

должны иметь методическое сопровождение, которое составляется с учетом здоровья студента (возможное наличие у него заболеваний, характер и тяжесть заболевания, сочетанность диагнозов и другое), уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности. Кроме того, при использовании теоретического и практического материала в дистанционном обучении должны строго соблюдаться авторские права.

В качестве вариантов теоретических заданий для дистанционного обучения студентов первого курса были выбраны беседы по темам, предлагаемым в типовой учебной программе по дисциплине. Такой вариант обеспечивает более прочное усвоение обучающимися знаний в области теории физического воспитания и здорового образа жизни, стимулирует их на самостоятельное дополнительное изучение тем теоретического раздела программы, поскольку студентам предстоит ответить на контрольные вопросы в рамках промежуточного контроля освоения материала или теоретического зачета по дисциплине.

О. И. Гутько, В. Я. Борисов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Скандинавская ходьба – один из самых популярных сегодня видов двигательной активности среди лиц, желающих повысить свою функциональную подготовленность и приобщиться к здоровому образу жизни. Такая ее популярность не дань моде, а заслуженное преимущество перед другими видами физических нагрузок. Связано это с достаточной доступностью по освоению техники передвижения, хотя, на наш взгляд, скандинавская ходьба является сложно-координационным видом и первые шаги ее освоения требуют значительных усилий. Не всем сразу удастся скоординировать технику поочередного выполнения движений рук и ног и их синхронизацию в процессе двигательного акта. Техника выполнения определенных действий требует постоянной концентрации внимания, особенно в процессе обучения, при напряжении и расслаблении определенных мышечных групп. Ведь при соблюдении техники скандинавской ходьбы задействовано около 90 % мышц тела занимающегося. К сожалению, на практике можно видеть, когда занимающиеся идут с минимальным напряжением мышц плечевого пояса, используя палки исключительно для опоры, а не для попеременного напряжения и расслабления мышц, что дает естественный прилив крови в мышцы, обогащая их необходимыми веществами для продолжения работы и удаления продуктов распада.

Индивидуализация техники выполнения скандинавской ходьбы происходит в процессе ее совершенствования на последнем этапе обучения и, естественно, зависит от морфофункциональных особенностей строения тела занимающихся и их развития. Не маловажную роль играет и наличие

способностей человека для данного вида функциональной деятельности. И вот тут неоспоримо преимущество скандинавской ходьбы перед другими видами двигательной активности.

При правильном освоении техники пошагово многих ошибок удается избежать, уделяя особое внимание исправлению как локальных, так и технических ошибок. В связи с этим необходимо на начальном этапе у занимающихся студентов создать правильное представление о выполнении двигательных действий как методом показа, так и методом слова. Нужно сконцентрировать их внимание на ошибках техники выполнения и их последствиях, при этом делать это с учетом возможностей занимающихся и их способностей. Преподавателю необходимо определить для себя, до какого уровня следует требовать от студента выполнения правильной техники и когда начинать делать поправки, связанные с индивидуальными способностями и возможностями. Излишняя «шлифовка» техники выполнения может, возможно, не дать желаемого результата в связи с указанными выше причинами, а приведет лишь к потере интереса у студентов заниматься скандинавской ходьбой. Все должно иметь разумные границы. Преподаватель, «взвесив» все за и против, прежде всего сам должен прочувствовать момент перехода от одного этапа обучения к другому, с постепенным совершенствованием достигнутых успехов в освоении технических приемов с каждым из занимающихся с учетом их индивидуальных возможностей.

Особое внимание необходимо уделить обучению правильному (рациональному) дыханию во время передвижения скандинавской ходьбой, поскольку это влияет на процесс необходимого обогащения организма (во время выполнения работы) кислородом и удалением углекислого газа, что способствует развитию функциональных возможностей организма и повышает его физическую работоспособность, развивая общую выносливость, которая имеет прямой и опосредованный перенос на все виды деятельности индивидуума.

Процесс обучения скандинавской ходьбе необходимо начинать в облегченных условиях (ровная трасса, хорошая погода и т.п.), соблюдая все дидактические принципы: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Особенно это касается студентов, которые ранее не занимались скандинавской ходьбой и физической культурой в целом.

Особая категория – это студенты, относящиеся по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, характеризующиеся наличием одного или более диагнозов. В данном случае необходимо учитывать их психологическое состояние и наличие характерных заболеваний. Процесс обучения в этом случае имеет свои особенности. Он проводится с учетом не только морфофункциональных особенностей каждого студента, но и возможно большего изменения в технике выполнения движений, что не должно сильно влиять на выполнение поставленных перед занятием задач. Здесь, возможно, техника ходьбы может быть несколько изменена, но нужно стремиться к качественному и максимально приближенному к идеалу

техническому выполнению приемов и действий в целом. Большое значение будет иметь мотивация студентов специального учебного отделения к преодолению возникающих трудностей и невозможностью достаточно четко выполнить отдельный технический прием или двигательный акт. Особенно сложно будет обучить их синхронизации движений за счет попеременного напряжения и расслабления мышечных групп. Большую роль в данном случае будут играть правильно подобранные подводящие и подготовительные упражнения. Их задача – облегчить усвоение правильной техники, что дает возможность студентам, во-первых, «преодолеть» себя, во-вторых, решить главную задачу приобщения к здоровому образу жизни, повысить свой уровень притязания в достижении поставленных задач и целей.

Т. Е. Коноплева

САНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ

Термин *гиподинамия* в переводе с латинского языка означает ‘малоподвижность’. Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Генетическая программа человека остается неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а вот образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Движение ради выживания перестало быть необходимостью. Научный и технический прогресс помогает современному человеку обеспечить себе комфортные условия жизни при минимуме физических нагрузок.

Гиподинамия может иметь серьезные последствия. При отсутствии физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиваться вегетососудистая дистония, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартроза и остеохондроза. Сказывается гиподинамия и на деятельности сердечно-сосудистой системы, что приводит к возникновению артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Также недостаток двигательной активности оказывает влияние на дыхательную систему – снижается жизненный объем легких, наблюдаются застойные явления в них, что может привести к воспалительным процессам данного органа. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы пищеварительной и эндокринной систем, что, в свою очередь, ведет к ожирению и нарушению обмена веществ.

Одной из важных задач физического воспитания является активизация двигательной активности у студенческой молодежи. Чтобы решить данную задачу, необходимо изучить интерес студентов к разным видам двигательной