

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Мискевич Т. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. Материалы посвящены вопросам целесообразности применения современных нетрадиционных средств физической культуры в специальной медицинской группе с целью оздоровления.

Физическая культура в вузе представляет собой самостоятельную область со специфическим процессом деятельности, средствами и способами совершенствования личности и имеет в своем арсенале довольно обширные системы оздоровления. Преподавателю данной дисциплины необходимо постоянно совершенствовать уровень профессионально-прикладного мастерства не только для целевого использования соответствующих методов в целях сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности, но и повышения мотивации студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Изучение литературных источников по данной тематике показывает, что достаточно полно освещена методика организации традиционных занятий по физической культуре и в практике данные формы работы являются наиболее распространенными. Однако добиться высокого качества и большого оздоровительного эффекта, заложить устойчивый интерес у студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, придерживаясь подобной формы организации, с каждым годом становится сложнее. Об этом свидетельствует низкий уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов: по данным медицинского осмотра на протяжении последних 15 лет число относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) варьируется в пределах 30–35% от общего контингента МГУ имени А.А. Кулешова.

Одним из перспективных направлений, способных принципиально изменить ситуацию по физическому воспитанию в СМГ в позитивную сторону, является включение в учебный процесс современных средств оздоровления. В то же время возможность и целесообразность применения новых методик в физическом воспитании студентов этой категории имеет свои определенные трудности, выражающиеся в комплектовании групп, организации учебного процесса, выборе программы занятий, проведении оперативного контроля за адекватностью физической нагрузки.

Поэтому данная тема рассматривалась в качестве предмета исследования, где предполагалось выявить преимущества и сложности применения современных систем оздоровления на занятиях физической культурой в СМГ. Выбор той или иной методики определялся в соответствии с интересами студенток, особенностями содержательного компонента, возможностями базы, подготовленностью кадров, также преимуществами и сложностями реализации.

В ходе анкетного опроса студенток СМГ вуза было выявлено, что на занятиях по физической культуре хотели бы заниматься фитбол-аэробикой 73,2%, оздоровительной системой Пилатеса – 38,5%, дыхательной гимнастикой «Бодифлекс» – 1,4%, степ-аэробикой – 46,9%, йогой – 54,1%, аэробикой – 39,4%, в тренажерном зале – 1,5%.

После изучения данных, полученных от респондентов, были определены наиболее востребованные, доступные и мало затратные нетрадиционные средства оздоровительной физической культуры.

Аэробика – занятия физическими упражнениями под музыку, определяющую темп и ритм движений. Способствует развитию физических качеств (общей выносливости, координации, быстроты, гибкости), укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы. Повышает эмоциональный фон и не требует специального оборудования. Однако возникают сложности в дозировании нагрузки (ЧСС прыгает), имеет место отсутствие индивидуального подхода, так как показ упражнений носит непрерывный характер и преподаватель не может подходить к каждому исправлять ошибки, вследствие чего повышается риск получения травм из-за неправильной техники выполнения. По причине резких движений, прыжков аэробика противопоказана студентам, имеющим проблемы с суставами, костями или связками.

Степ-аэробика – гимнастика, включающая комплекс шаговых упражнений на степ-платформе. Не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений, т. к. упражнения базируются на классической гимнастике. Оказывает положительное действие на весь организм, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную, нервную системы, а также нормализует артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Эффективно восполняет

недостаток двигательной активности, воздействуя на приводящие мышцы бедер, ягодицы и заднюю поверхность бедра, а также, помогает сбросить лишний вес и скорректировать фигуру. Тем не менее, на занятиях наблюдается большая нагрузка на сердце и следуют ограничения для студентов с гипертонией, стенокардией, варикозным расширением вен, хроническими заболеваниями печени и почек, болезни поясничного отдела позвоночника. Ограничивает применение индивидуального подхода к занимающимся и требует специального оборудования.

Фитбол-аэробика. Упражнения в фитболе носят щадящий характер и позволяют индивидуализировать нагрузку! Фитбол-аэробика содействует формированию мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса, а также мышц верхних и нижних конечностей, развивает координацию движений и вестибулярный аппарат. Постоянные колебания мяча стимулируют работу внутренних органов и систем, включая желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную. Так как отсутствует ударная нагрузка на конечности, почти нет ограничений для занятий. Именно поэтому мяч активно используется в лечебных программах при нарушениях опорно-двигательного аппарата. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут быть динамическими и статическими. Фитбол-аэробика развивает выносливость и гибкость. Однако при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, грыже межпозвоночных дисков, патологии внутренних органов упражнения на мяче следует подбирать индивидуально. Не позволяет развивать общую выносливость и быстроту и требует наличие фитбола соответствующего размера.

Пилатес способствует развитию гибкости, координации, силовой выносливости, является средством профилактики заболеваний позвоночника и суставов, нарушений осанки. Спокойные и плавные движения в пилатесе снижают вероятность получения травм, снимают нервное напряжение. Развивая дыхательную систему, пилатес учит самоконтролю и релаксации. Однако слабо способствует снижению массы и коррекции пропорций тела, не развивает общую выносливость и быстроту. Требуется постоянной концентрации внимания и определенной последовательности выполнения упражнений, что затруднительно в случае пропуска занятий.

Фитнес-йога отличается от классической и больше напоминает упражнения на растяжку. Содействует развитию гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, улучшению осанки. Не силовой вид упражнений. Выполнение йоги с точностью технического рисунка распрямляет закрепощенное тело, в результате чего мышцы, суставы и внутренние органы принимают правильное положение, что благотворно влияет на работу сердца, легких, печени, органов брюшной полости, пищеварительной и кровеносной систем, головного мозга. Главное, избавляет от стресса. Однако наибольший эффект достигается при индивидуальном выполнении. Не является средством снижения массы тела. Не позволяет развить общую выносливость и быстроту. Для неподготовленных студентов йога может нанести вред, т. к. тело должно быть гибким.

В заключение следует отметить, что сегодня насчитывается большое количество современных средств, которые помогут разнообразить учебный процесс по физической культуре в вузе в соответствии с интересами молодого поколения и требованиями реализуемых образовательных стандартов, однако их применение в качестве оздоровительных должно быть научно обосновано и доказательно. Следовательно, на занятиях преподаватель должен не только обладать достаточным уровнем необходимых знаний и степени владения и применения их на практике, но и четко владеть информацией о диагнозах заболеваний в СМГ и регулярно проводить педагогический контроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма студентов.