

БОДИ-ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Усманходжаева А.А.¹, канд. мед. наук, доцент, Арипова В.Б.¹, Черникова Е.Н.²,

¹Ташкентская медицинская академия, г. Ташкент

*²Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан*

Введение. Одной из главных приоритетных задач государства всегда стоит здоровье населения страны. В Узбекистане согласно стратегии социальной политики здоровье населения было определено как национальное богатство [1]. Известно, что здоровье является условием функционирования человеческого капитала и составляет основу всей системы ресурсов, и только развитие этих ресурсов может привести к развитию и совершенствованию социальных, материальных, финансовых, информационных ресурсов [2]. Под руководством Главы государства в стране ведется системная работа по созданию необходимых условий для занятий спортом населения, особенно большое внимание уделяется развитию массового спорта среди населения и в результате проводимых работ в данном направлении достигаются ощутимые успехи.

Учитывая важность совершенствования структуры физического развития студенток не специализированного ВУЗа, нами был разработан комплекс корректирующих упражнений с использованием средств Боди-Фитнеса.

Цель исследования: Разработать комплексную методику занятий Боди-фитнесом для студенток не специализированного ВУЗа, позволяющую корректировать уровень развития физических качеств и повысить уровень здоров. Для реализации поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

1. Изучение структуры и содержания подготовки студенток по программе Боди-фитнеса.
2. Определение последовательности комплексов упражнений и средств контроля при занятии Боди-фитнесом со студентками.

3. Экспериментальное обоснование эффективности рекомендуемой программы по Боди-фитнесу.

Исследования проводились и осуществлялись с разработкой и апробацией рекомендуемой нами комплексной методики, с 12 студентками в возрасте от 19 до 21 лет, занимающимися Боди-фитнесом на базе Ташкентской медицинской академии.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа.

На первом этапе были определены оздоровительные средства и формы организации занятий по исследуемой проблеме, обобщался собственный опыт педагогической деятельности.

На втором этапе проводилось апробирование предлагаемой методики, статическая обработка и анализ результатов, полученных в ходе эксперимента, и их обсуждение.

В результате используемой комплексной методики, которая включает в себя ряд определённых упражнений на тренажёрах, станках, дополнительных средств (гантели, диски, фитболы), нами было установлено, что показатели геометрии масс тела студенток экспериментальной группы изменились существенным образом, так масса тела уменьшилась с $68,7 \pm 1,23$ до $61,7 \pm 0,83$ кг; обхват грудной клетки увеличился с $98,9 \pm 0,67$ до $99,9 \pm 0,67$ см; обхват плеча уменьшился с $26,6 \pm 0,76$ до $23,6 \pm 0,74$ см; обхват талии уменьшился с $76,8 \pm 0,98$ до $72,8 \pm 0,74$ см, а обхват бёдер уменьшился с $100,9 \pm 0,64$ до $94,9 \pm 0,63$ см; обхват одного бедра с $67,3 \pm 1,12$ до $62,3 \pm 0,92$ см.

При исследовании биомеханических свойств скелетных мышц, было предпринято измерение тонуса ряда мышц (прямой головки четырёхглавой мышцы бедра, большой ягодичной, икроножной мышцы, прямой мышцы живота, широчайшие мышцы спины, двуглавой мышцы плеча).

Изменения динамики тонуса мышц за исследуемый период у испытуемых носит ступенчатый характер. Так, в экспериментальной группе максимальный прирост тонуса отмечается у большой ягодичной мышцы с $55,80 \pm 2,28$ до $69,00 \pm 3,97$ см, а минимальный прирост был отмечен у широчайшей мышцы спины с $80,20 \pm 1,53$ до $81,80 \pm 1,38$ см.

Полученные данные подтверждают предположение многих специалистов о том, что правильно организованные физкультурно-оздоровительные занятия дифференциально-подобранные физические упражнения позволяют достоверно изменять телосложение занимающихся.

Предлагаемая комплексная методика занятий боди-фитнесом со студентками в возрасте от 19 до 21 лет, позволили экспериментально доказать и методически структурировать применяемый в занятиях комплекс средств, выделив среди них специализированные блоки, позволяющие осуществлять избирательное воздействие на пространственную организацию био-звеньев тела и упруго-вязкие свойства скелетных мышц занимающихся.

Проведённый научный эксперимент показал, что разработанная и внедренная программа занятий оздоровительным боди-фитнесом в учебный процесс, достоверно улучшила показатели биомеханических свойств скелетных мышц занимающихся экспериментальной группы, и оказала положительное корректирующее действие на фигуру студенток.

Результаты позволяют целенаправленно использовать физические упражнения избирательного характера, являющиеся эффективным средством оздоровительной физической культуры с целью коррекции телосложения занимающихся.

Литература

1. Ислам Каримов “Узбекистон буюк келажак сари” Тошкент, “Узбекистан”, 1998
2. Касаева Т.В. “Ресурс здоровья в функционировании человеческого капитала” Автореферат, 2007
3. Матвеев Л.П. Теория и Методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М. Физкультура и спорт, 1991. 347с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов- на- Дону, 2002-384с.
5. Шимонин А.И. Обоснование подготовки спортсменов в фитнес –аэробике с использованием тренажёров и биокорректоров /А. И. Шимонин // Теория и практика физической культуры – 2007. № 1. - С 69.
6. Шимонин А.И. Обоснование использование дыхательных тренажёров и биокорректоров Фитнес-аэробике 2006 г. Москва-17-20.