

Шутова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Гульханова Анна Аллабердыевна

менеджер спортивного клуба

Бетмирзаев Мухмад Адланович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ОСОБЕННОСТИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК СО СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППОЙ

Аннотация: в статье представлены теоретико-методические рекомендации по атлетической гимнастике для студенток специальной медицинской группы в рамках урочных занятий по физической культуре. При этом разработан тематический план занятий на учебный год, особенности структуры занятия и применяемые упражнения, а также авторами показаны результаты физической подготовленности в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: студентки, атлетическая гимнастика, физическая культура, специальная медицинская группа, специализированные упражнения.

В настоящее время наблюдается снижение состояния здоровья студентов, это подтверждается увеличением количества молодежи со специальной медицинской группой с 10 до 20–40% [1; 2]. В связи с чем на сегодняшний день, проводятся многочисленные научные исследования по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп, так в исследовании И.Ю. Зыкова (2013) разработано адаптивное физическое воспитание студенток специальных медицинских групп с учётом типа адаптации к физическим нагрузкам; в диссертации Х.М. Ляшенко (2013) внедрен дифференцированный подход к организации физического воспитания студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями; в работе А.Е. Дивинской (2012) представлено физическое воспитание девушек с

вегетативными нарушениями, в исследовании Н.В. Оляшева разработано дифференцированное физическое воспитание студентов на основе типов гемодинамики (2015). При этом проблема индивидуализации, дифференциации, содержания занятий, средств совершенствования физической работоспособности студентов специальной медицинской группы остается не решённой [3].

В совершенствовании физического воспитания студенток специальных медицинских групп нами составлены кондиционные и коррекционные комплексы, комплексы стретчинга, упражнения с мячами и бодибарами 3 кг, гантелями и силовыми тренажёрами. Так в основной части занятия студентки могут выполнять индивидуально-типологические комплексы с элементами атлетической гимнастики, пилатеса, стретчинга, аэробики, гантельной и фитбол гимнастики, с контролем ЧСС, АД, кожных покровов, дыхательных циклов, координации движений и работоспособности. Работа с данной группой студенток может быть организована в малой группе, а также объединять студенток специальной медицинской группы из разных студенческих групп. При этом в совершенствовании методического обеспечения физической культуры студенток специальной медицинской группы на основе атлетической гимнастики необходимы комплексы при нарушениях осанки, зрения, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях коленных суставов, при артериальной гипертензии и другие [1–4].

Занятия для девушек специальной медицинской группы проводятся, учитывая основное заболевание, так нагрузка аэробного характера в подготовительной части занятия выполняется на кардио тренажерах со средней и низкой скоростью: на беговой дорожке 6–8 км/ч, эллиптическом тренажере со степенью сопротивления 1–2 уровня (ЧСС 100–110 уд/мин). Также применяются разновидности прыжков на фитболе (ЧСС 90–100 уд/мин), медленный бег, восхождения на BOSU (полусфера) 3–5 минут, аэробика в подготовительной части с темпом 125–130 акцента/мин. для девушек. Занятия для студенток должны содержать упрощенные варианты выполнения упражнений, средства снижения нагрузки, применяя локальные упражнения, исключая перевёрнутые положения тела, высокоинтенсивный бег и другие.

Студентам с нарушениями зрения разработаны индивидуально-типологические комплексы с ограничением перевёрнутых положений тела, «натуживаний», адаптивный вариант выполнения «гиперэкстензии», увеличение объёма стретчинга и упражнений на фитболе и полусфере. Студенткам с сердечно-сосудистыми заболеваниями также составлены комплексы, отличающиеся увеличением объёма упражнений на гимнастическом коврике, контролем ЧСС на кардио тренажерах (90–120 уд/мин), применением минимального отягощения, использованием средств пилатеса, стретчинга, аэробики низкой интенсивности в подготовительной части занятия, акцентированием на локальных упражнениях.

Студенткам с нарушениями осанки рекомендуется работа с минимальным весом отягощения, ходьба на эллиптическом тренажёре (ЧСС 100–120 уд/мин), средства пилатеса и стретчинга, фитбол гимнастика (ЧСС 110 уд/мин), ходьба на беговой дорожке 6–7 км/ч, локальные и комплексные упражнения сидя на тренажёрах (в целом увеличение доли упражнений в положении сидя), симметричные и ассиметричные упражнения (гантели, эспандеры лыжника, гимнастические палки, медболы), корректирующие и кондиционные комплексы. При сколиозе I–II степени и угле наклона позвоночника 4–12 градусов, упражнения в положении сидя, лежа, в упорах составляют 50–60% от общего объема занятия.

В таблице 1 показан тематический план учебных занятий по физической культуре на основе атлетической гимнастики.

Таблица 1

Тематический план учебных занятий для девушек
специальной медицинской группы

Учебный материал	Номер недели																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Основы знаний. Коррекционные и кондиционные упр., культура здоровья и др.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ на месте и в движении, упражнения с собственным весом, с фитнес оборудованием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП – челночный бег 4*10 м	–	+	+					K			+	+			K	+		+	K	+

– подъём туловища из положения лёжа на животе	–		+	+			+			+			+		+	+	+
– приседания за 30сек	–			+	+		+	+		+			+		+	+	++
– сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	–				+	+		+		+			+		+	+	+
– подъём туловища из положения лёжа на спине («пресс»)	–					+			+	+			+		+	+	+
– разновидности ходьбы и бега, упражнения на фитболах, коррекционные комплексы, пилатес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++
<i>Атлетическая гимнастика</i> Кондиционные комплексы	–	P	P	–	C	–	–	C	–	P	C	–	–	P	–	–	P
Упражнения на тренажёрах:	–	P	–	P	C	–	–	C	P	–	P	–	C	–	P	–	K
– для ног и ягодиц	–																C
– для спины	–	–	P	–	–	C	–	–	–	P	–	–	C	–	C	–	C
– для груди и рук	–		P	–	–	C	–	–	–	P	–	–	C	–	C	–	–
– брюшного пресса и косых мышц живота	–	–	–	P	–	–	C	–	–	–	C	C	–	–	–	–	K
Кардио тренажеры	–	P	–	P	C	–	–	C	P	–	C	–	C	–	–	–	C
Упражнения на гимнастических ковриках в укреплении мышц брюшного пресса, ног, спины	–	–	–	P	–	–	C	–	P	–	C	–	–	C	C	–	C
Упражнения с бодибарами, гантелями, полусферами, фитболами, эспандерами лыжника.	–	–	P	–	–	C	C	C	–	P	–	C	–	P	–	C	–
Стретчинг		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	++

Примечания: *P* – разучивание, *C* – совершенствование, *K* – контроль.

В табл. 2 показаны средние результаты общей физической подготовленности девушек со специальными медицинскими группами. При выполнении контрольных упражнений девушкам рекомендовано уделить большее внимание технике выполнения упражнений, а не их количеству, избегая перенапряжение, «рывковые» движения и выполнение упражнения «до отказа».

Таблица 2

Результаты ОФП девушек спец. медицинской группы

Контрольные упражнения для девушек	2015–2016 г.г. ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	сентябрь	июнь
1. Подъём туловища из положения лёжа на спине (раз)	$32,3 \pm 10,2$	$41,5 \pm 16,4^*$
2. Челночный бег 4×10 м (с.)	$12,8 \pm 0,8$	$11,7 \pm 0,9^*$
3. Подъём спины из положения лёжа на животе «гиперэкстензия» (раз)	$36,1 \pm 12,8$	$49,2 \pm 14,8^*$

4. Приседание за 30 с. (раз)	$23,7 \pm 2,7$	$28,5 \pm 3,8^*$
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	$8,6 \pm 2,7$	$11,6 \pm 3,9^*$

Так девушки (табл. 2) в конце года на высоком уровне выполняли упражнение «гиперэкстензия», на среднем уровне приседания на скорость, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, а результаты челночного бега (координация движений) незначительно ниже основной группы. Полученные результаты подтверждают эффективность физического воспитания студенток средствами атлетической гимнастики.

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: Уч. пособ. / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выпrikов, Г.С. Крылова, И.М. Бодров, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров / Под ред. И.В. Яблочкиной, Г.Б. Кондракова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с.
2. Выпrikов Д.В. Направления фитнеса в коррекции физического состояния и подготовленности студентов / Д.В. Выпrikов // Научные исследования: от теории к практике: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – 2016. – №1 (7). – С. 63 – 65.
3. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выпrikов, И.М. Бодров // Известия Тульского гос. ун–та. Физическая культура. Спорт. Вып. 4. – Тула: ТулГУ, 2015. – С. 70–77.
4. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: науч.–метод. сопровождение: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманит.-пед. ун–т. – Пермь, 2016. – С. 135–139.