

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Зацепин А.В.

Научные исследования последних лет свидетельствуют о резком снижении физической подготовленности и функциональных возможностей детского организма, увеличении количества школьников с дисгармоничным развитием.

Традиционная система физического воспитания не покрывает дефицита двигательной активности. Можно выделить ряд недостатков в организации и проведении занятий. Это малая моторная плотность уроков, слабая эмоциональность, однообразие методических приемов, зачастую отсутствие хорошей материальной базы.

Недостаточная эффективность учебного процесса по физическому воспитанию приводит к тому, что значительная часть выпускников школы оказывается совершенно неподготовленной для службы в армии.

Чтобы повысить физическую подготовку, необходимы новые организационно-методические и научные разработки, поиск новых подходов к физической подготовке. Один из таких подходов предполагает использование в качестве содержательной основы физического воспитания средств одного из видов спорта в сочетании со средствами общеподготовительной направленности, обеспечивающими разностороннюю физическую подготовленность.

Исследование ряда авторов (А.А. Гужаловский, В.А. Барков, Г.И. Нарский, С.В. Севдалев и других) указывают на необходимость разработки строго регламентированных норм нагрузок для занятий физическими упражнениями. При этом подчеркивается, что особое внимание следует уделить упражнениям аэробного характера, которые по сравнению с упражнениями другой направленности, в большей степени могут сопровождаться повышением общей устойчивости организма к неблагоприятным действиям окружающей среды.

Одним из видов аэробных упражнений является бег. Только в США бегом занимаются более 32-х миллионов человек, абсолютное большинство которых тренируется самостоятельно. В зависимости от индивидуально-целевой ориентации на подготовку бегунов можно выделить три типа направленности: спортивную, оздоровительно-спортивную и оздоровительную (А.И. Полунин).

Нами была разработана и апробирована методика дополнительных занятий (бегом оздоровительно-спортивной направленности) для юношей старшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе средней школы №28 города Гомеля.

В соответствии с разработанной методикой, учащимся предлагалось заниматься помимо школьных уроков физической культуры, дополнительными, самостоятельными занятиями оздоровительно-спортивной направленности. Данная работа проводилась в течение учебного года, два раза в недельном цикле.

Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть включала в себя разминочный бег (до 1,5 км), общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Основная часть состояла из бега оздоровительно-спортивной направленности (ЧСС до 170 уд/сек), спортивных игр, комплексов общефизической подготовки.

Заключительная часть включала в себя заминочный (восстановительный) бег, быструю ходьбу, упражнения на гибкость.

Особое внимание при проведении занятий уделялось самоконтролю. В качестве самоконтроля учащимся была предложена методика Г.Вилсона, рекомендованная и апробированная профессором А.И. Полуниным.

Также учитывались простейшие методы самоконтроля, такие как самочувствие до, во время и после проведения занятий, ЧСС, сон.

С целью проверки эффективности разработанной методики нами было проведено тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния организма учащихся.

Для контроля уровня физической подготовленности были использованы тесты, рекомендованные школьной программой по физическому воспитанию.

Данный комплекс тестов достаточно полно характеризует проявление основных двигательных качеств учащихся. Для выполнения этих упражнений не требуется значительных затрат времени и сложной аппаратуры, что позволяет использовать его при обследовании школьников.

Функциональное состояние С.С.С определялось по частоте сердечных сокращений. Для оценки приспособляемости организма к физическим нагрузкам проводилось измерение артериального давления. Для характеристики уровня работоспособности использовался Гарвардский степ-тест.

По предварительным данным уровень физической подготовленности и функционального состояния учащихся, при недостоверном различии исходных данных показал, что практически по всем рассматриваемым показателям отмечались статически достоверные и достаточно существенные изменения в пользу юношей, работавших по предложенной методике. Предварительный анализ данных, свидетельствовал, что применение экспериментальной методики положительно отразилось на физической подготовленности и функциональном состоянии школьников и как следствие, позволяет значительно сократить пропуски учебных занятий и снизить число болеющих детей.