

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛА

Орлова Н. В., доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь

Внедрение в занятия по физическому воспитанию со студентами специального медицинского отделения (СМГ) необходимого инвентаря и оборудования показало, что одним из оптимальных способов проведения занятий в СМГ явились комплексы упражнений на фитболах, с учетом заболеваний студентов. Из полученных результатов исследования, мы пришли к выводу, что занятия на фитболах способствовали увеличению работоспособности, повышению уровня интереса к занятиям, а выполняемые упражнения из исходных положений на мяче явились профилактикой опасных положений и запрещенных поз в связи с рядом заболеваний.

Текстовые данные о физическом состоянии студенческой молодежи выявили массу проблем, связанных со здоровьем. За последние десять лет в вузах РБ прошли значительные изменения состава студенческого контингента по физическому воспитанию, выразившиеся в увеличении количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (50-51% от общего числа студентов) и низкий (неудовлетворительный) уровень психофизического состояния (80-85% от общего числа студентов). Несмотря на поиск и внедрение более совершенных форм и методов организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе мотивация к занятиям физической культурой студенческой молодежи снижена.

На сегодняшний день при всех современных подходах и методах ведения занятий по физической культуре в вузе со специальными медицинскими группами нельзя недооценивать большую роль специального спортивного инвентаря и оборудования. Использование такого оборудования будет способствовать получению необходимого результата по изменению физического состояния организма занимающихся в СМГ.

Одним из видов специального спортивного инвентаря, является фитбол. Фитбол – направление фитнеса, в котором используется специальный гимнастический мяч большого размера. Занятия сочетают аэробную и силовую нагрузку, проходя при этом в щадящем режиме.

Под воздействием тела мяч прогибается, а при удержании равновесия работают все группы мышц, включая глубинные.

Подобные мячи начали применяться в области физиотерапии ещё в середине 50-х годов XX века в Швейцарии для лечения больных церебральным параличом. Сюзан Кляйнфогельбах, швейцарский врач-физиотерапевт, успешно применяла упражнения на мяче для лечения своих пациентов. В восьмидесятых годах фитбол переключился в фитнес-клубы, где пользуется огромной популярностью и по сей день.

Занятия с фитболом могут осуществляться из различных исходных положений, таких как сидя на мяче с перемещением и без, опираясь на мяч различными частями тела, опираясь мячом о стенку, лежа на мяче, что позволяет оказывать изолированное воздействие на различные группы мышц.

Схема построения занятия фитбол-тренировки не отличается от классической. Продолжительность и интенсивность варьируется от контингента целей и задач, поставленных преподавателем. Принято считать, что тренировки с фитболом бывают 2 видов: фитбол-гимнастика и фитбол-аэробика. Фитбол-аэробика отличается от фитбола-гимнастики тем, что применяются движения пружинящего характера с перемещением на мяче, где задается специальный темп под музыкальное сопровождение. Также двигательные движения выполняются с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108-133 уд/мин и 134-152 уд/мин.). Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Согласно сформированным группам по заболеваемости нами были предложены специальные комплексы упражнений на фитболах. Фитбол-аэробика была предложена студентам, относящимся по нозологическим формам к группе А, которая способствовала тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вестибулярного аппарата. Из вариантов исходных положений лежа на мяче и лежа на полу с мячом, мы укрепляли мышцы туловища. Благодаря различным видам подбрасываний и ловле мяча повышали уровень координационных способностей, одновременно придав эмоциональную окраску занятию.

Использование на занятиях фитболов полностью позволили исключить ударную нагрузку на нижние конечности.

Студентам относящимся по нозологическим формам к группе Б была предложена фитбол-аэробика в подготовительной части занятий и фитбол-гимнастика в основной и с двух исходных положений – сидя и лежа на

мяче. Создаваемая мячом вибрация оказывала обезболивающее действие на позвоночник, усиливала перистальтику кишечника.

Силовые упражнения фитбол-гимнастики способствовали гармоничному развитию основных групп мышц, способствовали улучшению осанки.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

Фитбол-гимнастикой с использованием силовых и статодинамических упражнений занимались студенты, относящиеся по нозологическим формам к группе В.

В занятия входили упражнения на развитие гибкости с использованием мяча, а также упражнения на баланс и расслабления с мячом. Внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию в специальных медицинских группах представленные программы с использованием фитбола, позволили повысить заинтересованность студентов, эмоциональный фон, снять нежелательную нагрузку на позвоночник в целом оптимизировать содержание занятий.

Практический опыт использования фитболов на занятиях в спецмед-группах позволяет нам сформулировать ряд практических рекомендаций организационного плана.

1. Мяч должен быть высокого качества, т. е. прочный фитбол, который подлежит реконструкции после механического повреждения. Подобный мяч не взорвется, если будет поврежден в процессе тренировки.
2. При выборе мяча каждому занимающемуся необходимо учитывать ростовые показатели. С ростом от 150 до 170 см выбирается мяч диаметром 65см, от 170 до 190 см – 75 см, для самых высоких – 85 см. Основной критерий – угол между бедром и голенью сидящего человека должен быть от 95 до 100 градусов.
3. Использовать фитбол нужно на гладкой поверхности. Хранить фитбол следует в накаченном состоянии, вдали от солнечных лучей и нагревательных приборов.
4. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по правилам обращения с мячом, создать четкое представление у занимающихся о правильных исходных положениях и технике перемещения на мяче.

5. В целях техники безопасности ограничить число занимающихся, особенно в партерной части занятия, согласно пропускной способности зала.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности занятий с использованием фитбола. Это способствует не только оптимизации содержания занятий, но и снятию нежелательной нагрузки на позвоночник у студентов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА

Орлова Н. В., доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь

Путем внедрения новых методик в учебный процесс повышается интерес студентов к занятиям физической культурой. Использование упражнений пилатес позволяет разнообразить занятия и способствовать разностороннему физическому развитию. Упражнения пилатес показаны практически всем студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Основными принципами методики пилатеса являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация.

Целью занятия пилатес является развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела.

Основные задачи пилатеса – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Основой всех упражнений пилатес является тренировка так называемого «Powerhouses» – «каркаса прочности», под этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура. Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.