

Исследование по определению эффективности данного направления еще не закончено, но имеется много положительных отзывов от студентов по проведению данных занятий, а также уменьшилось количество пропусков занятий физической культурой по болезни.

Физическое развитие студентов с различной направленностью учебно-тренировочных занятий

Гаттаров Р.У., Личагина С.А., Исаев А.П.
Южно-Уральский государственный университет,
г. Челябинск

В настоящем фрагменте полифункциональных исследований нами проанализированы ключевые показатели физической подготовленности (5 тестов) и физического развития (ФР) студентов (масса, длина тела, окружность грудной клетки). Взяты фоновые данные и произведено деление студентов по интересам на группы: восточной гимнастики (Тай Ци Цюань), силовой атлетической подготовки, посещающих академические занятия по физическому воспитанию («академисты»), проводимые 3 раза в неделю (октябрь-апрель). В условиях ФОКа проводились физкультурно-оздоровительные занятия и отслеживались морфофункциональные показатели студентов 17-18 лет. Обследование, проведенное в октябре-апреле, не выявило существенных различий в длине тела, а масса тела изменялась в зависимости от вида физических упражнений: например, у девушек силовая направленность занятий вызывала увеличение массы тела, результатов в челночном беге. Статистически значимо ($P < 0,01$) увеличились скоростно-силовые качества по сравнению с другими группами ($P < 0,05$). Аналогично изменялись показатели силовой выносливости (пресс, вис) с приоритетом у представителей этого вида физических упражнений. В виси, по сравнению с фоном, приоритетно выглядели представители восточной гимнастики ($P < 0,05$), силовой подготовки ($P < 0,01$), посещающие академические занятия ($P < 0,01$). Центильное оценивание выявило следующие диапазоны: восточная гимнастика: масса тела 25-10 центилей, длина тела 25-75 центилей. Сниженная масса тела при нормальной длине свидетельствует о диспропорции в ФР девушек. В группе силовой подготовки и посещающих уроки физического воспитания показатели массы и длины тела находились в диапазоне 25-75 центилей, что характеризует ФР как

нормальное. В параметрах гибкости доминировала группа восточной гимнастики.

В вышеназванных группах оценивалось состояние кардиореспираторной системы (КРС). Наиболее приоритетно в плане адаптации КРС выглядела группа восточной гимнастики ($P < 0,05-0,01$). Коэффициент Хильдебранта соответственно равнялся: 4,88; 5,24; 5,31; 5,51 усл. ед.

Полученные данные свидетельствуют о некотором напряжении вегетативной регуляции по данным межсистемных интеграций КРС.

У юношей показатели массы и длины тела не различались существенно в исследуемых группах. Однако у «силовиков» масса тела была наибольшей, а у представителей восточной гимнастики – самой низкой. Скоростно-силовые качества проявлялись более ярко у «силовиков», затем «академистов» и восточных гимнастов, которые превышали данные контроля. Силовая выносливость рук последовательно увеличивалась по сравнению с фоновыми данными в группе восточной гимнастики, значительно – у «силовиков» и чуть менее у «академистов». Подвижность суставов была лучшей у представителей Тай Цзю Цянь, «академистов» и «силовиков».

В показателях антропометрии приоритетно выглядели «силовики». Аналогичные данные отмечались в быстроте с координационными способностями, скоростно-силовых качествах, силовой выносливости и более низкой в показателях гибкости. «Академисты» были на втором месте, а восточной гимнастики – на третьем. Представители «академистов» занимали по большинству показателей физической подготовленности промежуточное положение.

Сравнительная оценка показателей физического развития с данными центильных таблиц выявили отклонения в физическом развитии в общей группе студентов (модельные характеристики). Они заключаются в том, что масса тела студентов была в диапазоне 10-25 центилей; а длина тела варьировала между 25 и 75 процентилями. Эти данные свидетельствуют об относительно низкой массе тела юношей.

У студентов, занимающихся Тай Цзи Цюань масса и длина тела имели размах от 25 до 75 центилей. Полученные антропометрические характеристики свидетельствуют о нормальном физическом развитии. В группе силовой подготовки масса тела находилась в границах 25 и 75 центилей, а длина тела так же колеблется в этих пределах, свидетельствующих о нормальном

физическом развитии. Аналогичные данные у студентов, занимающиеся физическим воспитанием.

Основные характеристики и особенности проведения занятий с использованием системы кондиционного массажа

Балмашев В.С., Шавкунов А.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Применение массажа с различными целями, давно и прочно укрепилось не только в медицине, но и в физической культуре, спорте, а также в обыденной жизни человека. Это не случайно, поскольку массаж активно воздействует на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, функции эндокринных желез, обменные процессы, мышечный тонус и дыхание. С другой стороны, в отличие от физических упражнений, массаж не в состоянии повысить функциональную адаптацию организма, его тренированность. В связи с этим, с целью оказания сочетанного воздействия на организм эффектов массажа и физических упражнений, в 2003 году была разработана система кондиционного массажа (приоритет в праве на патент изобретения, выдан Федеральным институтом промышленной собственности, 20 января 2004 года, № 2004101002).

Кондиционный массаж – это система, включающая в себя совокупность механических приемов массажа и комплексы физических упражнений различной направленности, выполняемых на массажном столе, оказывающая как оздоровительное, так и тренировочное воздействие на организм пациента. Таким образом, данная система может применяться в форме занятий оздоровительной направленности и в форме тренировочных занятий, а также при реабилитации больных в посттравматический и послеоперационный период.

Для проведения занятий необходимо следующее оборудование: массажный стол, секундомер, разборные гантели, утяжеленные манжеты, набивные мячи (от 1 до 5 кг.), резиновый бинт, резиновые мячи, гимнастическая палка.

В зависимости от показаний и, соответственно используемой формы занятий (оздоровительной, тренировочной, реабилитационной), выбираются