

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

О.А. Захарченко, А.В. Козырев, А.И. Пархоменко

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Известно, что для обеспечения поступательного развития общества необходимо принимать все меры для обеспечения и поддержания здоровья и благосостояния населения на достаточно высоком жизненном уровне. Однако в настоящее время наблюдается отрицательная динамика состояния нашего населения. Организм студенток вуза ослаблен разными заболеваниями, а применение чрезмерных или неправильно дозированных нагрузок может не только усугубить заболевание, но и привести к появлению новых. Работы некоторых авторов показали, что этому также способствует ряд факторов: малоактивный образ жизни, отягощённый частичным или полным освобождением от занятий по физическому воспитанию, наличие стрессов, связанных с учебным процессом, длительные статические нагрузки, нерациональное распределение труда и отдыха, нерегулярное и неправильное питание и т.д. [1, 2].

Анализ медицинских карт студенток в исследуемой группе позволил определить, что в структуре заболеваемости на первом месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы, на втором – заболевания опорно-двигательного аппарата, на третьем месте заболевания желудочно-кишечного тракта. В ходе наших исследований мы определили, что у 35% студенток обнаружен недостаток мышечной массы, избыток веса имеют 15%.

Цель работы: Разработать и апробировать программу, направленную на коррекцию уровня физического состояния студенток средствами оздоровительной физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился в 2015–2016 годах со студентками (n=20) 1–4-х курсов, которые систематически дополнительно занимались по предложенной программе 2 раза в неделю по 60 минут.

В 1 семестре (*подготовительный период*) с целью адаптации организма, использовалась нагрузка средней аэробной мощности – 65–70% от максимальной ЧСС, что соответствовало 130–140 уд/мин. При данной аэробной нагрузке не происходило эффективного формирования выносливости, однако создавались предпосылки для расширения сети кровеносных сосудов, укрепления сердечной и скелетных мышц. Длительность данного периода 1 месяц (сентябрь)

В *основном периоде* в содержание комплекса занятий оздоровительной физической культуры были включены упражнения повышенной интенсивности (75–80% от максимальной ЧСС), направленные на развитие общей выносливости, повышение уровня функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Нагрузка в начале тренировочного периода по интенсивности не превышала 75% максимальной ЧСС, а затем постепенно повышалась до 80%, что соответствовало 150–160 уд/мин. В целях коррекции физического состояния и улучшения физического развития в основном периоде применялись элементы йоги, танцевальная аэробика, специальные корригирующие и общие развивающие физические упражнения для укрепления мышц спины и передней части туловища (для выработки *правильной осанки*), дыхательные упражнения (для улучшения *функции дыхания*). Общая продолжительность периода составляла 3 месяца (октябрь–декабрь).

Основные задачи занятий оздоровительной физической культуры в *поддерживающем периоде* – стабилизация всех функций организма, что позволяло сохранить на возможно более длительный срок достигнутый уровень физического состояния. Следует отметить, что в данный период (зимняя сессия и каникулы) студентки занимались самостоятельно, по индивидуальным программам. Продолжительность периода составляла 1 месяц (январь).

Во 2 семестре подготовительного периода (февраль) интенсивность работы составляла 65–70% максимальной ЧСС; в тренировочном (март–май) – 70–75% и поддерживающем (июнь) – 60–65% соответственно. Программа включала такие же упражнения, как и в первом семестре.

Каждое учебное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части использовались дыхательные и общеразвивающие упражнения. Особенностью основной части занятия являлось комплексное использование физических упражнений повышенной интенсивности, в сочетании с элементами йоги, танцевальной аэробики, специальных корригирующих, общих развивающих и других видов физических упражнений. Для ускорения восстановительных процессов и снятия напряжения в заключительной части учебного занятия использовались упражнения на растягивание (стретчинг), самомассаж.

Разработанная и апробированная программа оздоровительных занятий, включала также самостоятельные занятия легким бегом (не менее часа) 2 раза в неделю, гимнастическими упражнениями, упражнениями коррекционной направленности, индивидуально подобранные программы питания и питьевого режима, обязательный самоконтроль.

Применение данной программы в течение года позволило улучшить физические показатели студенток специального отделения и повысить уровень физического состояния. На основании полученных данных хотелось бы выделить следующие показатели, которые при проведении исследования выросли значительно (таблица 1). К таким показателям относятся: проба Штанге и проба Генчи увеличились на 4,9 секунды (проба Штанге) и 5,3 секунды (проба Генчи). В таких показателях, как: систолическое АД, диастолическое АД, ЧСС, ЖЕЛ тоже произошел прирост показателей.

Таблица 1. – Показатели уровня функционального состояния студенток специальной медицинской группы в начале и конце эксперимента

Показатели	Исследуемая группа (n=20) сентябрь 2015 г	Исследуемая группа (n=20) май 2016 г.	t-критерий	Р достоверность
1	2	3	4	5
ЧСС, уд /мин в покое	72,5±4,69	70,05±2,87	2,030	P<0,05
Систолическое АД, мм рт.ст	122,3±4,93	120,9±3,38	1,046	P>0,05
Диастолическое АД, мм рт.ст	76,72±3,29	73,85±1,75	3,414	P<0,05
ЧД до нагрузки, кол-во раз в мин	20,2±1,23	18,6±0,99	4,501	P<0,05
ЧД после нагрузки, кол раз в мин	23,6±1,39	21,8±1,23	4,319	P<0,05
ЖЕЛ, мл	2629,1±46,44	2948,6±86,24	14,564	P<0,1
Проба Штанге, с	30,5±1,73	35,4±3,29	5,880	P<0,1
Проба Генчи, с	26,2±2,04	31,5±3,23	6,194	P<0,1

В результате проведенных исследований установлено, что у студенток содержание жировой массы снизилось на 9,02%. Изучение характера распределения кожно-жировых складок по поверхности тела спортсменок выявило уменьшение их толщины в области бицепса, предплечье, спины, живота и бедра. Толщина кожно-жировой складки в области голени осталась прежней. Последнее, по-видимому, обусловлено тем, что основной акцент студенток во время занятий шел на укрепление мышц брюшного пресса и верхних конечностей (таблица 2). Так же в этой таблице можно заметить, что рост и вес практически не изменился. Рост увеличился на 0,9 см, это связано с тем, что во время занятий мы делали большое количество упражнений на развитие мышц спины. Вес остался практически прежним за счет уменьшения кожно-жировых складок и увеличения мышечной массы. Наибольшее наращивание мышечной массы произошло на предплечье. Обхват плеча, бедра и голени уменьшились, например, обхват плеча достоверно уменьшился на 1,53 см, и в среднем показатель составил 20,78 см (P<0,05). Обхват бедра на 2,93 см, и в среднем составил 45,18 см (P<0,05). Обхват голени на 2,04 см и в среднем составил 28,28 (P<0,05).

Таблица 2. – Показатели уровня физического развития студенток специальной медицинской группы в начале и конце эксперимента

Показатели физического развития	Среднее знач начало ментаэкспери-	Среднее значение в конце экспери-мента	t-критерий	P - достоверность	
1	2	3	4	5	
Рост, см	164,9±5,25	165,8±5,44	0,532	P>0,05	
Масса тела, кг	53,1±7,47	53,8±7,77	0,290	P>0,05	
Обхваты	плечо	22,31±1,57	20,78±2,58	2,260	P<0,05
	предплечье	17,33±1,63	18,57±1,64	2,387	P<0,05
	бедро	48,11±4,45	45,18±1,72	2,742	P<0,05
	голень	30,32±2,94	28,28±1,91	2,598	P<0,05
	трицепс	7,7±2,55	8,2±2,37	0,256	P>0,05
	бицепс	4,7±2,19	4,1±2,46	0,811	P>0,05

кожножировые складки	предплечье	3,4±1,04	2,65±0,988	2,330	P<0,05
	спина	4,95±1,35	4±1,41	2,171	P<0,05
	живот	9,6±4,30	8,7±3,64	0	P>0,05
	бедро	11,3±3,55	9,5±1,53	2,076	P<0,05
	голень	8,2±2,74	8,2±2,86	0	P>0,05

На основании полученных данных мы имеем возможность утверждать, что проведение оздоровительных занятий со студентками по разработанной нами программе достаточно эффективно. Произошла коррекция уровня физического развития и некоторых функциональных показателей. Проведение занятий оздоровительной направленности со студентками, отнесенными к специальной медицинской группе, позволяет не только улучшить их физическую кондицию, но дает оздоровительный эффект больше, чем традиционные занятия.

Литература

1. Семёнов, Л.А. Мониторинговая система диагностики и коррекции физической подготовленности и здоровья – основа совершенствования школьного физического воспитания / Л.А. Семёнов // Zdorovie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne. Radom, 2001. – С. 143–148.
2. Левин М.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / М.Я. Левин, И.С. Дамаскер. – Минск, 1995. – С. 9–54.