

первоначально не должен вызывать трудностей и излишнего напряжения. Аналогично методическим особенностям при выполнении упражнений силовой подготовки, упражнения с резиновым амортизатором должны соблюдать с точную технику выполнения. Начало упражнений характеризуется невысокой амплитудой, которая постепенно увеличивается до максимальной.

Несмотря на простоту использования, резиновые амортизаторы имеют достаточно высокую эффективность в физической подготовке занимающихся, а их универсальность позволяет решать ряд важнейших задач в сохранении и укреплении здоровья населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хижевский, О.В., Сазонова, А.В. Использование имитационных упражнений в процессе обучения студентов // Научные труды Республиканского института высшей школы. Минск, 2021. № 21-3. С. 285-292.

2. Самусевич, Е.В., Знатнова, Е.В., Сазонова, А.В. Использование резинового эспандера для укрепления мускулатуры инвалидов // Общественные и гуманитарные науки. материалы 85-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1-13 февраля 2021г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И.В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2021. С. 235-238.

3. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. М.: ФиС, 2009.

УДК 796.011.3

А.В. Сазонова, доц., канд. пед. наук;
Г.Г. Ярец, преп.; Г.Н. Мойсеенко, преп. (БГПУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОДИФЛЕКС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Вопросы состояние здоровья студенческой молодежи остаются актуальными в настоящее время. Низкий исходный уровень физической подготовленности студентов 1-го курса, и существующая при этом высокая учебная нагрузка, несбалансированное питание, являются стрессовыми факторами для студентов и предполагают проведение занятия в зоне малой или умеренной интенсивности.

Использование и внедрение в программу занятий физической культурой оздоровительной направленности способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улуч-

шает состояние нервной системы, повышает умственную и физическую работоспособность занимающихся.

Одними из наиболее эффективных средств развития аэробной производительности при минимальном объеме нагрузки являются дыхательные упражнения, бодифлекс. Являясь дыхательной гимнастикой доступной для людей любого возраста и уровня физической подготовленности, занятия бодифлексом дают значительный аэробный эффект сопоставимый с интенсивными занятиями бегом. Гимнастика «бодифлекс» включает кроме дыхательных упражнений упражнения в растягивании мышц. Вместе с тем ряд специалистов рекомендуют учитывать ограничения для лиц, имеющих хронические заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы, относящиеся к специальному медицинскому отделению (СМО), для которых необходимо выполнение упражнений под медицинским контролем.

Исследования, посвященные изучению влияния «бодифлекс» на физическую подготовленность студентов, перенесших респираторные заболевания выявили достоверное улучшение в развитии двигательных качеств. Также отмечаются хорошие результаты в снижении веса при занятиях гимнастикой «бодифлекс».

Бодифлекс направлен преимущественно на развитие гибкости, профилактику травм, растяжений связок и сухожилий.

Для оценки эффективности применения комплекса гимнастики «бодифлекс» было проведено тестирование гибкости, силы мышц рук и пресса у студентов основного и медицинского отделений (СМО). В учебном процесс по предмету «физическая культура» были включены дыхательные упражнения в статическом режиме, направленные на укрепление мышечных групп в целом. Продолжительность выполнения упражнений составляла до 15 минут в отдельном занятии при исходных нормах выполнения – 5 минут. Систематичность – два раза в неделю в течение учебного семестра (на каждом занятии). Постепенно увеличивалось время выполнения и по мере освоения упражнений добавлялись новые. Опыт использования упражнений «бодифлекс» в течение одного семестра у студентов свидетельствовал об увеличении гибкости, которая тестировалась в упражнении «наклон вперед из положения сидя на полу» на 47 % в основном медицинском отделении; в специальном медицинском отделении – на 39 % у студентов первого курса. На втором курсе результаты были несколько ниже и составляли – у студентов основного отделения – 32 %, у студентов СМО – 28 %, третьего курса – 25 % основного отделения, и в СМО на третьем курсе прирост составил 21%. Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

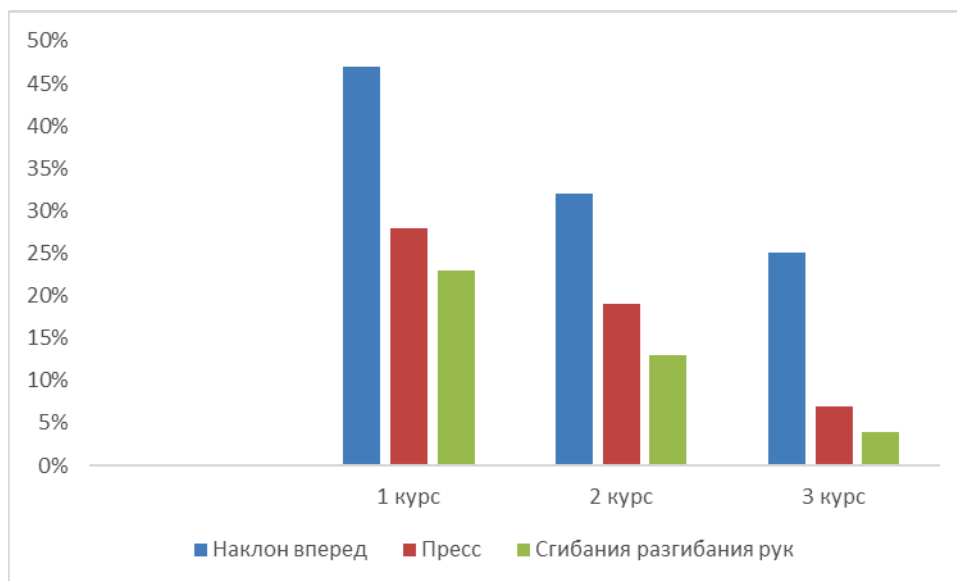


Рисунок 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов основного отделения

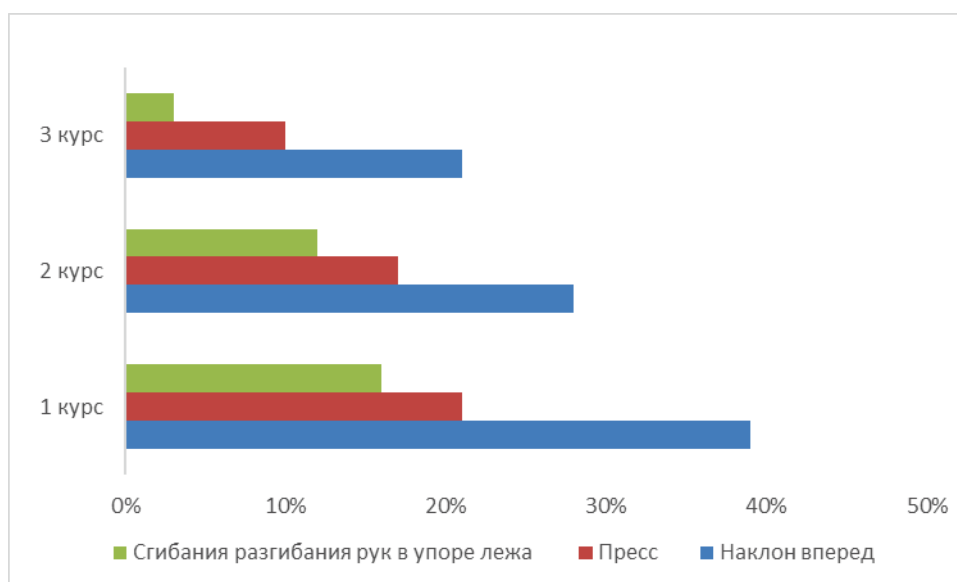


Рисунок 2 – Динамика показателей физической подготовленности студентов СМО

Таким образом, использование комплекса упражнений «бодифлекс» в группах основного и специального медицинских отделений свидетельствует о положительной динамике результатов, характеризующих проявление гибкости, силы мышц рук и силы мышц пресса студентов. При использовании бодифлекса в большей степени развивается гибкость у студентов независимо от возраста и начального уровня их физической подготовленности.