

Савельева А.В.

Уральская государственная юридическая академия (УрГЮА),
г. Екатеринбург

ПРИМЕНЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Введение. Распространенность хронических неинфекционных заболеваний студентов в настоящее время приобретает устойчивый характер. Этому способствуют такие факторы учебного процесса в вузах, как нервно-эмоциональное напряжение, переутомление, психические травмы и гиподинамия.

Примерно 1/3 студентов специальной медицинской группы имеют диагноз «вегето-сосудистая дистония» (ВСД). При этом симптомы заболевания чаще встречаются у девушек.

Очевидно, что физическая реабилитация студенток с ВСД является на сегодня актуальнейшей, так как нарушение сосудистого тонуса стимулирует возникновение многих заболеваний с потенциально опасным исходом и может стать причиной инвалидности. В будущем у студенток повышается риск патологического течения родов, ухудшаются условия развития плода. Это увеличивает перинатальную смертность и детскую заболеваемость.

Анализ многочисленных работ свидетельствует о том, что по вопросу о выборе средств физической культуры при данном заболевании, их рациональности у исследователей единого мнения не сложилось. По большей части применяют комплексные программы с преимущественным использованием циклических упражнений аэробной направленности. Однако их применение не всегда возможно из-за плохой тренированности студенток. Вследствие этого аэробные нагрузки даются для них в недостаточном объеме.

Ситуация осложняется еще и тем, что студентки проявляют слабый интерес к основным видам двигательной активности вузовской программы. Эстетические мотивы (стремление к правильному телосложению, формированию красивой фигуры) оказываются намного более действенными стимулами, чем восстановление своего здоровья. В связи с этим необходима разработка научно обоснованных адаптационно-оздоровительных мероприятий для данного контингента студенток. Приоритет должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности.

Одним из наиболее эффективных методов, положительно воздействующих на состояние здоровья и улучшение телосложения, является атлетическая гимнастика. Учеными выявлено, что рост аэробных способностей организма может происходить на основе увеличения силы окислительных мышечных волокон [1]. Тренировка силовой выносливости повышает общий процент мышечных волокон, улучшающих в основном

аэробный метаболизм. Она увеличивает число капилляров, окружающих мышечное волокно, что обеспечивает большую емкость кровотока и транспорт кислорода к тканям [2; 3]. К тому же снижается содержание жировой ткани, которая является метаболически неактивной и почти не потребляет кислорода, что также положительно влияет на аэробные возможности. Таким образом, применение силовых упражнений с учетом индивидуальных особенностей студенток с вегето-сосудистой дистонией может быть эффективным средством повышения их функциональных возможностей и улучшения телосложения.

Цель исследования – разработка программы занятий атлетической гимнастикой со студентками специальной медицинской группы с диагнозом «вегето-сосудистая дистония» в процессе физического воспитания и экспериментальное выявление эффективности её использования.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, медико-биологические методы исследования, антропометрические методы, тестирование физического состояния, методы математической статистики.

Организация исследования. Для выявления эффективности методики и программы были сформированы экспериментальная и контрольная группы студенток первого курса специальной медицинской группы с вегето-сосудистой дистонией по смешанному типу по 20 человек в каждой. В экспериментальную группу вошли девушки, желающие заниматься атлетической гимнастикой. В занятиях контрольной группы преобладали циклические упражнения – бег и ходьба. Занятия проводились согласно расписанию в течение трех лет по два раза в неделю.

Сравнение исходного физического состояния студенток с нормой для данного возраста выявило отставание результатов по большинству исследуемых параметров.

Разработанная методика физической реабилитации студенток с ВСД содержит в себе: комплексы упражнений атлетической гимнастики – 50,5%; циклические аэробные упражнения – 13,1%; общеразвивающие упражнения без отягощений – 15,6%; упражнения на расслабление и растягивание мышц – 20,8%. Особенности методики и необходимая интенсивность нагрузки для студенток с ВСД представлены на схеме.

Результаты исследования.

Экспериментальное внедрение в учебный процесс студенток с ВСД программы физической реабилитации с использованием средств атлетической гимнастики позволило за три года улучшить показатели физического развития: силы сильнейшей кисти – на 14,9% ($p < 0,01$), жизненной емкости легких – на 9,5% ($p < 0,05$), жизненного индекса – на 13,7% ($p < 0,05$).

Нормализация функциональных показателей вегетативной нервной системы выразилась в улучшении вегетативного тонуса (вопросник А.М.

Вейна) на 49,8% ($p < 0,05$), вегетативного обеспечения деятельности (ортостатическая проба) – 54,2% ($p < 0,05$), согласованности работы висцеральных систем (индекс Скибинской) – 63,8% ($p < 0,001$).

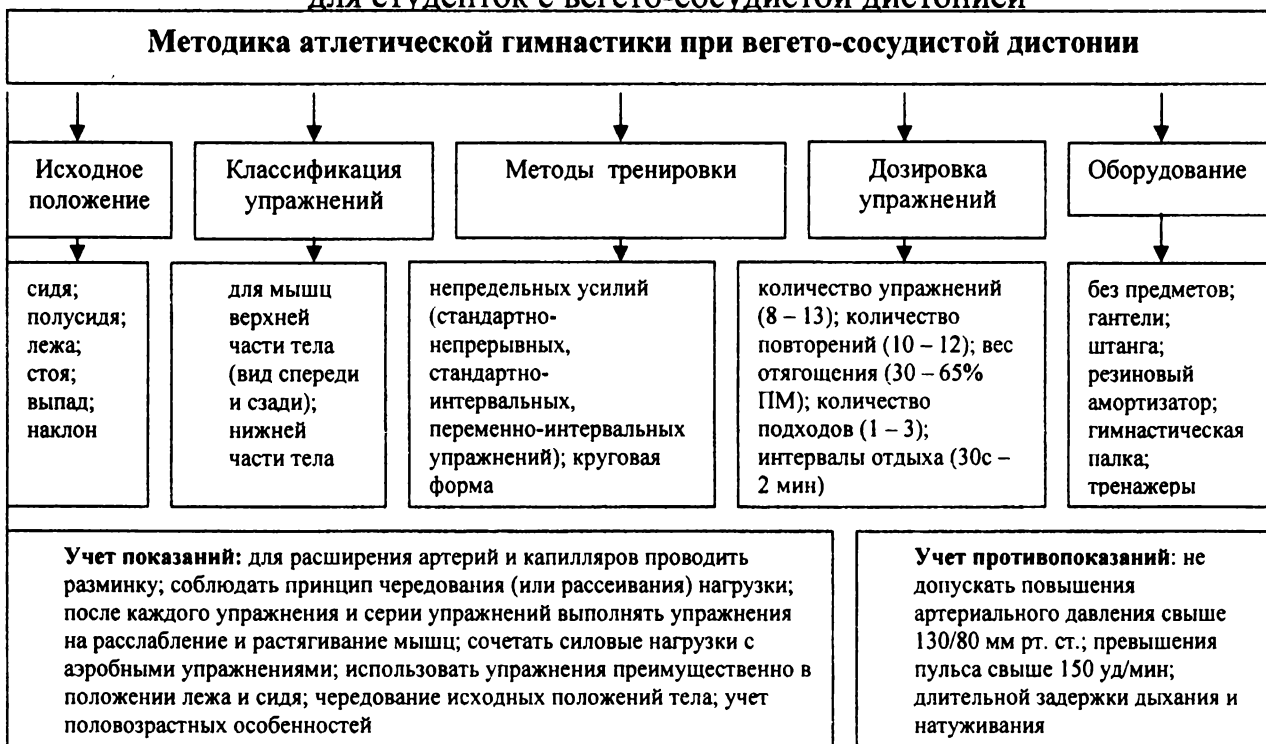
Существенно улучшились основные показатели системы кровообращения: частота сердечных сокращений в покое уменьшилась на 13,3% ($p < 0,001$), коэффициента выносливости сердечно-сосудистой системы – 28,6% ($p < 0,05$). Снизилась лабильность артериального давления и ЧСС как в состоянии покоя, так и на физическую нагрузку.

По данным электрокардиографического исследования с физической нагрузкой у девушек экспериментальной группы в состоянии покоя на 23,9% ($p < 0,05$) увеличилось количество человек с нормальными показателями электрокардиограммы, снизилось количество студенток с признаками выраженной степени аритмии.

У студенток улучшились показатели системы внешнего дыхания. Частота дыхания снизилась на 6,4% ($p > 0,05$), при задержке дыхания на вдохе результаты достоверно увеличились на 42,1% ($p < 0,05$), на выдохе – на 15,4% ($p < 0,05$). Прирост физической работоспособности в абсолютных значениях составил 8,0% ($p < 0,05$), максимального потребления кислорода – 3,5% ($p < 0,05$).

Схема

Методика применения средств атлетической гимнастики
для студенток с вегето-сосудистой дистонией



Результатом физической реабилитации студенток с ВСД также стало значительное улучшение антропометрических характеристик, снижение

содержания жировой массы на 4,5% ($p < 0,001$), подкожного жира – 3,2% ($p < 0,001$), увеличение мышечной массы – на 3,4% ($p < 0,001$).

Физическая подготовленность улучшилась по всем параметрам: скоростно-силовой выносливости на 23,7% ($p < 0,05$), силовой выносливости – 108,0% ($p < 0,001$), гибкости – 3,0% ($p < 0,05$), общей выносливости – 10,9% ($p < 0,05$).

Полученные данные позволяют сделать **заключение**, что внедрение в учебный процесс студенток с вегето-сосудистой дистонией программы физической реабилитации с использованием средств атлетической гимнастики позволил улучшить их функциональные возможности организма и усилить взаимодействие отдельных его систем. Результатом занятий так же является значительное улучшение антропометрических характеристик студенток снижением содержания жировой массы, увеличением мышечной массы и как следствие повышение физической работоспособности, адаптации организма к физическим нагрузкам и физической подготовленности студенток.

Цитируемая литература

1. Горбунов Н.П., Гавронина Г.А. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 52 – 54.
2. Блах В., Елисеев С., Игуменов В., Кулик Н., Мигасевич Ю., Подливаев Б., Селуянов В., Табасов С. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2005. – 120 с.
3. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.