

школьников со значением показателя уровня физической подготовки «высокий» с 25,0 до 34,5% и снижение с градацией «низкий» с 20,3 до 12,5%.

4.Использование усовершенствованной программы имеет высокую психо-эмоциональную окраску и повышает мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом. Использование усовершенствованных физкультурных оздоровительных мероприятий решает вопросы занятости детей в свободное от учебы время.

5.Данную программу можно использовать в учебном процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста в других общеобразовательных учреждениях.

Литература

1. *Бальсевич, В.К.* Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. № 6. – С. 2.

2. *Баранов, А. А.* Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / Баранов А. А. и др. // Российский педиатрический журнал. – 2005. № 2. – С. 4–7.

3. *Лубышева, Л. И.* Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития физической культуры / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. № 1. – С. 63.

Галайда А.В., Андреев С.А.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК В МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация. Занятия фитнесом широко распространены в студенческой среде, но для людей с хроническими заболеваниями существует много запретов к занятиям физическими упражнениями. Используя большой арсенал методик тренировок, выбора упражнений, исходных положений, тренажеров, можно адаптировать занятия исходя из специфики заболевания, уровня физического и функционального состояния студента.

Ключевые слова: студенты, медицинские группы, фитнес-тренировки, методика, упражнения.

Galayda A.W., Andreev S.A.

Urals State juridical Academy,
Yekaterinburg, Russia

METHOD SPECIFIC FITNESS TRAINING IN MEDICAL GROUP

Abstract. Fitness classes are widespread among the students, but for people with chronic diseases, there are many restrictions to physical exercise. Using a large arsenal of methods of training, exercise selection, assumptions, simulators can be adapted according to the specific classes of disease, the level of physical and functional condition of the student.

Keywords: students , medical groups , fitness training , technique exercises.

В настоящее время во всех вузах существует такая проблема, как постоянно увеличивающееся количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Не секрет, что такие студенты, в силу имеющегося заболевания, под разными предлогами стараются избегать уроков физической культуры. Зачастую их не устраивает традиционная организация учебных занятий, по мнению студентов «не интересно», «тяжело», «малоэффективна», «скучна» и т.п. Следовательно, перед преподавателями физической культуры встает вопрос, как заинтересовать студентов регулярно посещать занятия и при этом не навредить их здоровью.

Таким образом, создание программ для студентов с ослабленным здоровьем, созданных на основе пользующихся популярностью видов физической активности, например таким, как фитнес, представляет особый интерес. Одной из задач нашего исследования являлась – выявление направлений фитнеса, выбор средств, методов тренировок для студентов «А» специальной медицинской группы (с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем).

Фитнес – целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья, для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них [1; 186].

При выборе направлений фитнеса, мы ориентировались на противопоказания к выполнению физических упражнений для данного контингента студентов. К ним относятся: упражнения, требующие максимального напряжения; нагрузки силового и статического характера с натуживанием и задержкой дыхания; нагрузки скоростного характера; значительное нервно-эмоциональное напряжение; упражнения, требующие напряженного внимания и непрерывных изменений реагирования на меняющиеся условия; удары по голове; сотрясения тела; резкие движения; «глубокие» наклоны.

Таким образом, для таких студентов не доступны большинство групповых аэробных программ, а так же виды единоборств и некоторые танцевальные программы. Мы считаем возможным применение специальной (адаптированной) силовой программы, которая учитывает специфику заболеваний, противопоказаний к выбору упражнений, а так же индивидуальные особенности занимающихся (физическое и функциональное состояние).

При организации занятий по возможности студенты объединяются в небольшие подгруппы по 2 – 3 человека, в которых упражнения и нагрузка примерно схожи. Но для каждого человека в такой подгруппе подбираются упражнения по амплитуде, темпу и числу повторений, выборе веса отягощений. Занятия проводить под контролем пульса и артериального давления. Не допускать повышение артериального давления больше 150/90 мм рт.ст. и пульса выше 170 уд/мин.

Упражнения могут быть: с предметами (мячи, гимнастические палки, гантели, медицинболы, резиновые амортизаторы); на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, тренажеры); без предметов. Исходное положение: лежа, сидя, стоя, полуприсед, выпад. Величина нагрузки: количество занятий (2 – 3 раза в неделю); количество упражнений (8 – 10); количество повторений (10 – 12), для мышц живота до 20 раз; вес отягощения (30 – 50% ПМ) не «до отказа», т.е. должно сохраняться ощущение, что можно выполнить еще несколько повторений; количество подходов (2 – 3); интервалы отдыха (от 30 с и до чувства готовности к выполнению следующих упражнений). На занятиях необходимо сочетать работу силового характера с упражнениями аэробной направленности и упражнениями на растягивание и расслабление мышц.

Таким образом, включение фитнеса в программу занятий студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, может способствовать не только улучшению их морфологических показателей, а так же позволяет повысить заинтересованность в урочной форме физического воспитания в специальных медицинских группах.

Литература

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена . 2008. № 68. С. 182–189.

Гончарук С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Очень важно понимать необходимость физического совершенствования, как гармоничное развитие всех сторон человеческой жизни. Главным результатом физического совершенствования является здоровье. Наивысшая точка развития здоровья человека – эталонное здоровье.

Ключевые слова: здоровье, физическое совершенство, эталонное здоровье, развитие.