

формирования ценностного отношения специалиста к здоровью и здоровому стилю жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 134 с.
2. Матвеев, Л. П. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе // Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – С. 32-49.
3. Пристинская, Т. Н. Развитие критического отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы II междунауч.-практ. конф.; отв. за выпуск В. Ф. Воробьев. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – 287 с. – С. 29-34.
4. Пристинский, В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта, как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 11. – С. 48-52.
5. Пристинский, В. Н. Развитие профессионального потенциала студентов педагогических университетов на основе критического мышления / В. Н. Пристинский // Перспективні напрямки світової науки : збірник статей II міжн. наук.-практ. конф. "Інноваційний потенціал світової науки ХХІ сторіччя" (Запоріжжя, 4-9 лист. 2013 р.). – Т. 1. Науки гуманітарного циклу. – Запоріжжя : вид-во ПГА, 2013. – 46 с. – С. 41-44.
6. Федоров, А. И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью : учебное пособие / А. И. Федоров [2-е изд., стереотип.]. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 72 с.

УДК 796.012.412.5(476)

БЕГ ТРУСЦОЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМЫ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Саросек П. И.¹, Хонякова Т. В.², Хонякова А. А.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В последние годы наблюдается ярко выраженная негативная тенденция роста у студентов хронических нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, заболеваний ЦНС. Ежегодно в вузы поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Их относят к специальной медицинской группе (СМГ). Эти студенты обязаны посещать занятия по физической культуре, а также должны повышать свои функциональные и физические возможности, а на 3-4 курсах выпол-

нить 1 раз в неделю управляемую самостоятельную работу студентов (УСРС).

Цель нашего исследования – выявить положительное влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в здоровье, а также включить оздоровительную ходьбу в УСРС студентов.

Основными задачами оздоровительной ходьбы и бега трусцой являются улучшение физического развития, повышение функционального состояния организма, а также изучение влияния полезных свойств на организм занимающихся.

Бег трусцой и оздоровительная ходьба – это мощное неспецифическое средство, направленное не на определенный орган или ткань, а на оздоровление всего организма. Бег трусцой имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему (ССС), особенно на уровне мельчайших сосудов – артериол, вен, капилляров. Недостаток движений у студента приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег трусцой открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно [2].

Основное преимущество бега трусцой перед другими видами физической нагрузки состоит в том, что он позволяет без особого труда поддерживать довольно ровную по интенсивности работу сердца.

Оздоровительная ходьба и бег трусцой имеют много полезных свойств. Вот лишь некоторые из них.

1. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению «нештатных» каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов – накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, различных форм полисахаридов. Их накопление в организме несет за собой ряд отрицательных последствий. Оздоровительная ходьба открывает естественный канал сжигания лишних калорий и нормализует содержание «нештатных» энергоносителей. В этом плане бег трусцой и оздоровительная ходьба имеют свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Они позволяют добиться разумного сочетания между нагрузкой на ССС и сжигание калорий.

2. Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При ходьбе и беге каждый шаг сопровождается естественной встряской.

3. Во время ходьбы и бега трусцой нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе «мышечного насоса» – ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

4. Выделяемые при беге и ходьбе гормоны удваиваются: энкефалины, эндорфины благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости [1]. На занятиях должны использоваться дистанции, нагрузка должна нарастать постепенно, следует следить за частотой пульса – она не должна превышать 130-140 уд. в мин. При утомлении необходимо снизить темп занятий и выполнить дыхательные упражнения. Рекомендуем проводить занятия на открытом воздухе.

Из всего вышеизложенного следует, что именно ходьба и бег трусцой оказывают наибольшее влияние на поддержание здоровья, т. к. они являются видом человеческой активности, требующей умеренной физической нагрузки. Так, в результате оздоровительной ходьбы и бега трусцой приходят в норму сердечно-сосудистая и дыхательная системы, нервная система, а также происходит уменьшение веса в результате регулярной нагрузки. Все эти аргументы позволяют отнести оздоровительную ходьбу и бег трусцой к доступным средствам физической культуры, они будут являться одной из форм УСРС для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карташов, Ю. П. Сюрпризы оздоровительного бега // Легкая атлетика, 1983. – 22 с.
2. Коршунов, А. М. Беги навстречу утру. – М. : Сов. Россия, 1984. – 144 с.

УДК 796.015.57-057.875

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ С ТРЕНАЖЕРОМ «TORNEO EASY SHAPE» НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК

Слободняк Е. Н., Кривицкая Л. Э., Никитина Е.

Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Республика Беларусь

Технические средства в настоящее время применяются не только в обучении и тренировке спортсменов, но и в физическом воспитании студентов. Они способствуют решению задач по совершенствованию учебного процесса и улучшению организации занятий [2].

Мотивацией для занятий физической культурой у девушек в вузе является гармоничное развитие женского организма, устранение недостатков