***УДК 796.41:615.625.1***

***С. В. Мартинович, И. А. Назаренко***

*г. Гомель, РБ, ГГУ им. Ф. Скорины*

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СМГ**

На современном этапе развития физического воспитания студентов специального учебного отделения одной из приоритетных задач его совершенствования является сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма. Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям физической культурой.

В рамках исследования влияния оздоровительных методик на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья» была разработана учебно-тренировочная программа на основе двигательной подготовленности, физического развития и функционального состояния.

Интеграция современных физкультурно-оздоровительных технологий в традиционные занятия не противоречит основной программе вузов по дисциплине «Физическая культура» [2,5]. Одной из эффективных форм занятий является фитбол-гимнастика и оздоровительная гимнастика с применением миниболов. Оздоровительная гимнастика с такого рода инвентарем помогает модифицировать и дополнять стандартные упражнения, тем самым значительно повышая эффективность тренировки в целом. С помощью этих видов мячей активизируется мышечная деятельность обучающихся. Различные исходные положения с мячом при выполнении физических упражнений позволяют изолировать работу отдельных мышц, повысить концентрацию внимания на удержании равновесия при выполнении этих упражнений, активно развивать координацию движений, что способствует улучшению мышечного баланса [3,4].

Программа занятий, с данным контингентом обучающихся, была построена следующим образом:

1. В подготовительной части занятия традиционные упражнения в движении с использованием фитболов и миниболов:

– разновидности ходьбы;

– разновидности бега.

2. В основной части занятия проходило обучение технике выполнения разнообразным комплексам общеразвивающих упражнений с фитболами и миниболами.

Был использован набор упражнений, подобранных с учетом анатомических особенностей. Этот подход включает работу с мышечными группами от меньших к бо́льшим, обеспечивая планомерное и симметричное выполнение упражнений. Все многообразие упражнений было квалифицировано по анатомическому признаку с целью последовательного и целесообразного освоения разучиваемых тренировочных заданий.

Далее был осуществлен процесс обучения комплексам упражнений узконаправленного характера в соответствии с заболеваниями студентов. Процесс обучения был построен по принципу от простого к сложному с постоянно увеличивающейся нагрузкой и с учетом функционального состояния и физической подготовленности обучающихся.

На данном этапе были проведены:

– разнообразные корригирующие упражнения с фитболами и миниболами из различных исходных положений;

– комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета: для мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.

По мере освоения данных комплексов упражнений был использован дополнительный инвентарь (гантели). Данные тренировочные задания были проведены с учетом заболеваний студентов с корригирующим воздействием на организм обучающихся. Техника выполнения упражнений, дозировка и самочувствие студентов контролировалась преподавателем, в зависимости от степени функциональной и физической подготовленности студентов, осваивая предложенные упражнения постепенно, увеличивая нагрузку умеренно с каждым занятием [3].

3. В заключительной части занятия были использованы:

– разнообразные комплексы дыхательных гимнастик (звуковая дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой и т.д.);

– упражнения стретчинга, объединяющие статические и динамические подходы выполнения, которые направленны на развитие гибкости и повышение эластичности мышц и связок.

Подобная программа занятий должна поспособствовать формированию правильной осанки, увеличить гибкость и подвижность суставов, развить дыхательную мускулатуру, а также ускорить развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков [2,5].

Исследование было проведено в сентябре и декабре 2024 года со студентками 1 курса филологического факультета, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Было обследовано 22 человека. В исследовании приняли участие девушки 17-19 лет.

Для мониторинга эффективности данной методики были применены тесты для оценки функционального состояния и физической подготовленности, с учетом показаний и противопоказаний к выполнению обучающимися в специальной медицинской группе [1].

Таблица 1 – Показатели функциональных измерений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональная проба | Значение показателя до применения методики  | Значение показателя послеприменения методики | Прирост в % |
| ЧСС в покое, уд/мин | 76 | 64 | -16 |
| ЧСС после нагрузки, уд/мин | 142 | 120 | -16 |
| Проба Штанге, сек | 37 | 43 | +16 |
| АД (мм.рт.ст.) | 135/85 | 125/80 | 8 |

Таблица 2 – Показатели уровня двигательной подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты уровня физической подготовленности | Значение показателя до применения методики | Значение показателя послеприменения методики | Прирост в % |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях за 60 с, (раз) | 10 | 16 | +16 |
| Наклон вперед из положения сидя на полу, (см) | 12 | 14 | +16 |
| Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с, (раз) | 39 | 45 | 15 |
| Поочередное разноименное поднимание рук и ног, из положения лежа на животе за 30 с, (раз) | 35 | 48 | +37 |

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, улучшились показатели внешнего дыхания, снизилась частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели артериального давления (АД). По данным показателей физической подготовленности также наблюдаются сдвиги в сторону улучшения, что говорит об укреплении мышечного корсета обучающихся в целом [Таблица 1, 2].

Упражнения на различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие на организм занимающихся, что способствует оздоровительной направленности занятий и повышению физической подготовленности, улучшению функциональных способностей студентов [4].

**Литература**

1. Захарченко, О. А. Функциональное состояние организма студенток при занятиях оздоровительной аэробикой Специфические и неспецифические механизмы адаптации при стрессе и физической нагрузке: сборник научных статей IV Республиканской научно-практической интернет-конференции с международным участием (г. Гомель, 15 декабря 2022 г.) / И.О. Стома [и др.]. – Элект. текст. данные (объем 1,6 Мб). – Гомель : ГомГМУ, 2023. – С.74-77

2. Назаренко, И.А. Влияние оздоровительных методик на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / И.А. Назаренко, С.В Мартинович. // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: традиционные ценности и инновационные технологии в образовании как фактор прогрессивного развития общества [Электронный ресурс]: сборник материалов Республиканской научно-методической конференции (Гомель, 22–23 февраля 2024 г.) / М-во образования РБ, ГГУ им. Ф. Скорины, 2024. – С.280-282

3. Назаренко, И. А. Комплексы упражнений с фитболами для самостоятельных занятий: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / сост.: И. А. Назаренко, А. Е. Бондаренко, Ж. А. Зыкун ; Мин-во образования Республики Беларусь, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. - Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. - 34 с.

4. Назаренко, И.А. Перспективы использования упражнений с миниболами по оздоровительной системе «пилатес» на занятиях физической культурой / И.А. Назаренко, С.В Мартинович. // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции (1-2 февраля 2023 года). - Часть 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – с.226-229

5. Назаренко, И.А. Фитбол-аэробика в структуре занятий по физической культуре / Назаренко, И. А., Мартинович // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа-университет-предприятие». – 2023. – С. 277-278.