

*Щенкова И.П., доцент
кафедры «Физическая культура»*

*Пермский государственный аграрно-технологический университет имени
академика Д.Н. Прянишникова
Россия, г. Пермь*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

***Аннотация:** Статья посвящена вопросу оздоровительных занятий скандинавской ходьбой студентов с ослабленным здоровьем. Автором предпринята попытка доказать пользу умеренных регулярных занятий на свежем воздухе.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, здоровье, регулярность.*

***Annotation:** The article is devoted to the issue of health classes Nordic walking students with poor health. The author attempts to prove the benefit of moderate regular outdoor activities.*

***Key words:** Nordic walking, health, regularity.*

Скандинавская ходьба — вид физической активности, в которой используется определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Имеет популярность во всем мире. Она является прекрасным средством совместить приятное с полезным. Для занятий не требуется подготовки, наличие спортивного зала, дорогостоящих тренажеров. Достоинства этого вида физической культуры очевидны:

- снимается напряжение с суставов и нагрузка на позвоночник - укрепляется связочный аппарат, формируется мышечный корсет (коррекция осанки);
- улучшается работа сердца, легких, кровоснабжение;
- укрепляется иммунитет;

- благодаря активному сжиганию калорий снижается вес (коррекция избыточного веса и артериального давления);
- улучшаются внимание, память, сон.

Преподавателем физкультуры Пермского аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова было решено внести изменение в процесс занятий в одной из групп, где было большее количество студентов с подготовительной группой здоровья. Все занятия физкультурой были перенесены на воздух, приоритетное направление - скандинавская ходьба. До этого на улице занимались только зимой (лыжи).

Как известно, занятия спортом на природе, наиболее благоприятны для человеческого организма, нежели в помещении. Свежий воздух и естественные условия, воздействуя на организм, способствуют выработке иммунитета, а также улучшению настроения.

Цель внесения изменений в процесс занятий физической культуры заключалась в выявлении преимущества между постоянными занятиями на свежем воздухе и спортзалом.

Группу студентов первого курса специальности «Товароведение и экспертиза продовольственных товаров» количеством 24 человека в зависимости от состояния здоровья разделили для занятий физкультурой по медицинским группам: основная (1 группа здоровья) – 8 человек, подготовительная (2 группа здоровья) – 8 человек и специальная (3,4 группы здоровья) – 8 человек. Студенты специальной группы здоровья занимались лечебной физкультурой вместе с подготовительной группой (без подсчета физических изменений); студенты основной группы остались заниматься в спортзале, а студенты подготовительной группы здоровья (часто болеющие ОРВИ, физически слабо подготовленные, с дефицитом массы тела или с избыточной массой) начали заниматься на улице скандинавской ходьбой.

В эксперименте приняли участие студенты основной группы здоровья 16 человек: (8 человек) и подготовительной (8 человек). В начале первого семестра второго курса студенты заполнили анкеты, в которых указали информацию о

себе: рост, вес, количество пропусков по заболеванию за 1 семестр обучения, оценили самочувствие, настроение, активность. Затем преподавателем был проведен инструктаж по подбору палок, как их держать, как работать рукам и ногами, как выбрать правильный темп ходьбы.

Посещаемость занятий

в течение первого семестра 1 курса выраженная в процентах (пропуски учитывались только по заболеванию):



Рисунок 1. Основная группа

Из первой диаграммы мы видим, что общая посещаемость студентов основной группы составила 80%



Рисунок 2. Основная группа

Из второй диаграммы мы видим, что общая посещаемость студентов подготовительной группы составила 50%

По истечению первого семестра второго курса студенты вновь заполнили анкеты с аналогичными вопросами, исходя из которых, были составлены следующие диаграммы.

По окончании первого семестра 2 курса после проведения эксперимента:



Рисунок 3. Посещаемость занятий основной группы

Из диаграммы, составленной на подсчете пропусков, мы наблюдаем, что посещаемость основной группы составляет 85%



Рисунок 4. Посещаемость занятий подготовительной группы

Из диаграммы, составленной на подсчете пропусков, мы наблюдаем, что посещаемость подготовительной группы составляет 82%.

Сравнивая таблицы первого и второго курса за 1 семестр, подготовительной и основной, группы мы наблюдаем: Посещаемость основной группы изменилась с 80% до 85%, посещаемость подготовительной изменилась с 50% до 82%. То есть на 5% и 32% соответственно. Как мы видим, из расчетов посещаемости - заболеваемость в основной группе осталась, практически на том же уровне, а в подготовительной - значительно снизилась.

За 1 час интенсивной скандинавской ходьбы сжигается 400-500 калорий. В прохладное время энергия расходуется еще и на обогрев, плюс снег, затрудняющий передвижение – все это усиливает сжигание калорий и снижает

накопление жира. Учитывая все это, студентов обеих групп до и после эксперимента взвесили.

Вес студентов основной группы практически не изменился, а в подготовительной - снизился. В группе было 4 студента с ожирением, они потеряли за семестр от полутора до трех килограмм веса.

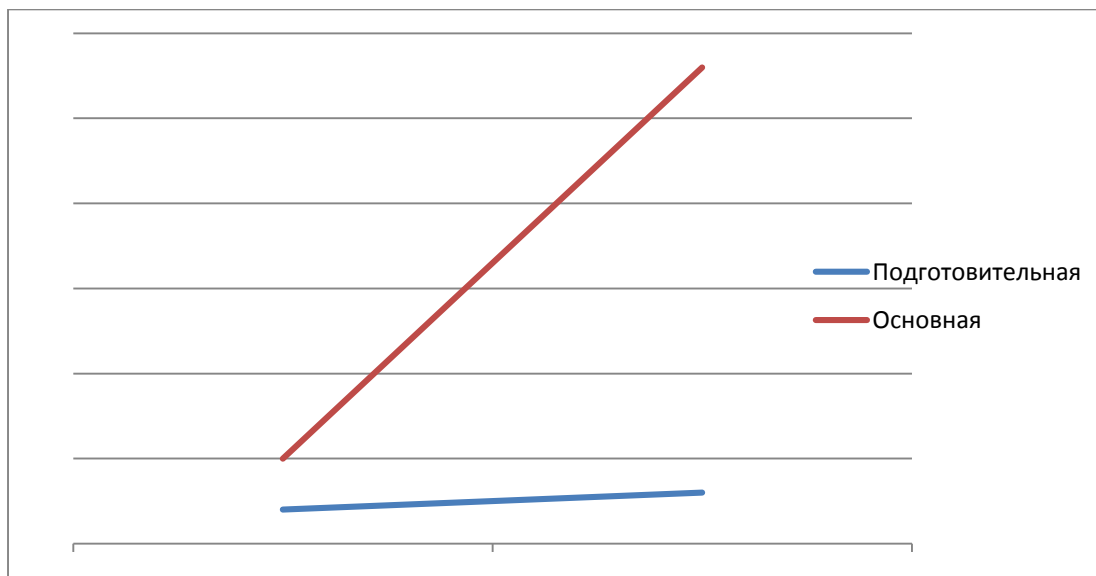


Рисунок 5. Изменения веса студентов

На графике мы наблюдаем плавное увеличение основной и достаточно резкое у подготовительной количества (кг.) израсходованного отложения жира среди студентов с проблемами лишнего веса.

Так же студентов попросили оценить свое настроение до и после эксперимента. В основной группе – все на прежнем уровне, а в подготовительной уже после месяца занятий ребята отметили положительные сдвиги: улучшилось самочувствие, стали активнее и жизнерадостнее, чувствовали себя свежее и оптимистичнее.

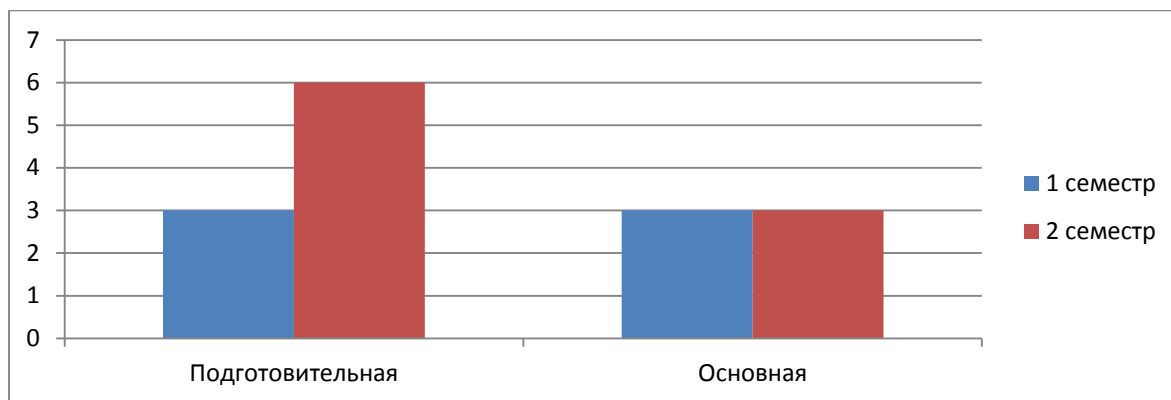


Рисунок 6. Эмоциональное состояния студентов

Подводя итог, можно сказать, что скандинавская ходьба - приятный и доступный для каждого вид спорта, положительно сказывающийся на настроении и здоровье. Она может стать основой организации двигательного режима студентов всех факультетов и способствовать нормальному физическому развитию.

ЛИТЕРАТУРА

Кузнецова, В.С. (2015). Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, 5 (1а), 90-95. © Кузнецова, 2015

Деминская, Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — № 11. — С. 33–35.;