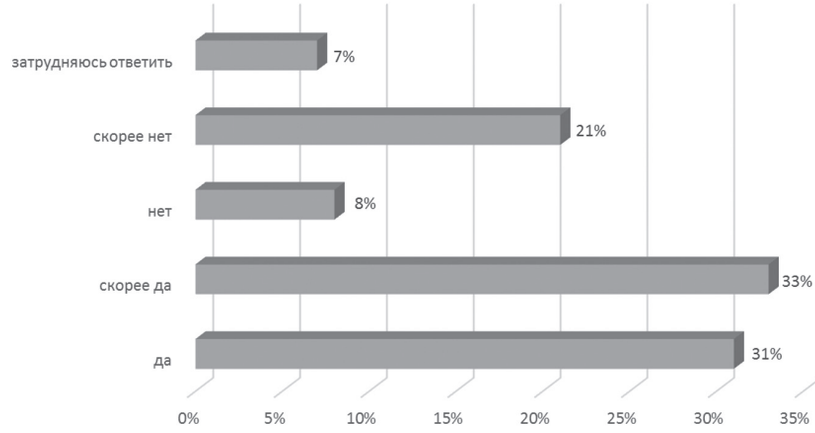

Рисунок 2 – Самооценка двигательной активности студентов в %

Таким образом, проведенное анкетирование позволило выявить особенности двигательной активности студентов учреждения образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета института. Установлено, что у большинства студентов наблюдается достаточная двигательная активность, а у 1/5 обучающихся отмечается ее дефицит, который они осознают. Для предупреждения негативных последствий гиподинамии этой части студентов следует увеличить двигательную активность в течение дня (прогулки, пробежки, посещение спортивного зала и т. д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зайцева, И. П.* Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок: учеб. пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с.

2. *Любаев, А. В.* Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423–425. URL https://moluch.ru/archive/98/22112/ (дата обращения: 28.02.2019).

3. *Могендович, М. Р.* Физиологические основы лечебной физической культуры: монография / М. Р. Могендович, И. В. Тёмкин. – Ижевск: Удмуртия, 1975. – 200 с.

4. Физика живого. – 2009. – Т. 17, № 2. – С. 193–199.

5. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. URL: https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=10080. (дата обращения: 20.02.2019).

ПРИМЕНЕНИЕ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ Р. ГИББСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

THE APPLICATION OF THE AUTHOR'S METHODS R. GIBBS ON THE PHYSICAL TRAINING WITH THE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP WITH THE AIM OF DEVELOPING GENERAL ENDURANCE

Л. С. Поликарпова, А. П. Балабан, Н. В. Новикова

L. Polikarpova, A. Balaban, N. Novikova

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
larissa_27@tut.by
Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Republic of Belarus

Рассматриваются вопросы воспитания общей выносливости у студентов специальной медицинской группы. В качестве доступного и эффективного средства воспитания общей выносливости предлагается использование дозированной оздоровительной ходьбы по авторской методике Р. Гиббса. Приводится схема занятия по физической культуре, а также содержание 6-недельной программы по оздоровительной ходьбе для студентов специальной медицинской группы.

The article is devoted to the development of general endurance for students of a special medical group. As an affordable and effective means of development of general endurance, the use of dosed recreational walking,

according to the author's method of R. Gibbs is proposed. The scheme of physical training lesson, as well as the content of a 6-week program for recreational walking for students of a special medical group are presented.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, специальная медицинская группа, оздоровительная ходьба, общая выносливость.

Keywords: physical activity, students, special medical group, recreational walking, general endurance.

По данным исследования за 2017/2018 учебный год, проведенного на первом курсе БГПУ им. М. Танка среди студентов специальной медицинской группы, обнаружено, что наибольшее количество учащихся имеет заболевания и отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы (46 % от общего количества студентов специальной медицинской группы).

Официальная медицина прямо и косвенно связывает сердечно-сосудистые заболевания с ограничением двигательной активности в совокупности с высококалорийным питанием, курением, возрастающими психическими нагрузками [1; 9].

При заболеваниях и функциональных отклонениях в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдается снижение резервных возможностей организма, ухудшение общего самочувствия и работоспособности.

К основным заболеваниям и нарушениям сердечно-сосудистой системы относятся:

- клапанные пороки сердца;
- состояния после операций на сердце и крупных сосудах;
- малые аномалии развития сердца (например, дополнительные хорды в левом желудочке);
- тонзилло-кардиальный синдром;
- функциональные нарушения сердечного ритма;
- ревматический миокардиосклероз, кардиомиопатия, кардионевроз и др. [2; 5].

При организации физической активности студентов с ослабленным здоровьем необходимо учитывать, как сам диагноз, так и функциональное состояние организма, и уровень физической подготовленности занимающихся.

Кроме того, важно отметить, что не только при сердечно-сосудистых, но почти при всех заболеваниях у студентов специальной медицинской группы ограничены функциональные возможности организма, что выражается в недостаточной приспособляемости к нагрузкам, низком уровне общей выносливости [3; 5].

Именно общая выносливость является основой для здоровья и способности выполнять учебную и профессиональную нагрузку. Поэтому на занятиях со студентами специальной медицинской группы особое внимание надо уделять воспитанию этого качества.

Установлено, что на занятиях с людьми с низким уровнем физического состояния, а также с имеющими ослабленное здоровье, объем упражнений аэробной направленности должен составлять до 60–75 % от общего объема нагрузки.

Как одно из эффективных средств развития общей выносливости может быть использована ходьба. Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу наиболее доступных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата [4; 7].

Ходьба практически не имеет противопоказаний, это простейший вид двигательной активности. При ходьбе нагрузка на мышцы и суставы ног в два раза меньше, чем при беге. Для занятий оздоровительной ходьбой не требуется специального оборудования. Можно тренироваться не только на стадионе, но и в парке, сквере, в лесу. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что способствует росту его адаптационных возможностей.

При ходьбе в работу включается более 50 % мускулатуры тела. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей к органам брюшной полости, таза. При достижении определенной скорости и интенсивности ходьбы обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, снижение избыточной массы тела, повышение аэробных возможностей организма и физической работоспособности [5].

Для энергообеспечения мышечной деятельности во время занятий физической культурой организмом расходуются углеводные и жировые запасы. При окислении 1 г углеводов освобождается 5,0 ккал, а 1 г жиров – 9,3 ккал энергии. Жиры (жирные кислоты) при окислении дают почти в два раза больше энергии, чем углеводы, однако они окисляются медленнее, так как для этого процесса требуется значительно больше кислорода. Таким образом, углеводы окисляются легче, чем жиры, поэтому при интенсивной работе (например, быстрый бег) энергию для мышц обеспечивают углеводы, а не жиры. И наоборот, чем меньше интенсивность нагрузки, тем больше расход жиров (что происходит как раз во время оздоровительной ходьбы).

Так как именно сложные жиры и триглицериды представляют непосредственную угрозу здоровью, способствуя развитию сердечно-сосудистых заболеваний, то их расход во время занятий дозированной ходьбой – один из важнейших факторов оздоровления [6].

В зависимости от скорости и некоторых особенностей техники, можно выделить несколько видов ходьбы: прогулочная, оздоровительная, спортивная. Оздоровительная ходьба занимает промежуточное положение между

прогулочной и спортивной, и для достижения тренировочного эффекта при занятиях с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является самой оптимальной.

Скорость оздоровительной ходьбы – 6,5 – 7,0 км/ч. По технике она немного напоминает спортивную ходьбу и отличается от прогулочной тем, что в работу включаются мышцы голени и таза, а также происходит активное отталкивание стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе.

Благодаря тому, что в работу включаются дополнительные мышечные группы, возрастает и расход энергии, а также повышаются аэробные возможности организма – это именно то, что требуется для развития общей выносливости [6].

Для получения тренирующего эффекта нагрузка должна по интенсивности и объему соответствовать уровню физического состояния. Для лиц с низким уровнем физической подготовленности и лиц с ослабленным здоровьем подходят программы тренировок, при которых частота сердечных сокращений не превышает 50-75% от максимальной [7].

На 1-м курсе в первом семестре со студентами специальной медицинской группы была применена авторская методика Р. Гиббса с использованием оздоровительной ходьбы [7].

Занятия включали в себя подготовительную, основную и заключительную часть. Приблизительная схема занятия представлена ниже (табл. 1).

Таблица 1 – Приблизительная схема занятия оздоровительной ходьбой со студентами 1 курса специальной медицинской группы

Часть занятия	Содержание
Подготовительная	Построение, постановка задач. Ходьба в медленном и среднем темпе на участках 50–60 м. Дыхательные упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку организма к основной нагрузке: упражнения для мелких мышечных групп верхних и нижних конечностей (сжимания и разжимания пальцев в кулак, круговые вращения в лучезапястных, локтевых, голеностопных суставах, ходьба на носках и пятках); упражнения для крупных мышечных групп нижних конечностей и мышц туловище (наклоны, повороты, полуприседы, сгибание колена к груди, махи ногами, выпады)
Основная	Воспитание общей выносливости, в соответствии с авторской программой Р. Гиббса, согласно порядковому номеру недели занятий (табл. 2)
Заключительная	Упражнения на гибкость (активные и пассивные растяжки самостоятельно и в парах). Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Построение, подведение итогов занятия. Домашнее задание

В подготовительной части, в соответствии с методикой, со студентами проводилась разминка, состоящая из комплекса ОРУ, включающим в себя упражнения для икроножных мышц, голеностопных суставов и мышц передней поверхности бедра, а также для крупных мышечных групп и дыхательные упражнения.

В основной части решалась задача воспитания общей выносливости с применением оздоровительной ходьбы по методике Р. Гиббса. Ниже приводится таблица содержания нагрузки по неделям, из расчета двух занятий в неделю (таб. 2).

В заключительной части проводились упражнения на гибкость, на расслабление и дыхательные упражнения.

Таблица 2 – Содержание программы оздоровительной ходьбы по методике Р. Гиббса для студентов 1 курса специальной медицинской группы

Неделя	Содержание
1-я	Быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин
2-я	Быстрая ходьба (быстрее, чем в 1-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 5 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 5 мин
3-я	Быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин
4-я	Быстрая ходьба (быстрее, чем в 3-ю неделю) до ощущения усталости, но не более 8 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 8 мин
5-я	Быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин – медленная ходьба 3 мин или отдых – быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 10 мин
6-я	Быстрая ходьба до ощущения усталости, но не более 15 мин – медленная ходьба 3 мин

Согласно данным авторов [1; 7], правильно организованные занятия со студентами специальной медицинской группы, направленные на развитие общей выносливости, способствуют снижению выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшению избыточной массы тела, увеличению сократительной способности сердечной мышцы, увеличению экономизации в деятельности различных систем и органов, что, в свою очередь, повышает физическую работоспособность и улучшает общее самочувствие.

Положительное влияние оздоровительной ходьбы на организм выражается в следующем:

- уменьшение избыточной массы тела; снижение уровня холестерина в крови;
- увеличение сократительной способности миокарда (увеличивается сердечный выброс в покое);
- рост производительности сердца (увеличивается максимальный минутный объем кровообращения);
- повышение аэробной производительности;

• снижение чувствительности организма к стрессам; улучшение настроения;
• повышение физической и умственной работоспособности;
• улучшение адаптации организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды [7].

Таким образом, в качестве основного средства для воспитания общей выносливости со студентами специальной медицинской группы может использоваться оздоровительная ходьба по авторской методике Р. Гиббса.

Оздоровительная ходьба имеет ряд неоспоримых преимуществ: доступна по технике выполнения; безопасна для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; на занятиях не требуется дополнительного оборудования; нагрузку легко дозировать, в том числе, самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Николаев, В. С.* Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.

2. *Белякова, Р. Н.* Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры: метод. разраб. / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенков, А. Н. Тимошенкова. – Минск, 2001. – 72 с.

3. *Мартынова, Г. Я.* Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп: учеб.-методич. пособ / Г. Я. Мартынова; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2007. – 52 с.

4. *Сычев, А. А.* Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Самоконтроль при индивидуальных тренировках: метод. рекомендации / А. А. Сычев // Гос. бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Арчединский лесной колледж». – п. Арчединского лесхоза, 2017. – 40 с.

5. *Мильнер, Е. Г.* Ходьба вместо лекарств / Е.Г. Мильнер. – М.: АСТ, 2010. – 256 с.

6. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: пособие / сост.: В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 34 с.

7. *Иващенко, Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

КОРРЕКЦИЯ НАВЫКОВ БЕГА У ДЕТЕЙ 10–13 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

CORRECTION OF RUNNING SKILLS IN 10–13 YEAR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DEFICIENCY

Г. В. Попова[1], О. Н. Онищук[2], Е. М. Якуш[1]

G. Popova[1], O. Onishchuk[2], E. Yakush[1]

[1]Белорусская медицинская академия последипломного образования, г. Минск, Республика Беларусь
[2]Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, г. Минск, Республика Беларусь
litvinka777@gmail.com
[1]Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education, Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

В реабилитационно-коррекционных мероприятиях, проводимых с детьми с интеллектуальной недостаточностью, внимание следует уделять не только умственной сфере детей, но и двигательной, так как психическое развитие сопряженно с физическим развитием ребенка. Поэтому для таких лиц разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие двигательных навыков занимающихся. В результате проведенного педагогического эксперимента выявлена эффективность разработанной программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с интеллектуальной недостаточностью.

In rehabilitation and remedial activities undertaken with children with intellectual deficiency, the attention should be paid not only to the mental sphere of children but to the motor, as well, was because mental development is associated with the physical development of a child. Therefore, for such individuals was developed a remedial educational programme aimed at the development of children motor skills. As a result of pedagogical experiment it was revealed the efficiency programme aimed at the development of motor skills of children with intellectual disabilities.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательные навыки, дети, интеллектуальная недостаточность, программа.

Keywords: adaptive physical education, motor skills, children, intellectual deficiency, program.