

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ В ОНЛАЙН-ОПОСРЕДОВАННОМ ОБУЧЕНИИ

Режим обучения в онлайн, введенный в учреждениях высшего образования на время пандемии коронавируса, не лучшим образом сказывается на студенческой молодежи. Отсутствие баланса между временем, проведенным в онлайн-опосредованном обучении, и реальной активной деятельностью может плохо сказываться на здоровье в целом. Онлайн-обучение требует в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. Мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки.

В связи с уменьшением двигательной активности студентов в период онлайн-опосредованного обучения в исследовании были поставлены задачи:

1) оценить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток;

2) разработать комплексы упражнений для самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой;

3) разработать методику выполнения комплексов упражнений, способы контроля за выполнением самостоятельных заданий и самочувствием занимающихся.

Исследование проводилось в период сентябрь–декабрь, в котором приняли участие 73 студентки первого курса подготовительного учебного отделения, поступившие в 2020 году.

Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивался с помощью пробы Руфье. Результаты данного исследования показали, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, характеризующееся такими параметрами, как показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС), реакция сердца на дозированную нагрузку и период восстановления ЧСС после дозированной нагрузки, у более чем половины студенток находится на удовлетворительном (30,8%–32,8%), неудовлетворительном (35,2 %–33,2 %) и очень плохом (24,0 %–21,8 %) уровнях. Только

у 10,0%–12,2% студенток показатели пробы Руфье находятся на уровне четырех баллов по пятибалльной системе оценок. Ни одна из студенток не показала отличный результат.

В связи с этим была предложена оздоровительная ходьба, которая является эффективным, доступным методом для самостоятельных тренировок сердечно-сосудистой системы. Для реализации данного задания необходимо соблюдение следующих условий – обучение технике ходьбы, разработка индивидуальных заданий и рекомендаций.

Индивидуальные рекомендации к занятиям оздоровительной ходьбой основываются на состоянии здоровья (в частности, имеющих у студентов заболеваний, уровне физической подготовленности; функциональном состоянии ССС).

Так, для студентов, имеющих заболевания ССС и дыхательной системы, низкий уровень физической подготовленности и неадекватную реакцию ССС на дозированную физическую нагрузку показана медленная ходьба со скоростью 2,5–3 км/ч, что составляет примерно 60–70 шагов в минуту.

По мере позитивного изменения показателей функционального состояния ССС, роста работоспособности скорость передвижения в оздоровительной ходьбе может быть увеличена до 3–4 км/ч, примерно 70–90 шагов в минуту.

С улучшением показателей тренированности организма студентов можно рекомендовать ходьбу в быстром темпе со скоростью 4–5 км/ч, примерно 90–110 шагов в минуту.

Ходьба со скоростью 5–6 км/ч, что составляет приблизительно 110–130 шагов в минуту, способствует достижению выраженного тренировочного эффекта.

Для овладения техникой ходьбы и правильной постановки стопы на опору были разработаны следующие комплексы упражнений.

Упражнения для овладения техникой ходьбы.

1. И.п. – основная стойка. Наклоны туловища вперед, ноги в коленях не сгибать. Повторить 10–15 раз.

2. И.п. – упор сидя на полу. Наклоны вперед, носки на себя. Повторить 10–15 раз.

3. И.п. – стоя ноги вместе, носки на бордюре, лестнице (на улице) или толстой доске (дома). Поднимание и опускание пяток. Повторять 10–15 раз. Следить, чтобы ноги в коленном суставе были прямыми, выполнять в медленном темпе.

4. И.п. – основная стойка. На каждый шаг наклон туловища вперед, вниз к прямой ноге с поднятым носком стопы, одновременно касаться пальцами или ладонями пола. При выполнении упражнения особое внимание обратить на постановку прямой ноги на пятку.

5. И.п. – основная стойка. Обычная ходьба в горку с наклоном туловища вперед с опорой руками на коленные суставы.

Упражнения, способствующие правильной постановке стопы на опору.

1. И.п. – упор сидя сзади. Круговые вращения, попеременное и одновременное разгибание и сгибание стоп по максимальной амплитуде. Повторить 10–15 раз. Выполнять в медленном темпе, ноги прямые.

2. И.п. – основная стойка. Перекаты с пятки на носок с акцентом на поднимании носков. Повторить 10–15 раз. Туловище держать прямо, не наклоняться.

3. И.п. – основная стойка. Передвижение шагом с акцентированным подъемом носка стопы (расстояние 100 м).

4. То же, но только по мягкому грунту (песку, неглубокому снегу).

5. И.п. – стойка ноги широко врозь, сзади стоящая нога на всей стопе, впереди стоящая – на пятке. Перекат на носок сзади стоящей ноги и на всю стопу впереди стоящей ноги, затем принять исходное положение. Повторить 20–30 раз.

Во время оздоровительной ходьбы в самостоятельных занятиях необходимо освоить методы самоконтроля за степенью нагрузки. Если при ходьбе нет обильного потоотделения, одышки, самочувствие хорошее – значит, нагрузка оптимальная. Способность поддерживать во время ходьбы беседу достаточно длинными фразами (т.н. разговорная скорость) тоже говорит об оптимальной нагрузке. Как установили физиологи, при ходьбе с «разговорной скоростью» потребление организмом кислорода составляет 60–70 % от максимально возможного. Именно такой уровень нагрузки наиболее благоприятен для тренировки сердечно-сосудистой системы. Другим методом контроля является подсчет ударов пульса. Для их точного подсчета в ходе занятий нужно запомнить необходимое количество ударов за 10 секунд. Необходимо проверять скорость восстановления пульса до нормы после нагрузок, если частота в течение 10 минут после занятия снижается на 30–40 %, то нагрузка была умеренной; если на 20–30 % – повышенной; а если только на 10–20 % и менее – то большой.

Важным фактором в процессе оздоровления является понимание студентами важности физической культуры в период пандемии и сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями в онлайн-опосредованном обучении и самостоятельно.

Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать следующие выводы.

1. Показатели функционального состояния ССС у студенток находятся на низком уровне. Можно предположить, что этому способствовала их малоподвижность – дефицит двигательной активности, возможный рост нервно-эмоционального напряжения, что в конечном итоге может спровоцировать срыв деятельности организма и снижение его сопротивляемости болезням и адаптивных возможностей.

2. С учетом низкого уровня функционального состояния организма студенток были разработаны задания для занятий оздоровительной ходьбой, которые включали не только обучение технике ходьбы, но и методическое сопровождение, основывающееся на учете уровня здоровья и подготовленности занимающихся.

3. Для оценки эффективности самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой были предложены способы контроля и самоконтроля, включающие объективные и субъективные показатели. На основании контроля преподаватель оценивал действенность и рациональность предложенных средств оздоровления занимающихся.