

Выводы. Результаты исследования, выявившие пагубные факторы влияния гаджетов на психологическое состояние студентов факультета физической культуры свидетельствуют, тем не менее, о благоприятной роли спорта в жизни подрастающего поколения. Спортивная деятельность занимает достаточно много времени и содействует стабилизации эмоционального состояния, повышает концентрацию внимания, способствует соблюдению режима сна. Именно поэтому, студенты-спортсмены менее подвержены негативному влиянию, исходящему от гаджетов и, соответственно, в меньшей степени страдают от номофобии.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кожедуб М. С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению / М. С. Кожедуб. – Текст : непосредственный // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С. 311-316.
2. Лякин А. Награждение лауреатов премии «Знание» / А. Лякин. – Москва. – URL: <https://www.1tv.ru/news/2021-12-08/417671> (дата обращения: 08.12.2021). – Текст : электронный.
3. Захаркина Т. Н. Гаджетизация: эффекты влияния на общественные процессы / Т. Н. Захаркина. А. А. Сафронов. – Текст : непосредственный // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2019. – № 3 (55). – С. 115-121.

УДК 796

Н. И. Козлова

Брестский государственный технический университет

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ключевые слова: методика занятий, оздоровительная ходьба, профилактика заболеваний, работоспособность.

Аннотация. Студенты специального учебного отделения (СУО) как правило имеют отклонения в состоянии здоровья. Эти отклонения носят хронический или временный характер. Для того чтобы занятия физической культурой обеспечивали оздоровительный эффект и способствовали поддержанию хорошего самочувствия, рекомендуется в учебном процессе со студентами активно применять оздоровительную ходьбу. Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, оздоровительная ходьба является прекрасным средством оздоровления. Ходьба используется для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует

улучшению обмена веществ и функций опорно-двигательного аппарата, положительно влияет на когнитивные функции головного мозга.

THE USE OF RECREATIONAL WALKING IN CLASSES WITH STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Keywords: exercise technique, recreational walking, disease prevention, efficiency.

Annotation. As a rule, the students of the special education department have disorders in the state of health which have a chronic or temporary nature. To provide the health-improving effect of physical training and to maintain the good state of health of the students it is recommended to use in the educational process the recreational walking. For students with health problems, recreational walking is an excellent means of health-improvement. Walking is used to strengthen the cardiovascular and respiratory systems, improves metabolism and functions of the musculoskeletal system and has a positive effect on the cognitive functions of the brain.

Переключение с умственной деятельности на физическую активность способствует профилактике перенапряжения центров головного мозга. При ходьбе снижается уровень стресса и напряжение в мышцах шеи, спины, поясницы и других отделах позвоночника. Занятия ходьбой способствуют закаливанию организма, восстановлению работоспособности, развитию выносливости, профилактике заболеваний [1]. Оздоровительная ходьба легко поддается дозированию, она имеет ряд преимуществ, которые трудно воспроизвести, используя другие виды физической нагрузки.

Цель научной работы – совершенствование учебного процесса по физической культуре со студентами специального учебного отделения на основе применения оздоровительной ходьбы.

В работе использованы общепринятые методы исследования: изучение и анализ литературных источников и информации интернет-сайтов отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, педагогические наблюдения, опрос.

Основной целью занятий оздоровительной ходьбой является улучшение состояния здоровья и поддержание хорошего самочувствия. Оздоровительной, по мнению специалистов, ходьба становится при темпе 120-140 шагов в минуту. На первых занятиях продолжительность дистанции должна составлять около полутора километров, а в дальнейшем она увеличивается через каждые два занятия на 300-400 метров, постепенно дистанция достигает 4,5-5,5 км.

Во время ходьбы необходимо смотреть перед собой, следить за правильной осанкой, важно не сутулиться, держать голову ровно, не напрягать шею, расслабить плечи и отвести их назад-вниз [2, 3]. Нужно часто смот-

реть вдаль, переводя взгляд с дальних предметов на близлежащие, что способствует тренировке для глаз. При ходьбе можно выполнять упражнения для мышц лица: надувать щеки, широко раскрывать глаза и рот, что способствует созданию упругости мышц, разглаживанию морщин, хорошо снимается напряжение.

Во время ходьбы рекомендуется выполнять вращательные движения головой, чертить подбородком круг, восьмерку, выполнять наклоны. Круговые движения способствуют развитию вестибулярного анализатора, повышению подвижности в шейном отделе позвоночника, что положительно влияет на функционирование внутренних органов человека. Передвигаться нужно в таком темпе, чтобы появилось легкое потоотделение, следует поддерживать эту скорость на протяжении всего занятия. Незначительное потоотделение свидетельствует о том, что «работает» режим эффективного энергообмена. Ходьба должна быть интенсивной, лучше в темпе марша. Такой темп помогает найти оптимальный ритм, обеспечивает равномерную нагрузку, приносит удовольствие. Ходьба с низкой интенсивностью не вызывают необходимых положительных сдвигов в работе организма занимающихся, хотя и улучшает как самочувствие, так и настроение.

В последующем продолжительность занятий доводят до 60 мин. Количество занятий в неделю – 4-5. Во время ходьбы рекомендуется делать паузы, которые заполняются общеразвивающими упражнениями на различные группы мышц. Оздоровительная ходьба одинаково воздействует как на организм мужчин, так и на организм женщин. Оздоровительный эффект от ходьбы достигается в любом возрасте, в том числе и в пожилом.

Для получения тренирующего эффекта от занятий, нагрузка по объему и интенсивности должна соответствовать уровню физического состояния занимающихся: у лиц с низким и ниже среднего уровнями подготовленности – ниже порога анаэробного обмена (ПАНО), со средним и выше среднего уровнями – выше ПАНО [3].

При этом частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле:

$ЧСС = (195 + 5 \times N) - (A + t)$, где N – порядковый номер уровня физического состояния (1 – низкий уровень физического состояния; 2 – ниже среднего; 3 – средний; 4 – выше среднего; 5 – высокий уровень); A – возраст, число полных лет; t – длительность, мин.

Если при ходьбе показатели пульса меньше запланированных на 10 ударов в минуту и более, следует применять затрудненные условия выполнения упражнения: утяжелители, ходьба в гору и по пересеченной местности, по воде, песку.

Для определения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ходьбой в настоящее время широко используются специальные двигательные тесты. Наиболее известный тест – трехмильный, предложен К. Купером. Согласно междуна-

родной системе мер и весов в 1 миле 1,609 км, следовательно, 3 мили равны 4,827 км. Трехмильный тест рекомендуется проводить после шести недель тренировочных занятий. Время прохождения 3-х миль более чем за 45 минут для юношей и 47 минут для девушек 18-19 лет считается очень плохим. В этом же возрасте оценка «плохо» выставляется при результатах более 41 мин для юношей и 43 мин для девушек. Удовлетворительными считаются результаты: выше 37 мин 31 с у юношей и 39 мин 31 с у девушек. Оценка «хорошо» выставляется при результатах: свыше 33 мин у юношей и 35 мин у девушек, отличным считается результат, если дистанция пройдена менее чем за 33 минуты (юноши) и менее чем за 35 минут (девушки).

Уровень физической подготовленности занимающихся является важным показателем для построения содержания программ занятий оздоровительной ходьбой. Важное значение при построении программ занятий уделяется также морфофункциональным особенностям организма занимающихся, их возрасту и состоянию здоровья. В качестве примера можно рассмотреть программу занятий оздоровительной ходьбой для начинающих К. Купера [3].

Программа рассчитана на 16 недель занятий. В первые четыре недели занимающиеся должны проходить дистанцию в 1,6 км. В этот период время преодоления дистанции уменьшается с 17 мин 30 с на первой неделе до 14 мин на четвертой. С пятой недели дистанция увеличивается до 2,4 км, ее проходят за 21 мин 40 с, постепенно увеличивая скорость передвижения, на седьмой неделе ее проходят за 21 мин. В этот период следует проводить 5 тренировочных занятий в неделю. На восьмой-одиннадцатой неделях дистанция составляет 3,2 км и время ее прохождения уменьшается с 28 мин 45 с до 28 минут. С 12-й недели по 14-ю длина дистанции составляет 4 км, время ее прохождения уменьшается с 35 мин до 34 мин 30 с, количество тренировочных занятий в неделю – 3. На 15-й неделе проводят пять тренировок и проходят дистанцию в 4,8 км за 42 мин 30 с, и на 16-й неделе автор методики предлагает пройти 6,4 км за 56 мин 30 с, количество тренировок в неделю – 3.

В научно-методической литературе и в информации интернет-сайтов по проблеме исследования предлагаются различные варианты программ занятий оздоровительной ходьбой. Вместе с тем каждая программа рекомендует начинать тренировочный процесс с наиболее доступного уровня нагрузки. Каждое занятие должно состоять из трех частей: разминки (подготовительная часть), основной и заключительной частей.

Заключение. Оздоровительная ходьба является важным средством физической культуры, доступным для студентов специального учебного отделения. Тренировки с использованием оздоровительной ходьбы на свежем воздухе следует дополнять комплексами общеразвивающих упражнений на укрепление и растягивание мышц. Ходьба способствует улучше-

нию показателей состояния здоровья и повышению уровня физической подготовленности [4, 5].

Оздоровительная ходьба оказывает положительное влияние на функции организма при использовании адекватных нагрузок, в процессе занятий нагрузки нужно постепенно увеличивать. Регулярные тренировки в оздоровительной ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией, улучшают деятельность функций головного мозга.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аронов Д. М. Сердце под защитой / Д. М. Аронов. – 3-е изд., испр. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с. – Текст : непосредственный.

2. Козлова Н. И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации / Н. И. Козлова, Н. В. Орлова, В. Н. Бондаренко. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2014. – 40 с. – Текст : непосредственный.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – Текст : непосредственный.

4. Оздоровительная ходьба. Польза и рекомендации. – URL : <https://mir-zdorovja.com/ozdorovitel'naya-hodba> (дата обращения : 12.03.2019). – Текст: электронный.

5. Ходьба ради жизни. – URL : <https://www.tiensmed.Ru/articles/force2.html> (дата обращения : 14.03.2019). – Текст: электронный.

УДК (796.015.132)

А. Д. Косинцева, А. В. Захарова
Тюменский индустриальный университет

ОСОБЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ГРУППЫ СТУДЕНТОВ РИС6-20-2

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, студенты, мотивация.

Аннотация. В данной статье рассматривается особый подход к развитию физических качеств обучающихся, физкультурное воспитание и факторы формирования мотивации и активного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.