

СЕКЦИЯ №2

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация.

На сегодняшний день развитие индустрии фитнеса охватывает большой спектр физической культуры в обществе. Фитнес-направления широко применяются в системе образования на разных его ступенях. Популярность фитнеса среди молодежи и взрослого населения возникает за счет разнообразия средств физического воспитания и наличия современного нетрадиционного оборудования и тренажеров. Многообразие в фитнес-направлениях даёт возможность заниматься людям не только здоровым, но и имеющим слабое физическое здоровье и физическую подготовленность. В системе высшего образования фитнес-технологии широко внедряются в физкультурно-оздоровительную деятельность, а также и в учебный процесс по физическому воспитанию.

Снижение уровня здоровья у подрастающего поколения заставляет применять в образовательной деятельности адаптивные виды физического воспитания для студентов. С каждым годом растёт процент студентов, имеющих подготовительную или специальную медицинскую группу здоровья. Такие студенты нуждаются в особом подходе на занятиях физической культурой в рамках обучения в вузе. Для мотивации и повышения интереса у таких студентов к занятиям физической культурой разрабатываются программы и применяются современные подходы к планированию физкультурно-оздоровительной работы.

Цель исследования – разработка и апробирование комплексной программы средств ментального фитнеса для студентов специальной медицинской группы для коррекции физической подготовленности и профилактики физического и психического здоровья.

В рамках учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Государственном социально-гуманитарном университете нами была разработана программа занятий с применением йоги, гимнастики «Цигун» и пилатеса. В эксперименте участвовало 25 девушек 18 – 20 лет, студентки первых курсов с факультетов гуманитарного профиля.

Структура занятий имеет традиционную модель урока физической культуры, сами занятия распределены по разделам (модулям), которые осваиваются поэтапно. Учебные занятия предусматривают освоение разделов фитнес-направлений пилатес – 20%, восточной гимнастики цигун – 30%, фитнес-йоги – 40% и общая физическая подготовка – 10%.

Мы разделили процесс освоения комплексной методики восточных оздоровительных практик на три этапа:

Ознакомительный этап (1 семестр):

- Познакомиться с основами техники движений пилатес.
- Изучить базовые техники различных видов цигун.
- Освоить элементы фитнес-йоги, включая технику дыхания.
- Развивать общую выносливость через общую физическую подготовку.

Основной этап (2 и 4 семестры):

- Углубить навыки в выполнении базовых движений пилатес.
- Продолжить изучение различных вариантов цигун.
- Повысить уровень владения элементами фитнес-йоги и совершенствовать технику дыхания.

Этап совершенствования (5 и 6 семестры):

- Углубить знание и практику разновидностей цигун.
- Продолжать совершенствовать элементы фитнес-йоги и дыхательную технику.
- Постоянно повышать уровень выносливости через специализированные физические тренировки.

На каждом из этих этапов уделяется внимание формированию конкретных двигательных навыков, развитию физических характеристик и мониторингу результатов, которые планируются для данного этапа.

Подготовительный этап предполагает знакомство с базовыми элементами направлений программы: мы подбирали упражнения многосуставной гимнастики, выполняемой в разных плоскостях в динамике, и делали акцент на увеличении мобильности суставов. С целью развития концентрации за своим телом применялись упражнения системы пилатес, позволяющие расширить границы внимания, развить само напряжения и комфортности. Упражнения йоги выполнялись как в парах, так и индивидуально в статических и статодинамических режимах, баллистические движения были исключены. Для профилактики дыхательной системы осуществлялось знакомство с практикой дыхательной гимнастики цигун.

Таким образом, структура занятий разнообразна и ориентирована на достижение специфических целей подготовительного этапа.

Основной этап, в свою очередь, включает в себя следующие задачи:

- Гармоничное развитие физических качеств через практику пилатеса и восточных оздоровительных гимнастик.
- Изучение комплекса "У Цинь Си" или "Игры пяти зверей".
- Коррекция массы тела за счет снижения жировой и увеличения мышечной массы с использованием методов ментального фитнеса и восточных оздоровительных гимнастик.
- Повышение общей физической работоспособности.

Занятия на основном этапе разрабатываются с учетом основных принципов оздоровительной физической тренировки и включают различные виды упражнений, такие как циклические и ациклические упражнения, растяжка и дыхательные практики. Занятия имеют структуру, типичную для уроков физической культуры, и включают в себя разнообразные темы, такие как комплексные уроки по ОФП, фитнес-йоге, цигун и гимнастике "Игры пяти зверей". Интенсивность занятий основного этапа в пилатесе и ОФП предполагает работу в пульсовой зоне 130-140 уд/мин, а в гимнастике цигун и фитнес-йоге - 90 – 130 уд/мин.

На этапе совершенствования предполагается повышение уровня физической подготовленности и овладение методическими правилами для самостоятельного планирования занятий по изучаемым направлениям, что оказывает позитивное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способствует развитию координации и гибкости всего суставно-связочного аппарата.

Эффективность данной программы мы проверяли с помощью тестирования уровня развития физических качеств и функциональных проб в начале и в конце каждого семестра. Нами были предложены тесты на гибкость (наклон из положения стоя на скамье), на координацию (проба Ромберга), на общую выносливость (тест Купера – 6-ти минутный бег). В среднем за два года занятий по предложенной нами программе показатели этих тестов увеличились на 25% – 30%.

Для функциональной диагностики нами применялись пробы на дыхание Штанге и Генчи, определяли жизненную емкость легких (ЖЕЛ), адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы определялись с помощью пробы Руфье. За период первого

года занятий по нашей программе показатели внешнего дыхания улучшились, так ЖЕЛ увеличился на 7%, в задержке дыхания средний прирост составил около 18%. К концу второго года эти показатели также подросли от исходных в среднем ещё на 5%. Важно отметить, что по всем дыхательным пробам, за исключением ЖЕЛ, после проведения эксперимента выявлена статистически значимая динамика в показателях функциональных проб от начальных результатов.

Проанализировав положительную динамику повышения уровня гибкости, координационных способностей (баланс и ориентация в пространстве) и общей выносливости в тесте Купера, мы можем говорить о эффективности разработанной нами комплексной программы на основе средств ментального фитнеса для студентов с ослабленным здоровьем. Улучшение функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем также констатирует положительное влияние данной методики на физическое здоровье студентов и свидетельствуют о преимуществе разработанной нами методики по сравнению с традиционными средствами физического воспитания со студентами специальной медицинской группы здоровья.

Литература.

1. Глачаева, С.Е. *Определение эффективности спортивно-оздоровительной работы вуза на основе популярных физкультурных направлений/ С.Е. Глачаева // Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 14-17.*

2. Золотова, М.Ю. *Использование инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в программах «Элективных дисциплин по физической культуре» в вузе/ М.Ю. Золотова // Электронное приложение к сборнику XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Материалы конференции. Государственный социально-гуманитарный университет, Институт возрастной физиологии, Федеральный научный центр физической культуры и спорта. 2018. С. 198-208.*

3. Лопатина, Р. Ф. *Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема/ Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник КазГУКИ. 2017. № 1. С. 135-140.*

4. Маскаева, Т.Ю. *Обоснование эффективности ментального фитнеса в физическом воспитании студентов с низким уровнем физической подготовленности. / Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редактор А.А. Исаев. Сургут, 2022. С. 157-160.*

УДК 796.421:378.4-057.875

ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Городилин С.К., Сак Ю.В., Войтишкин В.Л.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы показывает, что резерв здоровья человека в значительной степени зависит от использования средств физической культуры. Оздоровительный эффект занятиями скандинавской ходьбой отмечается при регулярных занятиях физической культурой. Особая роль при профилактике заболеваний сердечно-