

В зависимости от физического состояния занимающихся, в одной серии выполняется от 5 до 20 вдохов, интервал между сериями 10-15 сек. Количество серий в каждом упражнении зависит от количества вдохов в серии, чем меньше вдохов, тем больше серий. Общая сумма в 3-х упражнениях должна составлять до 500 вдохов, время их выполнения – 15-20 минут.

Заключение. Отличительной особенностью методики выполнения дыхательных упражнений В.П. Кривцуна от ранее известных дыхательных гимнастик является то, что после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а выполняются повторные такие же вдохи до полного заполнения легких воздухом. После выполнения ДУ с активной задержкой дыхания в организме повышается содержание углекислого газа, что рефлекторно ведет к расширению сосудов, насыщению крови кислородом. Дыхательная гимнастика В.П. Кривцуна является эффективным средством укрепления дыхательных мышц, активизации обменных процессов в легочной ткани. Кроме этого, при выполнении упражнения №1 укрепляются мышцы плечевого пояса, повышается подвижность в плечевых суставах. При вдохе в состоянии сжатой верхней части грудной клетки воздух заполняет нижнюю часть легких, что способствует лучшей их вентиляции, особенно у женщин. При выполнении упражнения №2 многократные наклоны туловища вперед и назад способствуют профилактике поясничного остеохондроза, укреплению мышц спины и живота. При вдохе в положении наклона туловища вперед и сжатой нижней части грудной клетки воздух заполняет верхнюю часть легких, улучшая их вентиляцию, особенно у мужчин. При выполнении упражнения №3 многократные приседания и наклоны туловища назад являются эффективными средствами профилактики поясничного остеохондроза и заболеваний мочеполовой сферы, особенно у мужчин. Выполняя вдохи в положении приседа, воздух заполняет верхнюю и нижнюю часть легких, обеспечивая полную их вентиляцию, что положительно влияет на газообмен, состояние легочной ткани, спирометрии легких и экскурсии грудной клетки.

Таким образом, регулярное выполнение дыхательной гимнастики В.П. Кривцуна способствует профилактике пневмонии, легочной недостаточности, заболевания COVID-19 и реабилитации после него.

1. Преображенский, Д.Н. Дыхание по Стрельниковой, Бутейко и Фролову / Д.Н. Преображенский. – СПб.: Питер, 2006. – С. 19-82.
2. Кривцун, В.П. Оздоровительная эффективность модифицированных дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко у лиц среднего и пожилого возраста // Наука - бразованию, производству, экономике: материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов (Витебск, 12-13 марта 2015 г.); в 2 т. Витебск: Витебский гос. ун-тет, 2015. – С. 350-356.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Н.М. Медвецкая
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Подавляющее большинство авторов изученных нами литературных источников утверждают, что занятия физической культурой и спортом занимают достаточно высокое место в рейтинге жизненных ценностей студенческой молодежи и представляют как самостоятельную ценность (ощущение радости и красоты движений, удовлетворенность от достигнутых результатов и т.д.), так и средство формирования и развития важнейших личностных качеств (физических, волевых, интеллектуальных) [1].

Также нами выявлено, что в числе наиболее значимых качеств индивида студенты отмечают физические качества, указывая значимость физических упражнений для их совершенствования. В то же время, высокая оценка студентами значимости физических упражнений и физической культуры в целом, не всегда коррелирует с их установками на практическую деятельность.

Материал и методы. Проведен анализ специальной литературы по теме исследования. Проведено анкетирование студентов факультета физической культуры и спорта (ФФК и С), n = 148 человек и факультета социальной работы и практической психологии (ФСП и П), n = 112 человек.

Результаты и их обсуждение. Студенты каждого из факультетов единодушно признают важность физической культуры и спорта, хотели бы посещать (или посещают) занятия физкультурно-спортивной направленности. В то же время, вызывает интерес то, как студенты различно оценивают влияние занятий физическими упражнениями, от которых напрямую зависит степень их физической тренированности, на личностные ценности и качества.

Так 66,3% юношей и 57,3% девушек спортивного факультета отметили некоторую зависимость умственного развития от занятий физической культурой. В меньшей (незначительной) степени получены аналогичные ответы у студентов специальности социальные педагоги. Существование связи между физической подготовленностью и успеваемостью отмечено и в других, ранее проведенных нами исследованиях, а также у других исследователей [1, 2].

Студенты, в основном спортсмены, отмечают заметное положительное влияние занятий физическими упражнениями на успехи в практической деятельности (68,5% юношей, 66,9% девушек). В то же время влияние этих занятий на формирование подготовленности к избранной профессии вызывает у студентов ФСПиП серьезные сомнения. Это в значительной мере объясняет противоречие между высокой значимостью физической культуры и спорта в системе жизненных ценностей и реальным отношением к физической культуре [2].

Обязательным условием физической культуры личности является физическая активность. В исследованиях проблем организации двигательной деятельности студентов отмечается отсутствие положительной динамики.

По нашим данным физической культурой во внеучебное время регулярно занимались не более 80% студентов, причем это утверждение относится к спортивному факультету, где обязательным по учебной программе является повышение спортивного мастерства.

Анализ результатов анкетирования выделил факторы, отрицательно влияющие на физическую подготовленность студентов:

- пассивный отдых (более 2,5 ч в день);
- недостаток сна (менее 8 ч);
- недостаточно времени для приема пищи (менее 50 мин);
- длительная самоподготовка (более 4,5 ч).

Наиболее приемлемым всеми студентами основным видом их двигательной активности является медленная ходьба, причем 11 % студентов факультета ФСПиП вообще не желают заниматься физической культурой без объяснения причин.

Большинство из опрошенных студентов неизменно предпочитают организованные, а не самостоятельные занятия физической культурой и спортом [2].

Около 35% студентов – социальных педагогов желают приобщиться к занятиям в спортивных секциях, но по разным причинам не могут этого сделать. Они указали основные причины:

- недостаточность свободного времени;
- включенность в активную научную деятельность;
- недостаточная требовательность к себе;
- отсутствие условий для занятий
- наличие некоторых хронических заболеваний (сколиоз, сахарный диабет, миопии).

Опираясь на данные проведенных нами исследований можно отметить, что в непростых современных социально-экономических условиях для формирования разносторонней и гармонически развитой личности, является актуальной некоторая модификация форм учебных занятий, по учебной дисциплине «Физическая культура», с целеполаганием на основе пропаганды двигательной активности, формирования здорового образа жизни и воспитания осознанной необходимости занятий физическими упражнениями. В то же время, побуждение к действию, основанное только на внешнем предписании (прямой способ воздействия), а в случае отклонения от заданного предписания – применение санкций, как правило, не всегда эффективно. Опираясь на потребности и возможности студента, следует ставить его в такие условия, когда он наиболее эффективно будет работать по достижению основной своей цели на данном этапе – воспитанию здорового, профессионально грамотного специалиста.

Заключение. Резюмируя приведенные выше положения, отметим, что задачи формирования физической культуры личности эффективно могут решаться только на основе концепции единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического. Физическая культура, в отли-

чие от других составляющих общей культуры, призвана соединять указанные компоненты в человеке в единое целое, и является областью их гармонизации, частью ценностно-ориентированного разрешения постоянно действующих проблем в сфере становления личности.

1. Кряж В.Н., Куликович Е.К. Физическая культура и спорт в системе жизненных ценностей студенческой молодежи // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Выпуск 23. – Мн.: Польша, 1993. – С. 20-24.

2. Чернов Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специального учебного отделения вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Красноярск, 2000. – 25 с.

3. Якубенко Ю.Л. Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающее должный уровень двигательной активности и физической подготовленности студентов: автореф. дисс...канд. пед. наук. – М., 1990. – 18 с.

ОЦЕНКА УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

А.И. Новицкая

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Скоростно-силовые способности (ССС), органически соединяют в себе два важнейших физических качества (сила и быстрота), предоставляющих человеку возможность совершать максимальные усилия с большой скоростью. Недостаточное развитие любого из них ограничивает проявление СССР. Особенно это заметно у детей с интеллектуальной недостаточностью, у которых, как правило, в большей или меньшей степени присутствует то или иное отклонение в онтогенезе двигательной сферы.

В частности, быстрота движений и реагирующая способность организма зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущение, восприятие, внимание), от уровня координационных способностей и даже от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью, как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей [1]. Непосредственно СССР, прямым образом зависят от состояния нервно-мышечного аппарата, абсолютной силы мышц, индивидуальной способности мышц человека к быстрому нарастанию усилий в начале выполнения движения и многих других факторов.

Скоростно-силовые способности, необходимы в бытовой, учебной, спортивной и трудовой деятельности, занимают важное место в двигательной активности детей, являются неотъемлемой частью подвижных игр, обеспечивают выполнение множества двигательных действий, в основе которых лежат прыжки, броски и другие жизненно важные умения и навыки.

В адаптивной физической культуре среди средств физического воспитания, используемых для коррекции нарушений психолого-физического развития используется множество упражнений со скоростно-силовой направленностью. Например, при выполнении различных прыжков вырабатывается сложная координация движений, совершенствуется проприоцептивная чувствительность двигательного анализатора, активизируется работа всех систем и функций организма.

Как свидетельствуют данные литературы, уровень развития скоростно-силовых способностей у детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности (ЛСИН), обучающихся во вспомогательных школах, заметно ниже показателей этих способностей у учащихся массовых школ. Различные причины этого связываются авторами с малоактивным образом жизни, недостаточной социализацией и интеграцией в обществе этих детей, органическими нарушениями в развитии ЦНС и др. В тоже время в литературе имеются и другие данные, которые показывают что при систематической высокоорганизованной спортивной работе, дети с ЛСИН демонстрировали скоростно-силовые способности, по результатам прыжка в длину с места (ПДМ) на уровне сверстников массовых школ и даже превышающие их значения [2].

Эти обстоятельства указывают на необходимость поиска эффективных методик физической подготовки учащихся с интеллектуальной недостаточностью, обучающихся во вспомогательных школах.

Однако научное решение задач, связанных с созданием новых или коррекцией существующих педагогических методик, требует исходного как теоретического, так и эмпирического материала, констатации фактического состояния решаемой проблемы. В нашем случае, таким исходным материалом выступает актуальный уровень развития СССР у учащихся, обучаю-