

## **ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

**О. В. Савицкая, Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В работе рассматриваются основные методические аспекты применения оздоровительной ходьбы как эффективного средства воздействия на функциональное состояние организма студентов с ослабленным здоровьем. Приводится сравнительный анализ результатов педагогических наблюдений.

В настоящее время специалистами в области физической культуры отмечается низкий уровень соматического здоровья и физической подготовленности молодежи, причинами определяются наследственные факторы и наличие хронических заболеваний, приобретенных еще при обучении в средней школе. Результаты ежегодного медицинского осмотра студентов 1 курса Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова свидетельствуют об актуальности данной проблемы. Согласно статистическим данным с 2010 по 2021 учебные года число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), от общего количества первокурсников составляло  $28 \pm 2,6\%$  [1]. Соответственно, численность студентов СМГ из года в год стабильно сохраняется и составляет значительную часть.

В этой связи необходима профилактика и меры предупреждения хронических заболеваний уже на ранней стадии их выявления. Занятия

по физической культуре в специальных медицинских группах должны носить оздоровительный характер и отличаться от занятий в группах основного и подготовительного отделений как по объёму и интенсивности, так и по содержанию и направленности, а также контрольным нормам.

Анализ многочисленных научных исследований и многолетний опыт преподавания данной дисциплины позволяют говорить о положительной динамике показателей сердечно-сосудистой системы, уровня функциональной и физической подготовленности при регулярных аэробных тренировках [2]. Позитивное влияние циклических упражнений, выполняемых в аэробной зоне, на физическое состояние организма студентов СМГ отражено в работах Е.В. Гацко, Н.В. Степановой, Т.С. Лакаевой и др. Причем наиболее доступным, безопасным, простым в использовании для данной категории студентов, по мнению многочисленных авторов, является дозированная оздоровительная ходьба на открытом воздухе [3, 4]. В данном контексте разработка методики использования нормированной оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре в специальных медицинских отделениях выступила приоритетной задачей нашей работы.

В исследовании приняли участие студенты СМГ вторых курсов факультетов иностранных языков и начального и музыкального образования Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова 2021/2022 года обучения, общей численностью 48 человек.

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Занятия по физической культуре с данной категорией студентов с сентября по середину ноября проводились на открытом воздухе, два раза в неделю по 80 минут. Основным средством физической подготовки являлась оздоровительная ходьба. На начальном этапе (сентябрь) интенсивность упражнений была невысокой, не превышающей увеличения пульса на 55-60% от начального. Далее постепенно нагрузка увеличивалась до средней зоны интенсивности, изменение пульса на 60-65% от начального значения. При планировании и подборе упражнений за основу был взят принцип постепенности: от занятия к занятию физическая нагрузка увеличивалась до легкого утомления в конце занятия. Варьирование нагрузки осуществлялось через занятие за счет изменения интенсивности или объёма. Критерием интенсивности выступала

скорость ходьбы, прохождение участков за определенный временной отрезок. Критерием объема служила длительность ходьбы. На занятиях использовались комплексы дыхательной гимнастики как дополнительное средство восстановления и улучшения функционального состояния организма занимающихся.

Для определения эффективности избранной методики использования оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп мы провели сравнительный анализ начальных и конечных показателей результатов теста Купера, определяющих уровень общей выносливости, данных функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (функциональная проба, коэффициент выносливости, проба Штанге, проба Генчи).

Динамика изменений показателей функционального состояния студентов второго курса, принимавших участие в эксперименте, приведена в таблице.

Результаты тестирования свидетельствуют о положительном влиянии используемой методики оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами СМФ. Наблюдается стойкая тенденция роста показателей гипоксических проб Штанге и Генчи, улучшились данные функциональной пробы, в среднем с 51,75% до 49,98%, незначительные положительные сдвиги в коэффициенте выносливости с 21,63 усл.ед. до 20,47 усл.ед.

Показатели	Исходный	Конечный
Тест Купера (м)	1361,02	1398,44
Функциональная проба (%)	51,75	49,98
Коэффициент выносливости (усл. ед.)	21,63	20,47
Проба Генчи (с)	26,51	27,15
Проба Штанге (с)	40,72	45,87

Положительная динамика обнаружена и в результатах теста Купера, где к концу исследования длина проходимой дистанции за 12 минут увеличилась в среднем на 37,42 метра.

В этой связи можно сделать вывод: использование оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп является эффективным методом воздействия на физическое состояние организма занимающихся. Принцип постепенности увеличения интенсивности и объема физических нагрузок, на наш взгляд, выступает основополагающим при проведении занятий оздоровительной ходьбой со студентами данной категории.

## Список использованной литературы

1. Савицкая, О. В. Организационно-методические аспекты повышения эффективности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / О. В. Савицкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 211–216.
2. Старовойтова, Т. Е. Оздоровительная ходьба как фактор укрепления здоровья студенческой молодежи / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно – практической конференции, 10-15 декабря 2018 г., Могилёв / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилёв: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 51–56.
3. Гацко, Е. В. Методика занятий оздоровительной ходьбой и бегом в специальном учебном отделении студенток с вегето-сосудистой дистонией, усложненной патологией зрения / Е. В. Гацко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 8. – С. 27–29.
4. Физическая реабилитация больных с ожирением I-II степени / Н. В. Степанова, Т. С. Лакаева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 127–134.