

**КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

T. B. Мискевич

старший преподаватель

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

O. B. Савицкая

старший преподаватель

Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

В статье общеразвивающие упражнения рассматриваются как одно из основных оздоровительных средств физической культуры студентов специальной медицинской группы. В авторской интерпретации представлены комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в аэробном режиме со студентами. Данна структурно-содержательная характеристика и выделены организационно-методические особенности их применения на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, общеразвивающие упражнения, аэробная направленность, методические особенности, физическая культура.

Введение

Согласно государственной программе “Физическая культура и спорт” на 2021–2025 гг. “развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации ... Республики Беларусь” [1, с. 2]. Это обусловлено существующей прямой зависимостью между уровнем здоровья человека и его успешностью в различных сферах жизнедеятельности [2, с. 128].

Однако, несмотря на многочисленные усилия со стороны государства, направленные на активное вовлечение молодежи в физкультурно-оздоровительную деятельность, формирование устойчивой установки на здоровый образ жизни, сохраняется тенденция ухудшения показателей здоровья молодого поколения. Так, мониторинг результатов ежегодного медицинского осмотра студентов 1 курса Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова показал, что на протяжении последних десяти лет численный состав студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) по состоянию здоровья, составляет $31,6 \pm 2,7\%$ от общего количества первокурсников [2, с. 212; 3, с. 192–194]. Соответственно, третья часть студентов требует особого внимания при построении учебного процесса по физической культуре, учета индивидуальных особенностей, диагнозов заболеваний, уровня физической подготовленности занимающихся, подбора оптимальных средств и методов определения зачетных норм и требований.

В то же время, распределение студентов по функциональному признаку при комплексовании СМГ в МГУ имени А. А. Кулешова создает трудности в построении учебного процесса по дисциплине “Физическая культура”. Это обусловлено необходимостью одновременного учета многих факторов: разнородность диагнозов заболеваний и сопутствующих отклонений; различный уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния занимающихся; недостаточная мотивация, ориентированная на здоровый образ жизни; ограниченность спортивной базы и инвентаря и др.

Ввиду вышеобозначенных проблем, становятся особо актуальными вопросы, связанные с подбором наиболее универсальных средств и методов при проведении занятий

фізичної культурою в СМГ, які не тільки дозволяють розностороннє дієвітість на організм займаючихся, розширити їх двигательний досвід для дальнішого використання його в самостійних заняттях фізичними упражненнями, але і привідати студентів даної категорії до фізкультурно-оздоровительної та спортивно-масової роботи.

Одним з основних засобів фізичної культури є обшеразвиваючі упражнення (ОРУ), які дають можливість розностороннього дієвітістю на організм займаючихся, забезпечуючи не тільки розвиток фізических якостей, формування базової координації рухів, але і створюючи предпосилки для освоєння більш складних упражнень, тем самим розширяючи двигательний досвід та формуючи культуру рухів, виступають релевантним засобом для всіх категорій обучаючихся.

По думці А. О. Миронова та З. І. Петриной, виконання фізических упражнень в аеробному режимі сприяє покращенню функціонального стану та підвищенню рівня фізичної підготовленності займаючихся [4, с. 141]. А. В. Зюкіним серед позитивних ефектів систематичного виконання аеробних фізических упражнень виділені економізація дихання, а також активізація функцій зовнішнього дихання [5, с. 77]. В дослідженнях Д. В. Щербіна та Н. П. Подскребішевої показано, що внедрення програм аеробного характера сприяє комплексному розвитку функціональних систем та фізических якостей студентів [6, с. 64]. Ю. А. Васильковської, Э. Г. Лактионової, Н. М. Нефедової зафіксована позитивна динаміка показників сердечно-сосудистої системи, рівня функціональної та фізичної підготовленності при регулярних аеробних тренуваннях [7, с. 45]. По утвірженню Е. В. Гацко, застосування упражнень аеробної напрямленості призводить до позитивних змін показників фізичного розвитку, фізичної работоспособності, корекції артеріального тиску, покращенню самочувства займаючихся [8, с. 28]. Позитивне вплив упражнень аеробної напрямленості на фізичний стан студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, відображені в працях Е. В. Гацко, Н. В. Степанової, Т. С. Лакаєвої, В. Т. Вороніної, І. Л. Бровкіної, Н. Л. Корчагіної [8; 9; 10]. Крім того, автори відзначають необхідність систематичного використання упражнень аеробної напрямленості, збільшення тривалості в поєднанні з невисокою інтенсивністю та ритмичністю виконання для досягнення стійкого оздоровлюючого ефекту.

Таким чином, обшеразвиваючі упражнення, виконувані в аеробному режимі, на наш погляд, виступають універсальним засобом фізичної культури, адекватно дієвітістю на організм займаючихся вне залежності від їх функціональних особливостей. В цьому контексті застосування цього виду фізичної навантаження стає обґрунтованим в групах СМГ, сформованих по функціональному признако.

Цель роботи: представити структурно-содержательну характеристику комплексів обшеразвиваючих упражнень (ОРУ) аеробної напрямленості та організаційно-методичні особливості їх застосування на заняттях по фізичній культурі со студентами спеціальної медичній групи.

Основна частина

Полагаючись на обґрунтовані результати наукових досліджень вищеуказаних авторів та учитуючи власний педагогічний досвід, ми розробили комплекси обшеразвиваючих упражнень аеробної напрямленості для студентів СМГ.

Кожний комплекс ОРУ складається з 8 блоків, що представляють собою набір простих та доступних двигательних дій, об'єднаних в одне фізичне упражнення. Упражнення для комплекса обрані згідно общенавчим та специфічним принципами фізичного виховання (розностороннього дієвітістю, оздоровлюючої напрямленості, системного чередування навантажень та відпочинку, поступенного нарахування тренуючого ефекта та ін.). Вони виконуються в строгій послідовності без статичної затримки та повторень. Довжина тривалості варіюється повторенням всього комплекса в цілому.

Исходным положением упражнения всегда является последнее действие предыдущего блока. При выполнении комплекса в СМГ рекомендуется использовать фронтальный или групповой методы организации занимающихся, поточный способ проведения общеразвивающих упражнений. При непрерывном проведении комплекса ОРУ в аэробном режиме с невысокой интенсивностью, получаемая физическая нагрузка будет обладать суммарным эффектом, как в ритмической гимнастике или аэробике.

В зависимости от решаемых задач, комплексы ОРУ аэробной направленности могут включаться в различные структурные части занятия по физической культуре со студентами СМГ.

При разучивании комплексов ОРУ аэробной направленности следует учитывать определенные организационно-методические особенности:

- первоначальное разучивание отдельных блоков комплекса упражнений ОРУ;
- постепенное объединение усвоенных блоков в целостный комплекс;
- использование схем-карточек для повышения эффективности процесса усвоения комплекса ОРУ;
- выполнение комплексов упражнений с различными комбинациями блоков по подгруппам, где роль преподавателя выполняет студент;
- привлечение к показу и демонстрации действий комплекса физически подготовленными студентами;
- обязательное домашнее задание, предполагающее самостоятельную отработку блоков комплекса студентами;
- самостоятельная разработка схем-карточек вариативного выполнения действий в отдельном блоке.

Как правило, на разучивание комплекса ОРУ аэробной направленности студентами специальной медицинской группы отводится 3-4 занятия. Дозирование нагрузки регулируется темпом счета, амплитудой движений, заменой простых комбинаций на более сложные.

Четкость и одновременность действий всех участников, высокая степень техники выполнения и рост физической подготовленности выступают основными критериями усложнения комплекса ОРУ с аэробной направленностью. Практический опыт показал, что усложнение выполнения упражнений разработанных комплексов успешно реализуется посредством применения таких приемов:

- замена в комплексе простых действий на сложнокоординированные;
- использование различного спортивного инвентаря (футболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи и др.);
- выполнение упражнений комплекса в движении с различными видами построений и перестроений;
- применение музыкального сопровождения;
- выполнение упражнений не одновременно, а последовательно с некоторым опозданием, отставанием каждого студента по ходу движения потока (например, стоящий на фланге создает “импульс”, который подхватывают поочереди остальные).

Однако не рекомендуется перегружать комплексы ОРУ большим количеством сложнокоординированных упражнений, т. к. это вызывает у студентов СМГ, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности, затруднения в освоении и разучивании, способствует чрезмерному утомлению, снижению интереса, эмоциональному напряжению.

Немаловажным приемом, мы считаем, является активное включение в работу органов дыхания, так называемое речевое дыхание. При выполнении двигательных действий студенты в голос на выдохе произносят счет, что способствует формированию и закреплению навыка диафрагмального дыхания, укреплению дыхательной мускулатуры, усилию вентиляции легких, оказывая тем самым оздоровительный эффект. В таком режиме не рекомендуется выполнять комплекс более 10–15 мин [11, с. 31].

В качестве примера приведем содержание комплекса ОРУ аэробной направленности, составленного на основе общепедагогических принципов с учетом специфики воздействия на организм занимающихся.

I БЛОК

И. п. – основная стойка.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – руки вперед к плечам; 5 – руки вперед; 6 – руки вверх; 7 – руки в стороны; 8 – и. п.

II БЛОК

И. п. – основная стойка.

1 – руки на пояссе; 2 – правая рука вверх, смотреть на правую руку; 3 – левая рука вверх, смотреть на левую руку; 4 – руки к плечам; 5 – правая рука вперед, левая рука в сторону; 6 – руки к плечам; 7 – левая рука вперед, правая рука в сторону; 8 – руки на пояс.

III БЛОК

И. п. – основная стойка, руки на пояссе.

1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – с поворотом направо подняться на носки, руки вверх; 3 – ноги врозь, руки в стороны; 4 – приставляя правую, и. п.; 5 – шаг влево, руки к плечам; 6 – с поворотом налево подняться на носки, руки вверх; 7 – положение счета 3; 8 – узкая стойка, руки за голову.

IV БЛОК

И. п. – узкая стойка, руки за головой.

1 – с поворотом туловища направо правую руку в сторону, смотреть на правую руку; 2 – и. п.; 3 – руки вверх в “замок” наклон вправо; 4 – и. п.; 5 – с поворотом туловища налево левую руку в сторону, смотреть на руку; 6 – и. п.; 7 – руки вверх в “замок”, наклон влево; 8 – и. п.

V БЛОК

И. п. – узкая стойка, руки за головой.

1 – полуприсед с наклоном вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, руки назад в стороны; 4 – и. п.; 5 – полуприсед с наклоном влево; 6 – и. п.; 7 – наклон, руки вперед (коснуться пола у носков); 8 – основная стойка.

VI БЛОК

И. п. – основная стойка.

1 – выпад правой, руки в стороны; 2 – наклон к правой, руки вперед, коснуться пола; 3 – обратным движением в выпад, дугой вверх-назад руки вперед; 4 – и. п.; 5 – выпад левой, руки в стороны; 6 – наклон к левой, руки вперед, коснуться пола; 7 – обратным движением в выпад, дугой вверх-назад руки вперед; 8 – и. п.

VII БЛОК

И. п. – основная стойка.

1 – упор присев; 2 – встать, правую вперед на носок, руки в стороны; 3 – упор присев; 4 – встать, левую на носок, руки вверх; 5 – упор присев; 6 – прыжком ноги врозь, руки в стороны к плечам; 7 – полуприсед, руки вперед в замок; 8 – ноги врозь, руки в стороны.

VIII БЛОК

И. п. – ноги врозь, руки в стороны.

1 – мах правой, хлопок под ней; 2 – и. п.; 3 – мах левой, хлопок под ней; 4 – и. п.; 5 – мах вправо, хлопок над головой; 6 – и. п.; 7 – мах влево, хлопок над головой; 8 – и. п.

С хорошо разученными комплексами ОРУ аэробной направленности студенты СМГ могут выступать под музыкальное сопровождение на спортивных праздниках, спортивных и других спортивно-массовых мероприятиях, что позволит привлечь обучающихся данной категории к активному участию в физкультурно-оздоровительной деятельности учреждений высшего образования.

Заключение

Таким образом, ОРУ, выполняемые в аэробном режиме, являются одним из приоритетных средств, обеспечивающих эффективность физкультурно-оздоровительной дея-

тельности студентов специальной медицинской группы через двигательную рекреацию. Многообразие действий в блоках предлагаемых комплексов ОРУ усиливает его вариативные возможности, что позволяет преподавателю не только составлять разнообразные комбинации упражнений нужной направленности, но и регулировать нагрузку путем усложнения или упрощения двигательных действий, творчески подходя к педагогическому процессу.

Применение комплексов ОРУ аэробной направленности с учетом выделенных организационно-методических особенностей создаст дополнительные условия для повышения мотивации и формирования осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями у студентов СМГ, развития их физических качеств, активного участия в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Освоенные комплексы ОРУ аэробной направленности могут также выступать дополнительным средством расширения самостоятельной двигательной активности студентов СМГ как важного компонента укрепления и сохранения здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Государственная программа “Физическая культура и спорт” на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 29.01.2021, № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/index.php?guid=12551&p0=C22100054&p1=&p5=0>. – Дата доступа: 04.02.2021 г.
2. *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.
3. *Старовойтова, Т. Е.* О состоянии здоровья студентов МГУ имени А. А. Кулешова по результатам медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова, 2020 г. : материалы науч.-метод. конф., 28 января – 12 февраля 2021 г. / под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 192–194.
4. *Миронов, А. О.* Внедрение актуальных видов физической активности в структуру здорового образа жизни студентов / А. О. Миронов, З. И. Петрина // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10. – № 5(42). – С. 137–142.
5. *Зюкин, А. В.* Вовлечение студенческой молодежи в структуру здорового образа жизни со спряженным воздействием современных игровых и аэробных физических упражнений / А. В. Зюкин // Научное мнение. – 2019. – № 7–8. – С. 74–78. – DOI 10.25807/PBN.22224378.2019.7-8.74.78.
6. *Щербин, Д. В.* Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 62–66.
7. *Васильковская, Ю. А.* Методика комплексного применения средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий / Ю. А. Васильковская, Э. Г. Лактионова, Н. М. Нефедова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10(116). – С. 43–46. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p43-46.
8. *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.
9. Физическая реабилитация больных с ожирением I-II степени / Н. В. Степанова, Т. С. Лакаева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 2. – С. 127–134.
10. *Воронина, В. Т.* Применение скандинавской ходьбы на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе / В. Т. Воронина, И. Л. Бровкина, Н. Л. Корчагина // Образовательный процесс: поиск эффективных форм и механизмов : сборник трудов Всероссийской научно-учебной конференции с международным участием, посвященной 82-й годовщине КГМУ, Курск, 03 февраля 2017 года / под ред. В. А. Лазаренко, П. В. Калуцкого, П. В. Ткаченко, А. И. Овод, Н. Б. Дрёмовой, Н. С. Степашова. – Курск : Курский государственный медицинский университет, 2017. – С. 136–139.

11. Гусева Н. В. Постановка голоса и выразительности чтения : учебно-методическое пособие / Н. В. Гусева. – Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2016. – 194 с.

Поступила в редакцию 08.10.2021 г.

Контакты: miskevich@msu.by (Мискеевич Татьяна Витальевна),
savitskaia@msu.by (Савицкая Оксана Валерьевна)

Miskevich T. V., Savitskaya O. V. COMPLEXES OF GENERAL AEROBIC EXERCISES AND METHODOLOGICAL FEATURES OF THEIR APPLICATION IN PHYSICAL CULTURE CLASSES WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP.

The article deals with the issues of using general developmental exercises as one of the main health-improving means of physical culture. Complexes of general developmental exercises performed in an aerobic mode are presented. The structural characteristics and methodological features of their application in physical culture lessons in a special medical group are given.

Keywords: special medical group, general developmental exercises, aerobic orientation, methodological features, physical culture.