

УДК 796.011.3-055.25-056.257-057.875

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая, Т. Е. Старовойтова
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье актуализируется проблематика процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы, имеющих избыточную массу тела. Авторами, на основе многолетнего опыта, представлен ряд методических приемов организации оздоровительной работы по физической культуре со студентами данной категории.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, избыточный вес, физические упражнения, рациональное питание.

В настоящее время ожирение – это распространенное заболевание, являющееся причиной развития патологий сердца, сосудов, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и других.

подавляющее большинство людей знают о пагубном влиянии избыточного веса, однако часть из них, имеют повышенный вес тела, что сказывается на снижении их двигательной активности, и как следствие является фактором негативного отношения к занятиям физическими упражнениями. Студенты, имеющие избыточную массу тела – одна из самых уязвимых категорий молодежи. Особенности телосложения часто формируют у них комплекс физической неполноценности. Кроме того, слабое физическое развитие ограничивает их физические возможности, что ведет к ухудшению самочувствия, и, как следствие, здоровья.

По мнению многих авторов, использование средств физической культуры в сочетании с правильно организованным питанием является эффективным методом профилактики и коррекции избыточной массы тела. В этой связи оздоровительная функция физического воспитания студентов приобретает особое значение и становится приоритетной, а занятия физической культурой рассматриваются как основной путь реализации необходимого двигательного режима [1, 2].

Данная проблематика актуальна и для молодого поколения, особенно для женского контингента, значительный процент которых имеет повышенную массу тела. По итогам тестирования студенток специальных медицинских групп I курса Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова общей численностью 67 человек на начало 2022/2023 учебного года по индексу массы тела было выявлено 22,4% имеющих избыточный вес, из которых 6% страдают ожирением.

Несмотря на то, что женский тип ожирения труднее поддается воздействию физических нагрузок, чем мужской, значимость физических нагрузок в коррекции избыточной массы тела остается приоритетной.

Многолетний педагогический опыт позволил выделить ряд методических приемов, применяемых в оздоровительной работе по физической культуре со студентками специальных медицинских групп, имеющими избыточный вес:

- на первом этапе работы с данной категорией студенток целесообразно детальное исследование характера заболевания и основ-

ных морфофизиологических показателей организма (вес, рост, весоростовой индекс, артериальное давление, функциональная проба, индекс массы тела и т.д.), а также изучение сопутствующих заболеваний, что позволяет определить начальный уровень их физического состояния [3, 4];

- исследование двигательных возможностей данной группы студенток необходимо для определения оптимальных двигательных нагрузок. Результаты теста Купера, челночного бега, поднимания прямых ног из положения лежа на спине, наклона вперед помогают в выборе физических упражнений и дозировании нагрузок. Для студенток с избыточным весом характерно отставание в развитии основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, ловкости и др.). Например, при равных условиях студентка с избыточным весом преодолевает дистанцию медленнее и пройденное ею расстояние всегда меньше, чем у студентки с нормальным весом, ввиду выполнения ею работы с отягощением (собственным весом);

- одним из значимых факторов, влияющим на состояние обмена веществ является характер питания. Определение сбалансированности и соблюдение режима питания, по нашему мнению, следует решать индивидуально, желательно со специалистом (диетологом, эндокринологом). Именно рациональное питание может стать связующим звеном в нормализации обмена веществ и корректировании веса;

- для борьбы с ожирением наряду с нормализацией питания на занятиях физической культурой, чаще всего, мы рекомендуем использование физических упражнений циклического характера малой и средней интенсивности, выполняемых длительное время. Они практически не имеют противопоказаний, просты в выполнении, не требуют специальной подготовки. Применение этих упражнений с определенной нагрузкой в течение длительного времени, способствует увеличению энергозатрат на мышечную работу и усилению обменных процессов в организме, что, в конечном счете, развивает выносливость и благотворно сказывается на снижении веса;

- регулярное использование обязательных закаливающих процедур при выполнении физических упражнений (занятия на свежем воздухе в любую пору года, контрастный душ, ходьба на лыжах, подвижные игры зимой, занятия плаванием), отсутствие перегрева повышают интенсивность энергетического обмена;

• самым важным условием, способствующим нормализации обменных процессов, на наш взгляд, является усиление двигательного режима. Сегодня гиподинамия стала болезнью века. Физиологические потребности в движении можно реализовывать как в организованных занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности. Оптимальный двигательный режим студента не обеспечивается только основными формами физического воспитания, такими как занятия в сетке расписания и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Реализацию нужного суточного объема движений мы видим в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Именно самостоятельные занятия, подкрепленные мотивацией на личные перспективы, помогут студенткам с избыточным весом добиться ощутимых результатов не только в коррекции веса, но и в развитии и совершенствовании двигательных умений и навыков;

• организация дополнительных занятий для студенток с избыточным весом в группах здоровья, общей физической подготовки, пилатеса, йоги, фитнеса, скандинавской ходьбы и других нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры, также способствуют достижению необходимого объема двигательной активности и повышению энерготраты организма.

Избыточный вес не является противопоказанием для выполнения физических упражнений, правильно подобранная нагрузка и рациональное питание постепенно и эффективно помогут студенткам скорректировать массу тела, укрепить мышечный корсет, сохранить здоровье, улучшив самочувствие и внешний вид.

Список использованной литературы

1. Лутай, С. В. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими избыточный вес тела / С. В. Лутай // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 12. – С. 76–78.
2. Мусина, С. В. Физическая подготовка студентов с избыточным весом / С. В. Мусина // *Juvenis Scientia*. – 2016. – № 2. – С. 176–177.
3. Савицкая, О. В. Оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова // Итоги научных исследований учёных МГУ имени А. А. Кулешова 2021 г. : материалы науч.-метод. конф., 27 янв. – 11 февр. 2022 г. / под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 179–180.
4. Старовойтова, Т. Е. Оценка уровня физического здоровья студентов специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., 16–17 дек. 2021 г. / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 67–70.