

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ТЕЛА

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH STUDENTS HAVING OVER BODY WEIGHT

S. Lutai

Summary. The article actualizes the problems of the process of physical preparation of students who are overweight. The author considers this problem from the perspective of the integration of physical culture means and health-saving technologies based on self-observation, the ability to predict the factor of physical activity, self-control. The article presents an approach to increasing the motor density of physical education classes with people who are overweight. The approach is based on reducing the intervals of rest when replacing them with exercises that are performed with low intensity and meet the goals of improving health in the work of the respiratory, cardiovascular systems, musculoskeletal system. The possibility of a significant increase in the motor density of classes while maintaining a sparing training regime is proven.

Keywords: students, overweight, physical education, motor density, health-saving technologies, physical activity.

Лутай Сергей Вячеславович

*Преподаватель, Санкт-Петербургский
государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М. А. Бонч-Бруевича, Санкт-Петербург
slutai@mail.ru*

Аннотация. В статье актуализируется проблематика процесса физической подготовки студентов, имеющих избыточную массу тела. Автор рассматривает данную проблему с позиций интеграции средств физической культуры и здоровьесберегающих технологий, основанных на самонаблюдении, способности прогнозировать фактор физической активности, самоконтроле. В статье представлен подход повышения моторной плотности занятий по физической культуре с лицами, имеющими избыточную массу тела. Подход основывается на сокращении интервалов отдыха при замене их упражнениями, выполняемыми с низкой интенсивностью и отвечающими задачам повышения здоровья в работе дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Доказана возможность значительного увеличения моторной плотности занятий при сохранении щадящего тренировочного режима.

Ключевые слова: студенты, избыточная масса тела, физическая культура, моторная плотность, здоровьесберегающие технологии, физическая активность.

Проблема избыточного веса тела является на сегодняшний день одной из наиболее актуальных в ряду сохранения здоровья и физического развития молодежи. Малоподвижный образ жизни, информатизация многих областей жизнедеятельности и привязанность подрастающего поколения к фастфуду создают все очевидные предпосылки увеличения компонента жировой массы в организме [5].

Избыточный вес как явление в большей степени приобретаемое снижает функциональные возможности человека, затрудняет многие процессы на биохимическом уровне, препятствует нормальной двигательной активности, создавая угрозы работе сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также эндокринной, дыхательной и др. систем организма. Все это предопределяет особый подход в процессе занятий физической культурой, рамки задач которой в обеспечении двигательной активности студентов, имеющих избыточную массу тела, интегрируются принципы здоровьесберегающих технологий [4].

Одним из самых эффективных путей нормализации массы тела в рамках реализации здоровьесберегающих технологий, обеспеченных мотивацией и волевыми усилиями студентов в избыточной массой тела, являются занятия физической культурой, в процессе которых планируется и регулируется физическая нагрузка, прогнозируются результаты физического развития и функционального состояния, а также закладываются базовые основы знаний функциональной самодиагностики и самоконтроля при дальнейших самостоятельных занятиях физической культурой [2].

Известно, что подход к студентам, имеющим избыточную массу тела, в условиях занятий физической культурой является несколько иным: отсутствуют упражнения, предусматривающие пороговый уровень нагрузки (например, на основе метода «до отказа»), промежутки отдыха увеличиваются (в связи с возникновением одышки, учащенного сердцебиения и т.п.), в процесс физического воспитания включаются всевозможные функциональные пробы (частота дыхания, пульсометрия, проба Ле-

Таблица 1. Изменение показателей моторной плотности занятий по физической культуре среди контрольных студентов, имеющих избыточную массу тела, % / мин.

Недели семестра	$t_{фур}$ мин.		МП, %	
	исходное	конечное	исходное	конечное
I–II	45	55	50	61,1
III–IV	50	50	55,5	55,5
V–VI	45	50	50	55,5
VII–VIII	50	50	55,5	55,5
IX–X	50	50	55,5	55,5
XI–XII	45	50	50	50
$M \pm$	47,7 ±	50,08 ±	52,75 ±	56,4 ±

тунова и т.п.), заполняются дневники самонаблюдений, в которых фиксируются важные для данных студентов показатели (масса тела, данные самочувствия, качество сна, коэффициент здоровья, уровень физического состояния и т.д.). Но, тем не менее, физическая нагрузка при избыточной массе тела должна носить систематический поступательный (в плане возрастания нагрузки) характер, обеспечивающий эффект повышения показателей здоровья физического состояния данных студентов.

Рациональность повышения двигательной активности в данном случае при прогнозировании роста функциональной подготовленности, должна, на наш взгляд, достигаться индивидуальным подходом, реализующим поставленные задачи, но, тем не менее, интересным для студентов и не акцентирующим их эмоциональное состояние на проблеме избыточной массы. Основной задачей в такой ситуации становится варьирование интервалов нагрузки и отдыха с таким распределением в них физической нагрузки, при которой бы достигалась наибольшая моторная плотность занятия, обеспечивающая щадящий, но, вместе с тем, аэробный тренировочный эффект [1].

Рассмотрим один из таких приемов. Так, например, дифференцированный подход к организации групп студентов, имеющих избыточную массу тела, позволил нам реализовать в ходе практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» комплекс последовательно сменяющих друг друга упражнений, направленных на формирование двигательных навыков в сфере развития силы основных мышечных групп, с точно установленными заранее интервалами активности и отдыха путем снижения и увеличения интенсивности выполняемых упражнений при применении фронтального способа организации деятельности студентов (Таблица 1). При

этом активно использовались тренажеры с обратной связью типа «Concept2», резиновые амортизаторы, фитболы и набивные мячи [3].

Плавные переходы от одного уровня интенсивности нагрузки к другому позволили нам не прерывать занятия для осуществления пассивного отдыха, так как в качестве релаксирующих средств мы использовали базовые асаны йоги, упражнения для развития пассивной гибкости и т.д. Такой подход к организации занятий по физической культуре позволил нам существенно повысить моторную плотность занятия, превысив общепринятую норму на 2,2–13,3% в течение семестра.

Также необходимо отметить, что соблюдение принципов рационального питания при заданном подходе к осуществлению физической нагрузки студентов позволило добиться повышения уровня функционального состояния: у 45,6% студентов — в диапазоне 0,55–0,68; 20,9% — 0,68–0,75; 33,5% — 0,75–0,84), а также коэффициента здоровья, отражающего степень адаптации студентов с избыточной массой к физической нагрузке — 47,8% в диапазоне 3–2 (уровень, близкий к удовлетворительному); в 28,1% — в диапазоне 4–3 (средний уровень) и 24,1% — 1–2 (уровень, близкий к оптимальному).

Помимо решения поставленных нами задач в организации физического воспитания студентов с избыточной массой тела такой подход позволил обеспечить повышение уровня двигательной активности этих студентов, оптимизировать их учебную работоспособность путем снятия эмоционально-нервного напряжения, а также положительно повлиять на усвоение определенных знаний, умений и навыков самоконтроля состояния собственного здоровья и физических кондиций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова, Н. С. Проблема ожирения и физические нагрузки / Н. С. Богданова // Наука-2020. — 2016. — № 2 (8). — С. 120–125.
2. Заплата, О. А. Использование методики системной функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов вузов (методическое пособие) / О. А. Заплата, В. А. Дубчак. — Кемерово изд-во ГУ КузГТУ, 2007. — 28 с.
3. Лутай, С. В. Использование гребных тренажеров типа «Концерт-2» в процессе занятий по физической культуре со студентами ВУЗа / С. В. Лутай // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. — 2019. — № 9 (2). — С. 84–85.
4. Мусина, С. В. Физическая подготовка студентов с избыточным весом / С. В. Мусина // Juvenis scientia. — 2016. — № 2. — С. 176–177.
5. Популо, Г. М. Изучение проблемы избыточной массы тела учащейся молодежи / Г. М. Популо, С. В. Сафоненко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2017. — № 3 (20). — С. 195–198.

© Лутай Сергей Вячеславович (slutai@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича