

4. Костарев А.Ю. Факультету физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы (г. Уфа)- 25 лет // Инновационные процессы и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта: матер. межд. науч-прак. конф.- Уфа, 2014 - С. 2-7.

5. Факультет физической культуры 25 лет/ Авторы составители: А.Ю. Костарев, М.В. Тарасова, С.Ю. Никитина, Л.Г. Гусев - Уфа: Изд-во БГПУ, 2014 - 108 с.

УДК 796.012.412.4:796.011.3-057.875:61

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

APPLICATION OF HEALTHING WALKING ON CLASSES ON PHYSICAL CULTURE, WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

Лапицкая Л.А.

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, кафедра физического воспитания и спорта», г. Гомель, Республика Беларусь

Lapitskaya LA

Establishment of Education "Gomel State University named after Francis Skorina, Department of Physical Education and Sport", Gomel, Belarus

lyudalapitskaya@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос выделения приоритетных направлений на учебных занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на факультете иностранных языков, а также анализ физического развития двигательной подготовленности данных студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, нормативные тесты, физическое развитие, терренкур.

Abstract. This article discusses the issue of identifying priority areas in physical education classes with students with deviations in the state of health at the faculty of foreign languages, as well as an analysis of the physical development of the motor readiness of these students.

Keywords: physical fitness, regulatory tests, physical development, health path.

Актуальность. Современные организационно-методические основы учебного процесса в системе высшего образования, ставят своей целью разработку спортивно-оздоровительных комплексов и автоматизированного педагогического контроля, адаптированных к индивидуальной специализации и квалификации трудовой и спортивной деятельности, учитывая модернизацию

учебных занятий по физической культуре посредством различных методик оздоровительных гимнастик для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы и организация исследования. На первом этапе проведения исследований, были выделены приоритетные направления на учебных занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на факультете иностранных языков.

Занятия на данном этапе проводились согласно разработанной программы занятий терренкуром [2].

Терренкур – это дозированные физические нагрузки в виде пеших прогулок по строго определенному маршруту. Основным методом тренировки в оздоровительной ходьбе является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется ходьба в равномерном темпе продолжительностью 90 мин 2 раза в неделю, что соответствует продолжительности занятия физическим воспитанием в Вузе. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки определен уровнем физического состояния занимающихся. Нами применялась дозированная ходьба (обычная ходьба в привычном темпе, как правило, это ходьба пассивная) и оздоровительная ходьба (напоминающая спортивную с подчеркнута активной работой рук). Переход от обычной ходьбы к оздоровительной осуществляется постепенно, с периодическим включением новых элементов. Проводились занятия по физическому воспитанию в ГГУ им. Ф. Скорины, на факультетах иностранных языков со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение. Занятия проводились на протяжении года.

Оздоровительная ходьба, чередовалась на протяжении занятия с общеразвивающими упражнениями, однако нагрузка во время занятия регламентировалась:

✓ 1 семестр – дозированная ходьба 15 мин, 10 мин ОРУ, 15 мин дозированная ходьба, 10 мин ОРУ, 15 мин оздоровительная ходьба, 10 мин ОРУ, 15 мин дозированная ходьба),

✓ 2 семестр – дозированная ходьба 15 мин, 10 мин ОРУ, 15 мин оздоровительная ходьба, 15 мин ОРУ, 15 мин оздоровительная ходьба, 10 мин ОРУ, 10 мин дозированная ходьба) [3].

Необходимо отметить, что данный метод, выбранный для применения на занятиях физкультуры, следует из показаний медицинского обследования студентов и в связи с ухудшением здоровья поступающих, по отношению к предыдущим годам.

Результаты и их обсуждение. На втором этапе исследования, нами проанализированы результаты физического развития двигательной подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья на факультете иностранных языков.

Полученные результаты:

✓ с января 2017 по декабрь 2018 учебного года проводился анализ физического развития двигательной подготовленности студенток – девушек 1-2 курсов факультета иностранных языков, которым по медицинским показателям рекомендованы занятия в специальном медицинском отделении;

✓ после функциональных обследований группам была предложена программа занятий терренкуром;

✓ на протяжении всего этапа исследования, для оценки физической подготовленности студентов были использованы следующие тесты [1]:

1) Бег в чередовании с ходьбой 12 мин

Выполняется на стадионе с высокого старта. В забеге может принимать участие не более 8-12 студентов.

По команде «На старт!» студенты становятся к стартовой линии в положение высокого старта. Когда они готовы к старту, следует команда «Марш!» включается секундомер, и они начинают бег в чередовании с ходьбой.

Измерение: каждый считает свои пробежавшие - прошедшие круги по стадиону за 12 мин.

Требование безопасности: забегу должна предшествовать разминка. Перед забегом уточняется самочувствие студентов. В случае жалобы студента необходимо отстранить от бега.

2) Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).

И.п.: лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Партнер придерживает ноги за голеностопные суставы.

Выполнение: поднять туловище, локтями коснуться колен, после этого опуститься в и.п. до касания лопатками пола.

Измерение: засчитывается количество полных циклов, выполненных без пауз отдыха.

Требование безопасности: упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (ворсолан, татами, войлок, тонкий поролоновый коврик).

3) Наклон вперед.

И.п.: испытуемый садится на пол на измерительной линии, пятки на ширине таза, упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера прижимают его колени к полу, не дают согнуть ноги.

Выполнение: испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками по измерительной линии. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренном суставе, и в этом положении задерживается 3 с.

Измерение: результат измеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых кистей рук.

Требование безопасности: перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Выводы. При систематических занятиях по разработанной программе, можно наблюдать улучшение физической подготовленности, по некоторым параметрам (Таблица 1).

В дальнейшем планируется постепенно увеличивать время дозированной ходьбы, а также регулировать нагрузку, выполняемых ОРУ за счет увеличения количества повторений и разнообразия комплексов упражнений.

Таблица 1.

Средние результаты оценки физической подготовленности студенток

Тест	Курс месяц/год	1-2 курс				2-3 курс			
		09/17	05/18	09/18	12/18	09/17	05/18	09/18	12/18
12-мин бег(м)		1300	1500	1500	-	1600	1800	1700	-
поднимание туловища(раз)		25	30	30	40	40	45	40	45
наклон вперед(см)		12	18	18	20	18	20	20	21

Литература

1. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей. Специальное медицинское отделение / Под общ. ред. Л. А. Лапицкой – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 53с.

2. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V Междунар. науч.-метод. конф в 2 т. Т. 1. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах/ редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017.- 319с.

3. Физическое воспитание: практическое руководство по организации и проведению ОРУ / авторы-составители Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович, О.А. Захарченко; М-во образ. РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2008 – 57с.