

Научная статья

УДК 796

НОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ФИТНЕСА), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Стрига Сергей Иванович.

**Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства
и государственной службы, Санкт-Петербург, Россия**

4206615@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены актуальные на сегодняшний день виды фитнеса, которые широко применяются на занятиях физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья. В работе представлены и детально изучены следующие виды двигательной активности: аэробика, пилатес, стретчинг, скандинавская ходьба. Они помогают студентам специальной медицинской группы улучшить функциональное состояние, остановить прогрессирование болезни, повысить работоспособность и в целом адаптационные возможности.

Ключевые слова: вид спорта, заболевание, активность, аэробика, оздоровительная физкультура, организм, пилатес, профилактика, реабилитационная терапия, скандинавская ходьба, стретчинг, упражнение

Для цитирования: Стрига С.И. Новые виды двигательной активности (фитнеса), используемые на занятиях со студентами специальной медицинской группы // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2023. № 3 (60). С. 38–47.

Scientific article

NEW TYPES OF MOTOR ACTIVITY (FITNESS) USED IN CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Striga Sergey I.

**Northwest institute of management of the Russian academy of national economy and public
administration, Saint-Petersburg, Russia**

4206615@mail.ru

Abstract. Discusses the current types of fitness, which are widely used in physical education classes with students with limited health opportunities. The following types of motor activity are presented and studied in detail: aerobics, Pilates, stretching, Nordic walking. They help students of a special medical group to improve their functional state, stop the progression of the disease, improve their performance and increase their adaptive capabilities.

Keywords: sport, disease activity, aerobics, health-improving physical education, body, pilates, prevention, rehabilitation therapy, Nordic walking, stretching, exercise

For citation: Striga S.I. New types of motor activity (fitness) used in classes with students of the special medical group // Psychological and pedagogical problems of human and social security. 2023. № 3 (60). P. 38–47.

Занятия физической культурой – это важная часть учебного процесса в высших учебных заведениях нашей страны. Они необходимы для развития способностей студентов и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни [1].

Стоит отметить, что занятия спортом помогают студентам эмоционально и психологически «разгрузиться». Однако необходимо учитывать, что физическая нагрузка, которая предусмотрена в рамках дисциплины, может быть ограничена для некоторых категорий учащихся, к которым и относятся студенты специальной медицинской группы здоровья (СМГ).

Определенные виды упражнений могут негативно сказаться на самочувствии студентов специальной медицинской группы. Именно поэтому занятия физической культурой для учащихся с ограничениями в здоровье имеют определенные особенности, которые нужно учитывать, чтобы не принести вред организму. При том такие студенты, имеющие проблемы со здоровьем, не получают полное освобождение от занятий физической культурой. Эта дисциплина имеет необходимые минимальные блоки теоретических, практических и консультативно-методических занятий. Все занятия проводятся строго с учетом возможностей, самочувствия и состояния здоровья учащегося [2].

Особые ограничения необходимы и отвечают интересам студентов с ограниченными возможностями здоровья, так как основное правило при занятии спортом для таких учащихся – не навредить. По этой причине занятия для лиц СМГ имеют свою специфику, обусловленную заботой о здоровье студентов.

Многочисленные исследования доказывают, что здоровый образ жизни позитивно влияет на эффективность учебного процесса.

По официальным данным в высших учебных заведениях нашей страны обучается внушительное число студентов, имеющих проблемы со здоровьем: хронические заболевания различных систем организма, нарушение опорно-двигательного аппарата и др. Студенты специальной группы здоровья со времен школы занимаются физической культурой по особой программе, которая разрабатывается в индивидуальном порядке и отвечает особенностям конкретного ребенка. Эта программа состоит из комплекса упражнений, которые не несут вред самочувствию школьника и учитывают все особенности его здоровья. На самом же деле, во многих школах ситуация обстоит так, что школьник просто занимается физкультурой вместе с одноклассниками, выполняя те же упражнения и задания. В итоге это приводит к снижению мотивации к занятию спортом и может привести к ухудшению здоровья ребенка.

Как результат – низкая мотивация к занятиям сохраняется и при переходе на следующую ступень образования. Поэтому приоритетная задача государственной политики в области спорта – это повышение уровня мотивированности студентов СМГ.

Актуальные формы занятий спортом для студентов СМГ – один из эффективных способов повышения мотивации к занятиям спортом. Для этого создаются специальные программы, отвечающие особенностям учащихся [3, 4].

Необходимо отметить, что в настоящее время разрабатываются современные понятия об оздоровительной и адаптивной физической культуре, используются новые формы, структуры занятий.

Современные формы занятий физической культурой для лиц СМГ имеют ряд особенностей.

Во-первых, они сильно отличаются от привычных форм занятий, характерных для данной учебной дисциплины.

Во-вторых, для них не нужно обращаться к дорогостоящей перепланировке помещения, где проводятся занятия, также они предусматривают проведение занятий вне спортивного зала.

В-третьих, современные формы занятий спортом оказывают на организм общеукрепляющий и оздоравливающий эффект [5].

К формам фитнеса, предназначенным для СМГ, относят аэробику, пилатес, стретчинг, скандинавскую ходьбу и др. Эти формы активно используются в учебных заведениях нашей страны.

Для того чтобы добиться высокой эффективности занятий физической культурой, используется «точечный» выбор методик их проведения. Преподавателю необходимо грамотно определить и подобрать средства и методы физического воспитания, при этом учитывая состояние здоровья, особенности состояния, противопоказания и физическую подготовку студентов.

Практический учебный материал для специальных спортивных групп разрабатывается кафедрами физического воспитания самостоятельно, учитывая материально-техническую базу и медицинские показания и противопоказания каждого студента. Физическая нагрузка в специальных медицинских группах всегда строго и индивидуально регламентируется.

В структуре занятий выделяют некоторые особенности. Так, двигательная плотность должна быть относительно невысокой, а отдых между упражнениями достаточным, чтобы организм учащегося успел восстановиться. Циклические упражнения необходимо выполнять с небольшой скоростью и частотой повторений. Эффективность физического воспитания студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их, зависит оздоровительный результат, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельностью.

Оздоровительным фитнесом называют систему физического воспитания, включающую в себя поддержание хорошей физической формы, а также психоэмоционального состояния [6].

Здоровый образ жизни помогает молодым людям повысить работоспособность и эффективность учебного процесса [7].

По данным Правительства Российской Федерации, более одного миллиона учащихся и студентов образовательных учреждений, обучающихся по очной форме обучения, по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Причин у этого явления много: недостаточная физическая активность, ослабленное здоровье, хронические заболевания и др. [4].

На различных этапах занятий с СМГ преподаватель решает разные задачи: восстановление нарушенных функций, тренировка нарушенных функций и развитие профессионально важных двигательных качеств.

Использование принципа оздоровительной направленности физического воспитания должно обеспечиваться практически во всех случаях, после любого перенесённого заболевания, добиваясь качественного восстановления всех систем организма, чтобы подготовить учащегося к предстоящей трудовой деятельности. Грамотно построенный на научной основе процесс физического воспитания студентов способен в полной мере гарантировать полную компенсацию имеющихся нарушений здоровья.

Важно понимать, что при любых занятиях спортом нагрузки необходимо разделять в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности. На занятиях физической культурой в специальной медицинской группе еще одним фактором, непосредственно определяющим особенности нагрузок, которые может вынести учащийся без ущерба здоровью, является характер и интенсивность заболевания.

Для того чтобы процесс физического воспитания был максимально эффективным, преподаватели помогают студентам решить следующие задачи: улучшить состояние здоровья и не допустить прогрессирование заболевания, повысить работоспособность, снять утомление и др.

Рассмотрим подробно несколько новых форм фитнеса для СМГ.

Аэробные упражнения (аэробика) [5] – это сочетание гимнастики, танцевальных и силовых упражнений, которые сопровождаются динамичной музыкой. Именно музыка определяет ритм и скорость выполнения этих упражнений.

Цель аэробных упражнений – это укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, насыщение тканей организма кислородом, увеличение скорости обмена веществ и сжигание избыточных жировых запасов. Аэробные упражнения укрепляют мышцы и суставы, улучшают гибкость и координацию движения.

Педагог театра Франсуа Дельсарт (1811–1871 гг.) известен тем, что ему удалось выявить связь между чувствами человека и тем, как тело их выражает. Его система носит название «экспрессивная гимнастика».

Преподаватель музыки Жак Далькроз (1865–1950 гг.), обучая музыкантов, установил связь между чувством ритма и уровнем физической активности. Позже он начал внедрять ее в процесс физического воспитания.

Кеннет Купер, доктор медицинских наук, исследовал особенности здоровья и физической подготовки американских военнослужащих ВВС. На основании своих исследований в 1968 г. он разработал тест для определения уровня физической подготовки военных. В этом же году Купер выпустил книгу «Аэробика», где описаны комплексы упражнений, которые использовались в американских военных подразделениях.

Таким образом, начало фитнесу положила аэробика, а разработчиком и автором названия этого оздоровительного направления является доктор Кеннет Купер. На рис. 1 представлено занятие по аэробике.



Рис. 1. Занятие аэробикой у студентов СМГ

Виды аэробики:

Классическая аэробика – это совокупность движений, которые сопровождаются ритмичной музыкальной композицией. В состав движений обычно входят танцевальные шаги, гимнастические упражнения, всевозможные наклоны, удары и другие движения. Базовыми движениями являются шаги, исполняющиеся на два или четыре счета.

Аэробный спорт – это официальный вид спорта, который признан Международной федерацией гимнастики и который является одним из ее видов. В состав гимнастики входят следующие виды:

- мужская и женская спортивная гимнастика;
- художественная гимнастика;
- спортивная аэробика;
- спортивная акробатика;
- прыжки на батуте.

Силовая аэробика. В данном виде аэробики спортсмены совершают движения с применением гантелей, специального грифа или бодибаров (стальных палок). Этот вид аэробики довольно сложный и требует от человека специальной подготовки и больших усилий.

Танцевальная аэробика [6, 7] – это «микс» различных танцевальных направлений с элементами, заимствованными из простых гимнастических занятий. В целом, это ритмическая гимнастика, похожая на танцевальный стиль.

При этом используются популярные стили танца, например, latin, funk, hip-hop или rock and roll. Танцевальная аэробика является достаточно простым видом аэробики и привлекает в большинстве своем молодых людей, благодаря своей динамичности, многогранности и эмоциональности.

Аэробику можно по праву назвать одним из самых популярных способов физического воспитания студенток. Доказано, что использование разнообразных средств аэробики в учебном процессе в значительной степени повышает интерес учащихся к физической культуре, способствует стабилизации состояния здоровья и хорошего самочувствия.

Пилатес [8]. Пилатесом называется совокупность гимнастических упражнений, которая направлена не на развитие физической силы, а непосредственно на проработку глубоких мышц тела, что приводит организм в тонус и способствует активному оздоровлению всех систем тела.

Система тренировки была разработана американцем Йозефом Хубертом Пилатесом в 1920 г. и изначально применялась как физическая реабилитационная терапия для легкоатлетов и танцоров, получивших травмы. На рис. 2 изображено занятие по пилатесу.



Рис. 2. Пилатес

Во время тренировок пилатесом мышцы умеренно напрягаются, не принося дискомфорта, не доходя до предела. Большую роль в занятиях играет правильное дыхание. Так как темп упражнения задается темпом дыхания, а не наоборот. Для соблюдения правильной техники выполнения упражнений этого вида активности важно следить за работой мышц брюшного пресса и координацией.

Тренировки по системе пилатес могут выполняться как в группах, так и индивидуально. При регулярных тренировках два – три раза в неделю первые результаты станут заметны уже спустя месяц занятий. На это, конечно же, влияет уровень изначальной физической подготовки, активность во время тренировки и сам тренировочный процесс.

Сам создатель системы пилатес был убежден в том, что его метод тренировок внесет огромный вклад в оздоровление человечества. На сегодняшний день оригинальный метод претерпел некоторые изменения, но основные его принципы по-прежнему неизменны.

Особенности пилатеса и его отличия от других видов тренировок.

Пилатес очень разнится с обычной аэробикой, акробатикой и йогой. К основным особенностям тренировки относятся:

- внимание акцентируется не на количестве, а на качестве выполненных;
- важен подбор комплекса упражнений, который поможет проработать всё тело;
- пилатес даёт возможность всем группам мышц получать равномерную нагрузку, а значит, пилатес приносит пользу для здоровья;
- домашние упражнения практически нетравмоопасны;
- во время занятий нет сильного утомления и напряжения.

Преимущества и недостатки пилатеса.

У любого вида физической активности есть свои плюсы. К преимуществам пилатеса можно отнести:

- Здоровую спину и красивую осанку. Не секрет, что равномерная нагрузка на тело, которая как раз и присуща пилатесу, помогает избавиться от болей и зажимов в спине и пояснице, разгрузит напряжённые плечи.
- Подтянутое тело. Дряблость и целлюлит уйдут – это происходит благодаря ускорению метаболизма и улучшению кровообращения.
- Отсутствие травм. Пилатес только укрепляет и развивает организм, не подвергая при этом его опасности.
- Развитое дыхание. При выполнении упражнений очень важно правильно дышать. Правильное глубокое дыхание поможет улучшить работу сердца, лёгких.

Пилатес имеет в своей системе специфические уровни сложности и виды занятий. Стоит отметить, что уровни сложности должны быть подобраны в зависимости от физической подготовленности учащихся. Использование различных уровней сложности этой системы поможет повысить уровень физического состояния студентов [8].

Стретчинг [9] – это вид аэробики, который представляет собой комплекс упражнений на растягивание (рис. 3). Эти занятия направлены на развитие всех групп мышц и на восстановление связок и сухожилий после травм.



Рис. 3. Стретчинг

Считается, что стретчинг не имеет ни создателя, ни даты основания. Данное направление берет свои корни в древней медицине. Исследователями была установлена связь между здоровьем человека и состоянием его кожи, мышц и суставов. Упражнения для растяжки активно использовались для подготовки спортсменов Древнего Рима и других великих цивилизаций древности. Стретчинг получил официальный статус спортивного

направления благодаря своему колоссальному влиянию на результат физической подготовки спортсменов. Особую известность стретчинг как система упражнений получил в 50-е гг. XIX в. в Швеции. Уже через два десятилетия он стал применяться профессиональными спортсменами, а в 80-х гг. без него не обходилась ни одна тренировка. Стретчинг положительно влияет на весь организм человека:

Во-первых, уменьшается боль после силовых упражнений, восстанавливается и улучшается эластичность мышц, увеличивается подвижность суставов, также занятия им способствуют повышению эластичности связок и сухожилий.

Во-вторых, происходит оздоровление сердечно-сосудистой системы, при этом активизируется периферическое кровоснабжение, что, в свою очередь, устраняет застои и предупреждает такие болезни как атеросклероз, тромбоз, а также является профилактикой остеопороза и переломов.

В-третьих, занятия стретчингом замедляют старение организма, помогают обрести красивую осанку, снимают психологическое напряжение, повышают настроение и самооценку.

Показания к занятиям стретчингом:

- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- артрит;
- варикозное расширение вен;
- болезни сердца;
- стрессы, раздражительность и утомляемость;
- избыточный вес или ожирение начальной стадии.

Строго противопоказаны занятия:

- при недавно перенесенных переломах;
- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при остеопорозе и артрозе;
- при травмах и вывихах;
- при тромбозе, атеросклерозе, тромбофлебите и прочих заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при беременности;
- при гипертонии.

Скандинавская ходьба [10] – (от англ. Nordic Walking и Finland Walking) является популярным во всем мире видом физической активности. В этом виде фитнеса используются специально разработанная методика занятия и техника ходьбы при помощи особых палок. С финского языка перевод этого понятия таков: ходьба с палками (от фин. sauvakävely – «палка», kävely – «ходьба», «прогулка»). Можно встретить и такие названия: «северная ходьба», «финская ходьба» или «нордическая ходьба».

Начиная с 2014 г., в научном сообществе России активно обсуждается эффективность использования скандинавской ходьбы как средства физического воспитания в специальных медицинских группах [11].

Скандинавская ходьба во многих исследованиях предлагается в качестве способа коррекции и реабилитации при всевозможных нарушениях состояния здоровья. В основном это касается заболеваний, негативно влияющих на опорно-двигательный аппарат и работу сердечно-сосудистой системы. Считается данное направление очень перспективным, потому что скандинавскую ходьбу можно успешно применять в абсолютно любых условиях [12]. При этом занятия проводятся на открытом воздухе, что, в свою очередь, обеспечивает дополнительный оздоровительный эффект, закаливая организм и повышая выносливость.

На рис. 4 изображено занятие по скандинавской ходьбе.

Исследователи считают, что ходьба с палками появилась еще в древние времена. Пастухи и паломники использовали палки как «помощь» для долгой ходьбы по неровной поверхности. Все, кто преодолевал пешком большие расстояния, брали с собой посохи, так как с ними было удобнее и легче проделать длинный путь по бездорожью.



Рис. 4. Скандинавская ходьба

Особый статус в России скандинавская ходьба получила в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской Ходьбы – RNBA. Главной целью ее работы была подготовка инструкторов, отвечающих требованиям международной ассоциации INBA. В том же году была открыта международная федерация скандинавской ходьбы – World Original Nordic Walking Foundation. Под руководством ONWF в России были открыты десятки клубов в разных регионах [10].

Скандинавская ходьба по эффективности сравнима с бегом, но в отличие от него не имеет противопоказаний и намного безопаснее в применении.

Ходьба является естественным движением человека, поэтому не вызывает ни психологического, ни физического дискомфорта. Она не требует от человека больших усилий, поэтому хорошо подходит новичкам, решившим заняться оздоровлением своего организма. Занятия скандинавской ходьбой возможны только на свежем воздухе, а это благотворно влияет не только на все системы организма, так как происходит закаливание, но и на эмоциональное состояние человека.

Скандинавская ходьба позитивно влияет на здоровье и самочувствие любого человека. Нельзя не отметить, наверное, самое главное преимущество скандинавской ходьбы – практически полное отсутствие серьезных противопоказаний, имеющих место в других видах фитнеса. А дело в том, что при занятиях «северной ходьбой» нагрузку можно и нужно дозировать в зависимости от возраста, самочувствия и физического состояния человека [11, 12].

Выводы

Таким образом, проведя данное исследование, можно сделать вывод о том, что состояние здоровья студенческой молодежи является и медицинской, и социальной проблемой. Высокий уровень заболеваемости среди учащихся высших учебных заведений ставит вопрос о важности применения оздоровительных методик в системе занятий физической культурой. Нельзя не отметить, что необходимость внедрения специальной медицинской группы является последствием низкого уровня культуры здоровья у студентов и пренебрежительного, почти халатного отношения к здоровью, отсутствия ощущения ответственности за его сохранение [13].

Для решения столь острой проблемы укрепления здоровья учащихся высших учебных заведений в специальных медицинских группах очень важно искать новые формы проведения занятий по физическому развитию.

Список источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 26 июля 2017 г.) // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.
2. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях: приказ Госкомвуза Рос. Федерации от 26 июля 1994 г. № 777 (в ред. от 1 дек. 1999 г.). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 3 февр. 2010 г. № 134-р (в ред. от 20 сент. 2012 г.) // Собрание законодательства Рос. Федерации. 2010. № 7. Ст. 772.
4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства Рос. Федерации. 2009. № 33. Ст. 4110.
5. Адаптация к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. М.: Педагогика, 1992. 64 с.
6. Антонова И.Н., Моторин И.Н., Витько С.Ю. Танцевально-оздоровительный фитнес в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С. 268–271.
7. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков [и др.]. СПб.: СПбГАСУ? 2011. 52 с.
8. Смертина С.Е. Влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов IV медицинской группы. Пермь, 2017. 60 с.
9. Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кишиневский Е.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями // Известия ВГПУ. Педагогические науки. 2017. С. 86–89.
10. Земба Е.А. Ходьба и плавание как оздоровительное направление подготовки студентов: метод. указания к практ. занятиям. Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т, 2019. 38 с.
11. Коркин Е.В., Крысюк О.Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 51–53.
12. Григорьева В.Н. Скандинавская ходьба как форма физической рекреации // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. С. 108–111.
13. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.

References

1. O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii: Feder. zakon ot 4 dek. 2007 g. № 329-FZ (v red. ot 26 iyulya 2017 g.) // Sobr. zakonodatel'stva Ros. Federacii. 2007. № 50. st. 6242.
2. Ob organizacii processa fizicheskogo vospitaniya v vysshih uchebnyh zavedeniyah: prikaz Goskomvuza Ros. Federacii ot 26 iyulya 1994 g. № 777 (v red. ot 1 dek. 1999 g.). Dostup iz sprav.-pravovoj sistemy «Konsul'tantPlyus».

3. О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.: распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февр. 2010 г. № 134-р (в ред. от 20 сент. 2012 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2010. № 7. Ст. 772.

4. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.: распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Собрание законодательства Российской Федерации. 2009. № 33. Ст. 4110.

5. Адаптация к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. М.: Педагогика, 1992. 64 с.

6. Антонова И.Н., Моторин И.Н., Витко С.Ю. Тандемно-оздоровительный фитнес в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: CNS «Интерактив плюс», 2017. С. 268–271.

7. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учеб.-метод. пособие / В.П. Башмаков [и др.]. СПб.: СПбГАСУ, 2011. 52 с.

8. Смертина С.Е. Влияние занятий пилатесом на физическую подготовку студентов и психоэмоциональное состояние студентов IV медицинской группы. Перм', 2017. 60 с.

9. Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кисиневский Е.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями // Известия ВГПУ. Педагогические науки. 2017. С. 86–89.

10. Земба Е.А. Ходьба и плавание как оздоровительное направление подготовки студентов: метод. указания к прак. занятиям. Красноярск: Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т., 2019. 38 с.

11. Коркин Е.В., Крысюк О.Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 51–53.

12. Григорьева В.Н. Скандинавская ходьба как форма физической рекреации // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. С. 108–111.

13. Копылов Ю.А., Полианская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях. М.: Арсенал образования, 2018. 393 с.

Информация о статье: статья поступила в редакцию: 19.02.2023; принята к публикации: 07.03.2023

Information about the article: the article was received by the editorial office: 19.02.2023;

accepted for publication: 07.03.2023

Информация об авторах:

Стрига Сергей Иванович, доцент кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы (199178, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д. 57/43), кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: 4206615@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9749-0752>, SPIN-код: 7677-6970

Information about the authors:

Striga Sergey I., associate professor of department of physical culture and sports of the Northwestern institute of management of the Russian academy of national economy and public administration (199178, Saint-Petersburg, Sredny ave. V.O., 57/43), candidate of pedagogical sciences, associate professor, e-mail: 4206615@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9749-0752>, SPIN-код: 7677-6970