

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Аннотация. Ежегодно в высших учебных заведениях увеличивается процент студенток с нарушениями состояния здоровья.

Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии. Особое значение в данной ситуации отводится упражнениям оздоровительной направленности, используемые в тренажёрных залах.

Данная статья показывает, что правильно подобранная физическая нагрузка в индивидуальных программах тренировок в тренажёрном зале значительно улучшает как физическое, так и психоэмоциональное состояние студенток.

Ключевые слова: Физическая культура, студентки, здоровье, фитнес, тренировки

Одной из важных проблем в высших учебных заведениях не физкультурного профиля является проблема физического воспитания студенток. Особо важное значение приобретают упражнения оздоровительной направленности, используемые в тренажёрных залах, для девушек с низким уровнем физического развития и отклонениями в состоянии здоровья. И в этой ситуации важно так организовать занятия, чтобы избежать обратного эффекта, заключающегося в том, что чрезмерная физическая нагрузка (особенно на начальном этапе), может привести к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Таким образом складывается парадоксальная ситуация; организм нуждается в физических упражнениях но,

будучи перегружен ими, утрачивает способность к занятиям в тренажерном зале. Именно такая ситуация наблюдается у студенток с низким уровнем физического развития. При этом следует учесть, что большинство студенток данной категории не проявляет какого-либо интереса к занятиям фитнесом. Основная причина такого положения - отсутствие индивидуального подхода к занимающимся. Чтобы изменить положение, необходимо применить индивидуальный подход. Занятие должно иметь отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студенток отклонения в физической подготовленности.

Система составления индивидуальной программы коррекции физической подготовленности, представляет собой процесс состоящий из пяти задач: диагностической, информационной, целевой, исполнительной, контролирующей. Диагностическая задача предусматривает определение физической подготовленности студенток, данные медицинского осмотра (показания и противопоказания к различным видам физических упражнений, антропометрические данные, сопутствующие заболевания). Информационная задача направлена на обеспечение студенток методическими указаниями, необходимыми им для ознакомления с особенностями физических отклонений и возможностями коррекции физической подготовленности. Целевая задача включает постановку для студенток реальной личной цели по коррекции физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей (нарушений в состоянии здоровья). Исполнительная задача включает комплексы физических упражнений, направленных на развитие тех или иных физических качеств с учетом начальных показателей физической подготовленности, характером сопутствующего заболевания, рекомендаций по режиму дня, питанию, отказу от вредных привычек. Необходимыми условиями для выполнения этой задачи является; благоприятный психологический климат, материально-техническое обеспечение, правильность выполнения физических упражнений, предупреждение травматизма, ограничение в некоторых видах двигательной активности в связи с ограничениями по состоянию здоровья. Контролирующая задача предусматривает сравнение результатов в ходе текущего, итогового контроля и самоконтроля. Определяет успешность или недостатки проведенной работы.

В течение года студентки занимались в тренажерном зале (2 раза в неделю) по индивидуальным программам, составленным для них с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Было сформировано несколько групп для наиболее часто встречающихся отклонений в состоянии здоровья; избыточная масса тела, нарушение осанки, дефицит массы тела. Каждой студентке был рекомендован отдельный блок с индивидуальным подбором упражнений, весом отягощения, количеством подходов и повторений, даны рекомендации по правильному питанию.

Для каждой группы была предложена система контроля.

1. При избыточной массе тела фиксировался вес, ИМТ, процент жировой ткани в организме (при помощи весов анализаторов).

2. При нарушениях осанки (в основном сколиозы 1, 2 степени), использовался опросник САН (самочувствие, активность, настроение).

3. При дефиците массы тела фиксировался вес, ИМТ, процент мышечной ткани в организме (при помощи весов анализаторов). Во всех трёх группах проводилась экспресс диагностика по Апанасенко Г.Л.

Промежуточные результаты стали заметны уже после 4 недель регулярных занятий.

В первой группе потеря веса за месяц составила 4 – 8 % от массы тела, процент жира уменьшился на 3 – 5%, во второй группе произошли небольшие изменения в показателях САН. В третьей группе масса тела увеличилась на 3-6%. По окончании курса были получены следующие показатели: В первой группе средняя потеря веса составила 17% массы тела, ИМТ не превышал 25, процент жировой ткани в среднем по группе составил 25 – 28% от 35 – 40% исходных. Во второй группе средний показатель САН с 4 – 4.5 поднялся до 5.5 – 6. В третьей группе масса тела увеличилась на 14%, ИМТ поднялся до 20, процент мышечной массы вырос на 10%. Уровень здоровья во всех трех группах по экспресс диагностике Апанасенко Г.Л. поднялся с 3 – 6 баллов до 7 – 12.

В результате можно сделать несколько выводов; правильно подобранная и дозированная физическая нагрузка в индивидуальных программах тренировок в тренажерном зале значительно улучшает как физическое, так и психоэмоциональное состояние студентов.

© Н.Б.Панасюк, 2018