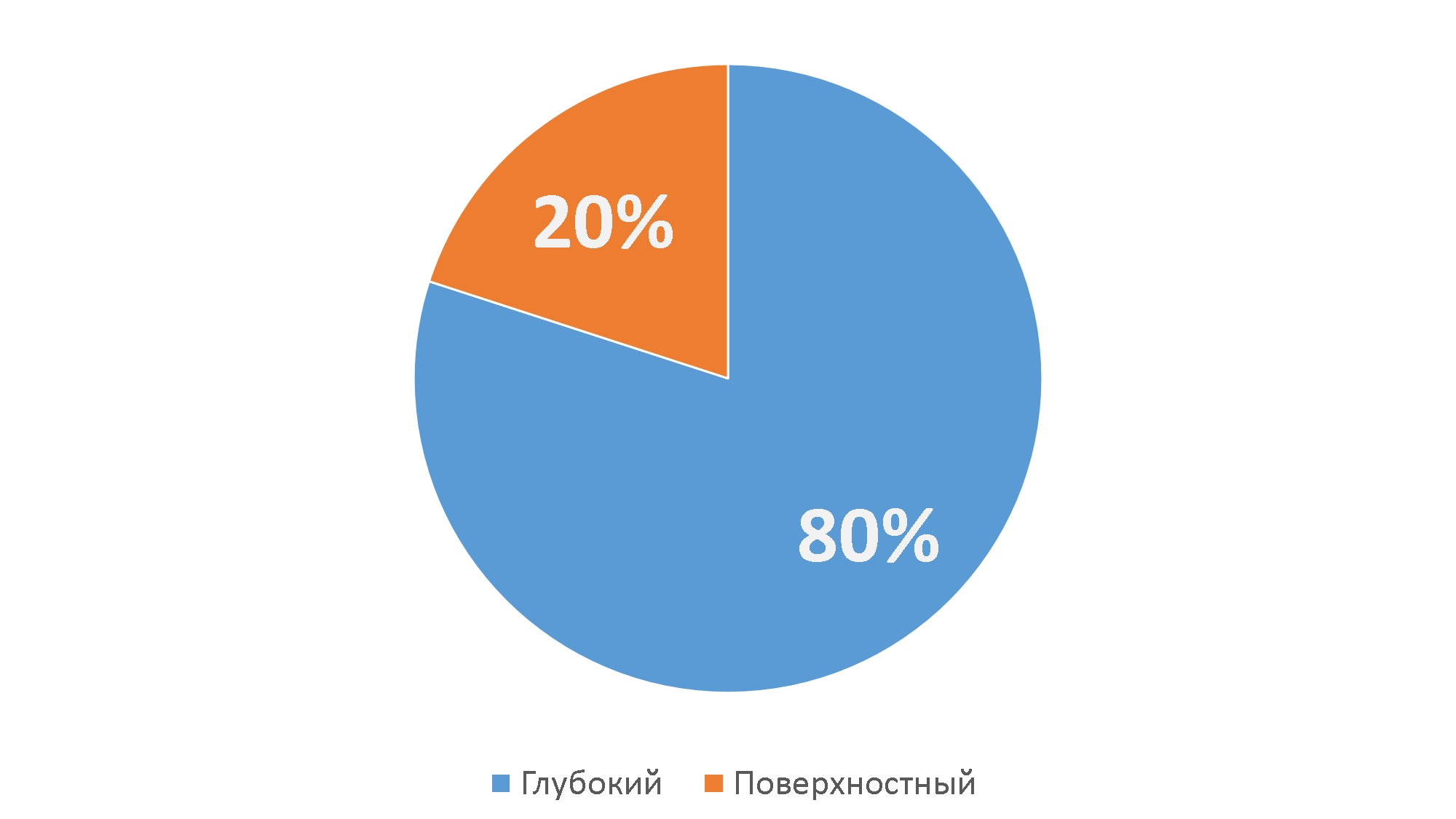
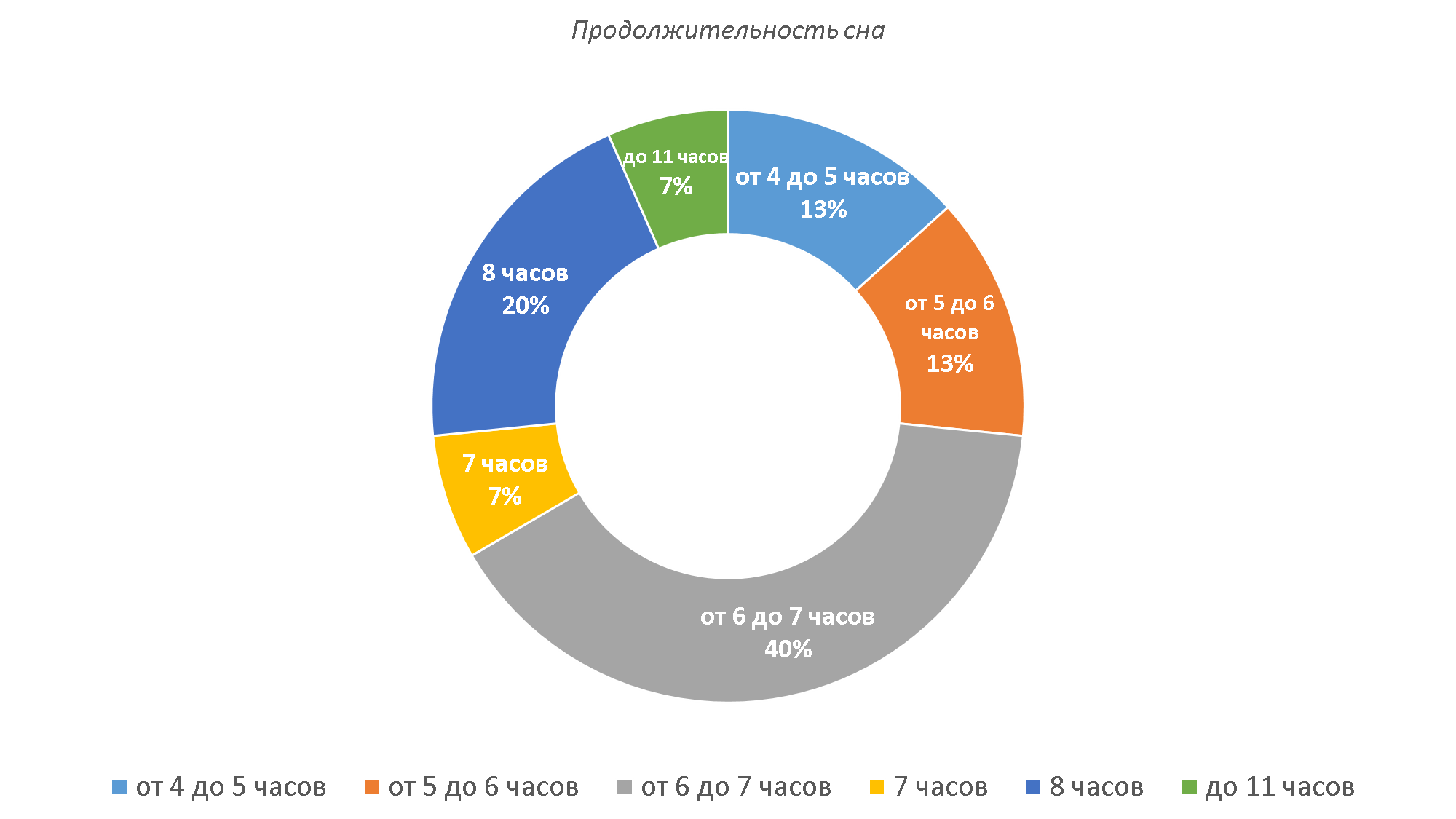
**ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По нашим данным, а так же по данным ряда авторов [1,2], количество студентов, имеющих хронические заболевания, возрастает.  
 Анализ данных физического развития и состояния здоровья юношей и девушек показал, что в 2014 году из общего числа студентов, поступающих на первый курс в ЕНУ им.Л.Н.Гумилева, количество занимающихся в специальной медицинской группе составило 23,8 %, освобожденные - 12,8%; в 2015 году –25,1 % освобожденные – 22,4%, в 2016 году этот показатель увеличивается до 26,9 %, а количество освобожденных увеличивается до 31,7%. Оценивая эти показатели, становится очевидно, что число студентов, имеющих отклонения в cостоянии здоровья, особенно освобожденных на длительные сроки, значительно возрастает.

В процессе анализа данных справок ВКК по заболеваниям было выявлено, что одно из лидирующих мест в списке наиболее распространенных форм патологий занимают нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, межпозвоночные грыжи и др.), которые отмечены у 33,6 % занимающихся в специальной медицинской группе. У 30,7 % студентов этой группы выявлены заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.) Также наиболее распространенными являются нарушения сердечно-сосудистой системы (гипо- и гипертония, вегето-сосудистая дистония и др.).- 28%, патологии связанные с дыхательной(пневмония, бронхиальная астма и даже туберкулез.), желудочно-кишечной (гастрит, язвенная болезнь и др.) и мочеполовой (цистит, пиелонефрит, аднексит и др.) систем.

Состояние здоровья студентов напрямую влияет на учебный процесс [1], из анкетирования студентов 1 курса специального учебного отделения (СУО) Евразийского национального университета мы выявили, что пропуски учебных занятий, связанные с основными и сопутствующими заболеваниями составили - 40 %, с ОРВИ, ОРЗ и другими вирусными заболеваниями составили - 42 %.

На работоспособность студентов особое влияние оказывает продолжительность и качество сна [2]. Проведенное нами анкетирование студентов СУО показало, что продолжительность сна студентов колеблется в следующих величинах: от 4 до 5 часов - 13,3%, от 5 до 6 часов – 13,3%, от 6 до 7 часов - 40 %, 7 часов – 6,8%, 8 часов – 20 % и до 11 часов – 6,6 %.



Диаграмм 1. Качество сна.

Поверхностный сон был выявлен у 20 % студентов, в то же время как глубокий у 80 % [диаграмма 1].

По продолжительности засыпания студенты разделились на 2 группы: первую составили учащиеся, которые засыпают достаточно быстро и вторую, сон которых приходит в течение долгого времени. В первую группу вошло 66, 7 % студентов, во вторую 33, 3 % [диаграмма1].

Помимо основных и сопутствующих заболеваний, студентов беспокоят ОРВИ, ОРЗ и другие вирусные заболевания, в частности грипп. Студентов часто подверженных заболеванию ОРВИ, грипп составило 40%, редко подверженных – 26, 7 %, а редко беспокоящих всего лишь 33, 33 % [диаграмма 2].

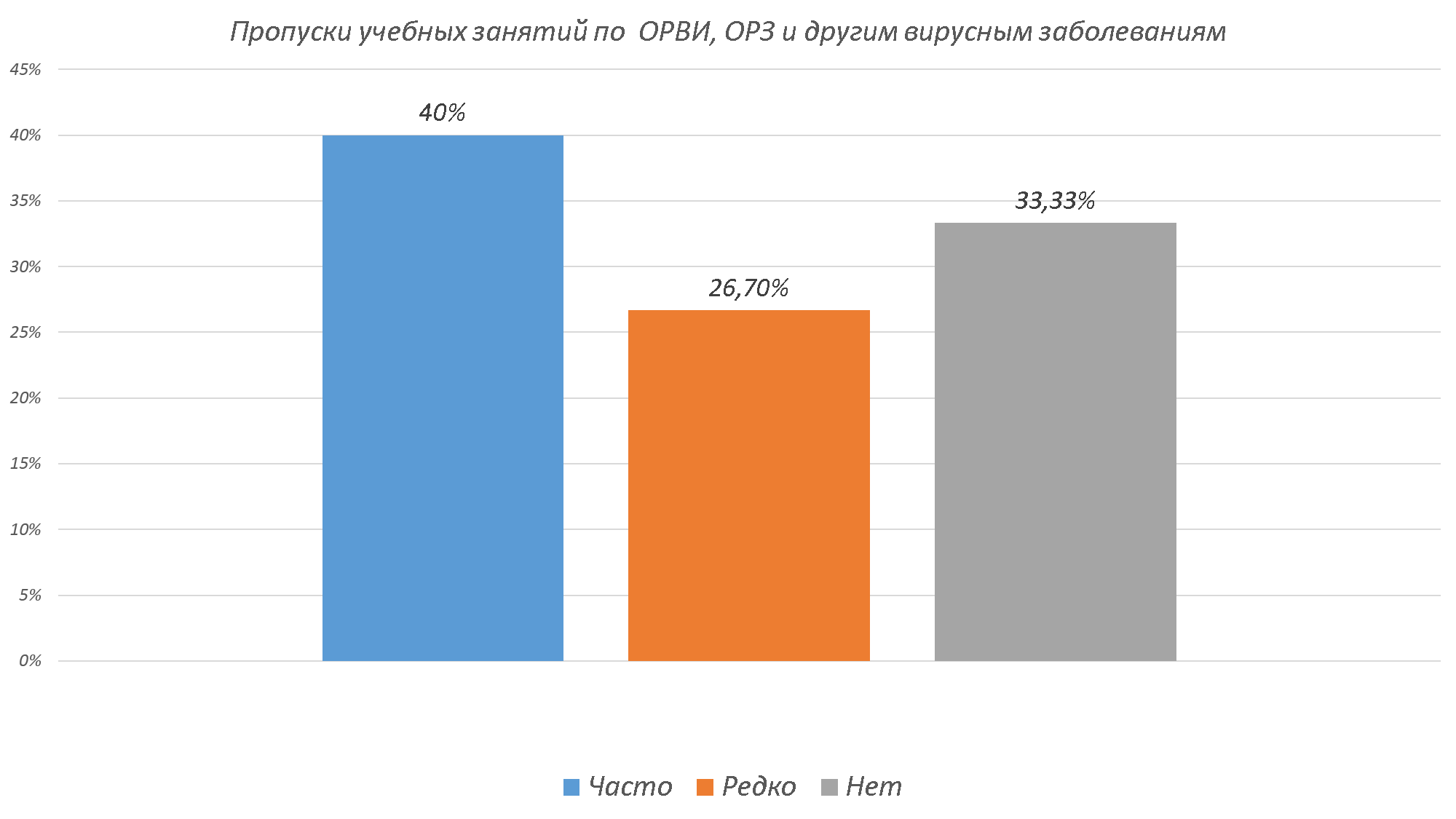


Диаграмма 2. Заболеваемость студентов.

В связи с этим поиск новых форм и средств учебных, а для студентов освобожденных от практических занятий на длительные сроки, самостоятельных занятий, является главной задачей, стоящей перед кафедрами физической культуры вузов.

Основной задачей учебных занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальное учебное отделение, следует считать постепенную и последовательную общую тренировку к повышению жизнедеятельности организма, разносторонней физической подготовленности и приспособляемости к физическим нагрузкам, а также профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта [1,2]. Такая тренировка не только укрепляет мышечную систему, но и упорядочивает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает обмен веществ, содействует повышению жизненного тонуса.  
 Одной из современных результативных методик является тибетская гормональная гимнастика, [3] которая оказывает ряд следующих положительных эффектов на организм занимающихся:

-помогает привести к норме состояние сердечно-сосудистой системы: стабилизирует работу сердца и сосудов, избавляет от перепадов давления;

-улучшает работу желудочно-кишечного тракта: предотвращает возникновение запоров, помогает организму выводить скопившиеся внутри шлаки с токсинами;

-благоприятно влияет на состояние глаз: избавляет от глазного давления, постепенно восстанавливает зрение, борется с усталостью глаз;

-стимулирует работу головного мозга, в частности гипофиза;

-обеспечивает правильное движение лимфы в организме;

-обладает подтягивающим эффектом, устраняя второй подбородок и образование брылей;

-благоприятно сказывается на слухе и ликвидирует заболевания ушей;

-помогает избавиться от болей в суставах ног, избавляет от отечности и усталости в ногах;

-проясняет сознание и разум, улучшает память и положительно сказывается на всех психических механизмах;

-стимулирует работу щитовидной железы;

-[укрепляет иммунную систему организма](http://timelady.ru/467-kak-ukrepit-immunitet.html);

-улучшает сон, помогает бороться с проблемами засыпания или с [бессонницей](http://timelady.ru/409-kak-borotsya-s-bessonnicey.html);

-поддерживает нормальное функционирование всех систем организма;

-приводит в порядок гормональный фон;

-замедляет процессы старения в организме;

- помогает предотвратить заболевания верхних дыхательных путей;

-укрепляет сосуды;

-избавляет от целлюлита и «апельсиновой корки»;

-стимулирует приток жизненных сил, энергии, бодрости, улучшает настроение, дарит на весь день неиссякаемую энергию и бодрость;

-гормональная гимнастика воздействует на все железы эндокринной системы, вырабатывающие гормоны от которых во многом зависит наше здоровье, молодость, активность, качество жизни.

Кроме эндокринных желез, гормональная гимнастика воздействует на наш самый большой орган – кожу.

Мягкое активизирующее воздействие тибетских упражнений идет сверху вниз: начиная от шишковидной железы и гипофиза, далее спускается к щитовидной и паращитовидной железам, затем еще ниже к вилочкой железе, расположенной за грудиной, поджелудочной железе, находящейся в верхней части живота, затем надпочечникам, расположенным на спине, далее половым железам в нижней части живота, доходя до копчика.

Все воздействия направлены на нормализацию работы всех желез внутренней секреции и поддержку выработки гормонов на уровне молодого организма. Завершается тибетская гимнастика упражнениями на мелкие капилляры, улучшающими циркуляцию крови и упражнениями, позволяющими поддерживать суставы в здоровом состоянии.

*Особенности:*

1.Гимнастику нужно делать ежедневно.

2. Время выполнения — обязательно до 6 или 8 часов утра.

3.Нельзя сочетать гимнастику с употреблением наркотиков, алкогольных напитков, табака.

4. Подходит для любого возраста.

5. Гимнастика выполняется лёжа на спине на твёрдой поверхности: можно на полу, постелив на него ковёр или жёсткий матрац. Также после пробуждения на кровати.

6. Каждое упражнение состоит из 30 одинаковых движений, которые нужно выполнять методично: 1 движение = 1 секунда.

7. После гимнастики рекомендуется выпить стакан тёплой воды, который поможет активизировать лимфатическую систему и промоет стенки пищеварительного тракта.

На практических занятиях обучение упражнениям гормональной гимнастике проходило с применением раздаточного и видео материала для дальнейшего выполнения упражнений в самостоятельной работе студентов. Контроль за эффективностью данной методики проводился по тесту Н.Амосова(подъем на 4-й этаж с измерением ЧСС на 1-м и 4-м этажах) проводился по опросу студентов.

Тибетская гормональная гимнастика помогает студентам с ослабленным здоровьем нормализовать режим дня, со временем отказаться от вредных привычек, позволяет ликвидировать причины вызванных заболеваний, тем самым обеспечивая выздоровление организма в целом. Она доступна и не требует больших физических усилий. Упражнения тибетской гормональной гимнастики используются как в целях профилактики, так и для непосредственного лечения многих заболеваний.

Регулярное выполнение упражнений данной гимнастики значительно снизит заболеваемость студентов, увеличит запас жизненных сил на целый день, повышая работоспособность и посещаемость учебных занятий.

**Литература:**

1. Бондарев В.А., Багин Н.А., Липовка В.П., Койпиш С.В. Динамика показателей здоровья, физического развития, функционального состояния и развития физических качеств студентов специальной учебной группы, занимающихся по существующей программе физической культуры/ Физическая культура в системе образования: Материалы научно-практич. Конф. / Краснояр. Гос. Ун-т. Красноярск, 2003. 345 с.  
2. Московченко О.Н., Шубина Т.А., Шубин Д.А., Герцог Г.Е. Проблема оздоровительной направленности на учебных занятиях по физической культуре в вузе/ Физическая культура в системе образования: Материалы научно-практич.конф. / Краснояр. гос. ун-т. Красноярск, 2000. 129 с.

3. Питер Кэлдер. Око возрождения – древний секрет тибетских лам.- М.: София, 1994.