**Галина Агапова, Олег Волков**

**(Астана, Казахстан)**

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ШЕЙПИНГ-ТЕРАПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Цельюдисциплины «Физическая культура» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой профессиональной активности [3, с. 4].

Практика показывает, что в настоящее время количество студентов с нарушениями здоровья год от года неуклонно увеличивается. Встает вопрос об организации и проведении занятий физической культурой со студентами специального учебного отделения.

В специальном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальной медицинской группе. Это лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. Занятия физической культурой, у данной категории студентов, должны проводится по специальным учебным программам.

В качестве специальных учебных программ мы рекомендуем к практическому применению программу шейпинг-терапия, разработанную специалистами из Санкт-Петербурга под руководством И.В. Прохоцева. Формирование специального учебного отделения проводится с учетом общих показаний и противопоказаний к выполнению тех или иных упражнений, а также по половому признаку.

Первую группу составляют студенты, которыеформируется по следующим заболеваниям: заболевания органов дыхания, органов пищеварения, заболевания почек и мочевыводящих путей. Допустимая физическая нагрузка: ОРУ с вовлечением в работу мышц грудной клетки и верхних конечностей, закрепление навыков правильной осанки, упражнения по освоению навыков полного дыхания, упражнения для мышц брюшного пресса, статические, маховые упражнения, упражнения, повышающие внутрибрюшное давление, упражнения с резким изменением положения тела. Рекомендуется постепенное увеличение приспособляемости организма к физическим нагрузкам. Противопоказания: ограничение прыжков, бега.

Вторую группу составляют студенты**,** которые формируется по следующим заболеваниям: заболевания опорно-двигательного аппарата. Допустимая физическая нагрузка: упражнения для мышц спины и брюшного пресса, преимущественно в положении разгрузки, т. е. не связанные с сохранением вертикальной позы, физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей, повышение общей и силовой выносливости. Противопоказания: ограничения длительного бега, прыжков.

Третью группу составляют студенты**,** которые формируется по следующим заболеваниям: заболевания сердечнососудистой системы, болезни крови, заболевания нервной системы, заболевания глаз, эндокринные заболевания, бронхиальная астма, хронический гепатит, язвенная болезнь 12-перстной кишки. Допустимая физическая нагрузка: нагрузка направлена на улучшение гемодинамики, ОРУ, обучение полному дыханию с включением диафрагмы. Рекомендуется в начальном периоде нагрузки средней интенсивности, затем постепенное наращивание физической нагрузки и воспитание общей выносливости. Противопоказания: скоростно-силовые упражнения, натуживания, ограничение бега, прыжков, наклонов, упражнений с отягощением и повышающих внутрибрюшное давление. Увеличение нагрузки идет под врачебно-педагогическим контролем.

Четвертую группу составляют студенты, страдающие ожирением 1 или 2 степени. В случаях, когда студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу, нет возможности формировать в группы по общим показаниям и противопоказаниям, возможно формирование групп по физическому развитию или по функциональной подготовленности и полу.

Программа шейпинг-терапия рассчитана для работы в специально оборудованном спортивном зале с видеоаппаратурой. Данная программа проводится тремя инструкторами одновременно и состоит из подготовительной, 11 упражнений основной и заключительной частей. Первые 8 упражнений основной части выполняются в соответствии с порядком, разработанным для каждого инструктора. Затем следуют 3 комплекса, выполнять, которые следует всем трем инструкторам.

Первый комплекс направлен на дополнительную проработку мышц шеи и плечевого пояса. Дополнительное расслабление патологически напряженных мышц шеи способствует улучшению циркуляции крови в позвоночной артерии. Достигается оно путем чередования изометрического напряжения определенной группы мышц с последующим их растяжением. Выполняются упражнения медленно. На 4 счета осуществляется давление головы на руку, на следующие 4 счета растяжка в противоположную сторону. Давление должно быть достаточно ощутимым, плечи держать ровно. При появлении головокружения или других неприятных ощущений упражнение прекратить.

Второй комплекс направлен на укрепление мышц спины, профилактику и реабилитацию остеохондрозов и сколиозов позвоночника, формирование правильной осанки.

Третий комплекс направлен на дополнительную проработку поснично-крестцового отдела позвоночника, который является одной из наиболее проблемных зон. Упражнение способствует укреплению мышц, увеличению подвижности, снятию неприятных ощущений и болевого синдрома. Эффект достигается за счет чередования изометрического напряжения и расслабления. Так как эта группа мышц более массивная, то напряжение и расслабление производятся на 8 счетов. Пульсовой режим комплексов не более 120-130 уд/мин.

По первому инструктору выполняют упражнения студенты, отнесенные к группе 1; по второму инструктору работают студенты, отнесенные к группе 2; по третьему инструктору – студенты, отнесенные к группе 3 и 4.

Первый инструктор выполняет упражнения на следующие области с пульсовой режим 120-130 уд/мин.:

1 упражнение – «плечевой пояс, спина сверху»;

2 упражнение – «бедро сзади»;

3 упражнение – «бедро внутри»;

4 упражнение – «бедро спереди»;

5 упражнение – «бедро сбоку»;

6 упражнение – «ягодицы»;

7 упражнение – «пресс сверху, пресс снизу»;

8 упражнение – «косые мышцы».

Упражнения, выполняемые вторым инструктором, направлены на формирование правильной осанки, создание мышечного корсета, удерживающего позвоночник в гармоничном положении, ликвидацию болевого синдрома при различных заболеваниях позвоночника. Пульсовой режим для всех упражнений не более 120-130 уд/мин.:

1 упражнение – «бедро спереди»;

2 упражнение – «бедро сзади»;

3 упражнение – «бедро внутри»;

4 упражнение – «бедро сбоку»;

5 упражнение – «ягодицы»;

6 упражнение – «плечевой пояс, спина сверху»;

7 упражнение – «пресс сверху, пресс снизу»;

8 упражнение – «косые мышцы».

В работе третьего инструктора каждое упражнение построено с учетом допустимой физиологической нагрузки при сердечнососудистой патологии. Особенности физиологической нагрузки – постепенное наращивание, а затем снижение общей нагрузки, которое достигается путем частой смены исходного положения, усложнения упражнения, увеличения степени силового напряжения. Максимальное увеличение пульса до 120 уд/мин. В течение каждого упражнения есть вставки, направленные на растяжение работающей группы мышц или на активизацию работы дыхательной мускулатуры. Упражнения проделываются ритмично, в умеренном, спокойном темпе. При работе на группе крупных мышц возможно применение метода статического напряжения, чаще в упражнении «бедро сзади». Третье и шестое упражнения – «дыхательные упражнения», направленные на возбуждение и углубление дыхания и применяются в форме упражнений статического и динамического характера. Включение этих упражнений обязательно, так как при поражении систем дыхания и кровообращения страдают функции внешнего дыхания. При выполнении этих упражнений вдох и выдох должны осуществляться через нос (только при появлении отдышки через рот). Дыхание должно быть спокойным, глубоким, равномерным: вдох на три счета, а выдох на пять счетов. Однако глубину и продолжительность дыхания не следует «навязывать», его можно только стимулировать. Следует учесть, что динамические упражнения способствуют более выраженному проявлению дыхательной функции в нижней половине грудной клетки и диафрагмы, я статические упражнения, с исходным положением рук на талии – для улучшения вентиляции верхушек легких:

1 упражнение – «бедро спереди»;

2 упражнение – «бедро сзади»;

3 упражнение – «дыхательная гимнастика»;

4 упражнение – «бедро внутри»;

5 упражнение – «бедро сбоку»;

6 упражнение – «дыхательная гимнастика»;

7 упражнение – «пресс сверху, пресс снизу»;

8 упражнение – «косые мышцы».

И так, применение программы шейпинг-терапия у студентов специального медицинского отделения дает уникальную возможность проводить одновременно занятия со студентами всех видов заболевания. Кроме того, в этих комплексах очень грамотно нормируется нагрузка. С полной уверенностью программу шейпинг-терапия можно рассматривать как средство интенсификации учебного процесса для специального учебного отделения и рекомендовать к практическому применению.

**Литература:**

1. Государственный общеобразовательный стандарт образования республики Казахстан. Высшее образование. Бакалавриат. Основные положения. ГОСО РК 5.04.019 – 2011. Астана, 2011.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

3. Типовая учебная программа. Образование высшее профессиональное. Физическая культура (включая валеологию). Астана 2002.

4. Физическая культура: учебн. пособие / Под общ. ред. Е.В. Коневой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558с.