

того, темперамент и интересы женщин. К тому же нет времени и здоровья экспериментировать. Кроме того методического обеспечения оздоровительных занятий с женщинами средней возрастной группы явно недостаточно.

Исследования, проведенные на базе Муниципального учреждения здравоохранения «Врачебно-физкультурный диспансер» с группой женщин 35-55 лет по специально разработанной методике занятий, показали положительные результаты. Особенностью разработанной методики являлось сочетание видов оздоровительной гимнастики, наиболее соответствующих для женщин среднего возраста, включающих следующие направления оздоровительной гимнастики: упражнения по методу Норбекова, стретчинг, степ-аэробика и Бодифлекс.

Привлекательность методики заключалась:

▪ в простоте и эффективности, к тому же принцип скорого вознаграждения дает сильную мотивацию, чтобы продолжить заниматься;

▪ в наличии музыкального сопровождения, которое облегчает выполнение упражнений, подавляет утомление, настраивает на осмысление упражнений, то есть в отличие от однообразного, монотонного тренинга данная методика не дает психологическую усталость;

▪ малые затраты на одежду для занятий, т.к. занятия проходят в залах и не надо подстраиваться под погодные условия, которые могут даже отменить тренировки;

Эффективность разработанной методики занятий с женщинами среднего возраста была доказана с помощью функциональных проб и простейших методов оценки физического развития. Анализ показателей выявил положительную динамику. В среднем по группе:

- снижение массы тела составило 6,45 %,
- увеличение ЖЕЛ составило 11,95 %,
- улучшение показателя индекса Руфье составило 47,75%,
- увеличение окружности грудной клетки составило 41,06%,
- снижение возбудимости пульса по пробе Мартинэ составило 16,44%.

Кроме того, женщины в группе отмечали после занятий прилив энергии, бодрости, повышение настроения и получение положительных эмоций.

Пятченина В.М.

Уральская государственная юридическая академия (УрГЮА),

г. Екатеринбург

ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Мотивация и обоснование выбора и применения систем, форм физических упражнений на занятиях по физическому воспитанию со

студентами основных медицинских групп неуклонно расширяется. Применение массажа как одно из форм физического воспитания обусловлено его оздоровительным эффектом.

Методика применения массажа на занятиях должна быть построена с учетом особенностей учебных групп занимающихся в зависимости от пола, возраста (курса), медицинского диагноза, а также задач, поставленных перед учебной группой.

На уроках можно применять следующие виды массажа:

Виды массажа	Методы массажа	Формы массажа
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Гигиенический (или оздоровительный) ▪ Лечебный, ▪ Спортивный, ▪ Косметический 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ручной, ▪ Аппаратный, ▪ Комбинированный, (различные массажеры и приспособления)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общий, ▪ Частный, ▪ самомассаж

Применяя виды массажа – разминочный, мобилизирующий, успокаивающий, восстанавливающий, точечный, аппаратный с применением различных массажеров и приспособлений, - нужно учитывать самочувствие студентов и физиологическое воздействие массажа.

Приступая к освоению методики применения массажа на занятиях, необходимо соблюдать следующее. Все движения совершать по ходу тока лимфы; верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам. Нижние конечности массировать по направлению подколенных и паховых лимфатических узлов. Грудную клетку массировать спереди и со стороны по направлению к подключичным лимфатическим узлам. Поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам; само лимфатические узлы не массировать; стремиться к оптимальному воздействию на мышцы массируемой области тела; массаж на занятиях, особенно с различными приспособлениями, проводить через тонкий спортивный костюм, футболку.

Необходимо также учитывать, что массаж создает большую физическую нагрузку на сердце и органы дыхания, как всякие физические упражнения большой интенсивности. Поэтому занятие должно дозироваться по пульсу и самочувствию студентов и под строгим контролем преподавателя.