

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ «БОДИФЛЕКС» НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Насырова Т.Ш., Носова Е.А., Трушина Т.Л.

**Санкт-Петербургский государственный университет технологии и
дизайна, г. Санкт-Петербург**

В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все студенты, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную (СМГ). Занятия в этих группах отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объёмом и структурой физической нагрузки, а также учебными программами.

Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от практических занятий физической культурой. Такие учащиеся, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Правильно и интересно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Для решения обозначенной проблемы нами была изучена научная, учебно-методическая, популярная литература. Проанализировав различные методики и программы занятий с данным контингентом учащихся, нас заинтересовала система дыхательной гимнастики «Бодифлекс».

Основателем гимнастики «Бодифлекс» является американка Грир Чайлдерс. Главная суть гимнастики – постановка правильного диафрагмального дыхания. Как известно, женщины при дыхании расширяют грудную клетку в стороны, а мужчины дышат «диафрагмой» – поэтому дыхание бывает «женским» и «мужским». Женское дыхание обусловлено тем, что женщина, вынашивая ребёнка, просто не может дышать диафрагмой, чтобы не воздействовать на растущий плод. Методика «Бодифлекс» говорит нам, что мы должны научиться правильному диафрагмальному дыханию – делать глубокий вдох, затем полный выдох и после этого втянуть живот, на десять минут задерживая дыхание. После этого должен следовать вдох с последующим расслаблением. Но суть гимнастики состоит не только в дыхании, а ещё и в подборе специальных упражнений для усиления эффекта, ускорения метаболизма в тканях, кислородного обмена. Кроме того,

упражнения помогают подтянуть мышцы.

Комплекс упражнений в гимнастике «Бодифлекс» делится на три группы:

1. Упражнения изометрические, которые направлены на какую-то одну определённую группу мышц, тренировка только одного участка тела (пресс, спина и т.д.)

2. Упражнения изотонические, которые направлены на тренировку нескольких групп мышц (общие упражнения – приседания, наклоны, повороты и т.д.)

3. Упражнения растягивающие, которые повышают эластичность мышц тела и улучшают функцию суставов.

Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» имеет ряд преимуществ, по сравнению с другими оздоровительными методиками:

- методика отвечает требованиям к занятиям со студентами специального медицинского отделения;

- на выполнение полного комплекса упражнений «Бодифлекс» требуется не более 30 минут, т.е. система может быть рекомендована, как основная часть урока по физической культуре в вузе;

- если нет возможности посетить групповое занятие, то можно выполнить комплекс упражнений в домашних условиях;

- занятия гимнастикой «Бодифлекс» не требуют специального оборудования и большого помещения;

- занятия доступны людям любых возрастов, в связи со своей несложностью и приемлемыми физическими нагрузками.

В результате систематических занятий «Бодифлексом» происходят следующие изменения в организме: восстанавливается обмен веществ, укрепляется дыхательная система, улучшается кровообращение, налаживается работа выделительной системы, исчезают головные боли, нормализуется работа кишечника, проходят боли в мышцах и суставах, восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что апробирование и внедрение методики дыхательной гимнастики «Бодифлекс» в учебный процесс позволит проследить динамику положительных изменений в состоянии здоровья студентов специального медицинского отделения. Экспериментальное апробирование методики осуществлялось на учебных занятиях по физической культуре в Санкт-Петербургском государственном университете технологии и дизайна в 2013–2014 учебном году. Наблюдение проводилось в течение учебного года. Для апробации были отобраны студенты специальной медицинской группы первых курсов различных факультетов – 30 человек в экспериментальную группу (ЭГ) и 30 в контрольную группу (КГ). Студенты ЭГ занимались по методике дыхательной гимнастики «Бодифлекс». Учебный процесс по физической культуре студентов КГ осуществлялся по стандарту «Физическая культура» для вузов. Объективные показатели определялись по следующим функциональным пробам: проба Руфье (оценка состояния сердечно-сосудистой системы по реакции организма студентов на физическую нагрузку); проба Штанге (оценка состояния дыхательной системы);

контрольные тесты по оценке уровня физической подготовленности (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие-опускание туловища из положения лёжа на спине).

Проба Руфье – у испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине, в течение 5 минут определяли число пульсаций за 15 секунд. Затем в течение 45 сек. выполняется 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 сек., а потом — за последние 15 сек. первой минуты периода восстановления. Оценку работоспособности сердца производили по стандартной формуле. Проба Штанге – занимающиеся в положении сидя после глубокого вдоха зажимают нос и по секундомеру отмечается время задержки дыхания. В результате анализа полученных данных выявлена положительная динамика состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы у обеих групп, однако у студентов КГ динамика хуже по сравнению с ЭГ. Уровень физической подготовленности определялся при помощи двух контрольных тестов – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище) и поднятие-опускание туловища в сед из исходного положения лёжа на спине (руки за головой, ноги согнуты в коленях). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) в начале эксперимента: в ЭГ - средний показатель – 4,5, в КГ - средний показатель – 4,4; в конце эксперимента: средний показатель ЭГ - 5,0, а в КГ - 4,5. Поднятие-опускание туловища (количество) в начале эксперимента: средний показатель в ЭГ - 38,5, в КГ - 40,5; в конце эксперимента: средний показатель ЭГ - 50,3; КГ - 41,7.

Можно сделать вывод о том, что экспериментальное апробирование методики дыхательной гимнастики «Бодифлекс» на занятиях позволило проследить динамику положительных изменений функциональных и физических возможностей студентов специальной медицинской группы. Таким образом, внедрение данной методики на занятиях физической культурой в вузе способствовало развитию функциональных и физических качеств занимающихся. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правомерность внедрённой в учебный процесс программы дыхательной гимнастики и показали, что значительно повысилась эффективность занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы.

Список литературы

- 1. Аулик А.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.*
- 2. Башмаков В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / В.П.Башмаков и др.; СПбГАСУ. – СПб., 2011. – 52 с.*
- 3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пособ.для сред.спец.уч.зав. / Э. Г. Булич. - М. : Высш.шк., 1986. - 255с.*

4. *Кирьянова Л.А. Технология проведения занятий в специальном медицинском отделении / Л.А. Кирьянова. – СПб.: СЗАГС, 2006. – 62с.*

5. *Смирнова И. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник / И. Смирнова, Л. Ян. - С-ПБ: Вектор, 2008 - 214 с.*