

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИКИ «БОДИФЛЕКС» НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Ворепо В.Н., Мазепа С.В.

В настоящее время значительные социальные и экономические преобразования привели к интенсификации обучения школе, а значит, и к дефициту двигательной активности учащихся. Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих. Однако здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в процессе обучения снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. (В.В.Григоревич, П.В.Снежицкий, 2001)

По данным анализа медицинских карт выпускников школ г. Гомеля ведущее место в структуре заболеваемости старшеклассников занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (24,2%), нарушения обмена веществ (23,3%), нарушения зрения (12,9%), заболевания сердечно-сосудистой сис-

темы (12%), желудочно-кишечного тракта (10,4%), заболевания органов дыхания (7,2%), прочие заболевания (10%) (Ковалева О.А., Тозик О.В., 2002).

В этой связи весьма актуальным является изучение интересов и потребностей старшеклассников к занятиям физической культурой, поиск и научное обоснование средств, методов и форм физической культуры, направленных на сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей школьников старшего возраста.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния гимнастики «Бодифлекс» на физическое состояние учащихся старших классов.

Педагогический эксперимент проводился в 2002-2003 гг., на базе средней школы № 4 г. Гомеля. В исследовании принимала участие школьница 9-11 классов, которые были разделены на 2 группы: контрольная (14 человек) занималась по стандартной программе по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, вторая - экспериментальная (12 человек). Особенность проведения занятий в экспериментальной группе заключалась в том, что в структуре урока физической культуры выполнялся комплекс гимнастики «Бодифлекс». На начальном этапе комплекс изучался в основной части урока физической культуры. После овладения комплексом, учащиеся выполняли его в подготовительной части урока. Комплекс «Бодифлекс» включает в себя 12 изометрических и изотонических упражнений, выполняемых во время 5-ти этапного дыхания (5-ти этапное дыхание включает в себя: 1-полный выдох через рот, 2-быстрый и глубокий вдох через нос, 3-полный выдох через рот с подтягиванием живота и диафрагмы, 4-задержка дыхания и выполнение упражнения, 5-расслабление и вдох через нос). Изотонические и изометрические упражнения создают в организме состояние «управляемого стресса», что вместе с целенаправленным воздействием на мышечную систему и связочный аппарат, эффективным способом увеличивают функциональные возможности клеточных структур, от которых прямо зависят устойчивость и адаптационные возможности организма к негативным воздействиям.

Система движений и поз гимнастики «Бодифлекс» способствует нормализации работы центральной и периферической нервной и сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, половых органов, гормональных желез, отвечающих за обмен веществ, а также иммунной системы в целом (Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002;).

В начале эксперимента были сняты показатели физического развития: длина тела, масса тела, ОГК на вдохе и выдохе, а также 8 объемных размеров (шея, грудь, талия, бедро, плечо, голень, ягодицы). Функциональное состояние организма оценивалось по показателям ЖЕЛ, ЧСС в покое, проба Штанге, проба Генчи, АД в покое. Физическая подготовленность учащихся оценивалась по контрольным нормативам, рекомендуемым программой по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы: бег 4х9м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища, 1100м. По исходным данным в начале эксперимента между группами не было обнаружено достоверных различий ($P < 0,05$).

По истечении эксперимента произошли достоверные изменения в показателях физического состояния экспериментальной группы: в наклоне впе-

ред из положения сидя, 5-минутном беге, поднимании туловища за 1 минуту, артериальном давлении, ЧСС, ЖЕЛ, функциональных пробах на задержку дыхания и объемах тела при $P < 0,05$.

Результаты наших исследований показали, что система движений и поз гимнастики «Бодифлекс» в структуре урока физической культуры позволяет повысить уровень физического развития, функциональной и физической подготовленности занимающихся и, как следствие, улучшить состояние их здоровья.

Полученные результаты еще раз убеждают в необходимости повышения двигательной активности старшеклассников во внеурочное время, оптимизацию учебно-педагогического процесса путем расширения применяемых средств и методов физической культуры, коррекции содержания уроков с учетом имеющихся отклонений в физическом состоянии, что будет способствовать гармоничному развитию растущего организма и профилактике различных отклонений в состоянии здоровья.