

*Курбатова Т.К.,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Поволжского государственного университета
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара*

*Вилков-Юдин Н.Г.,
студент 2 курса,
факультет базового телекоммуникационного
образования (ФБТО)
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППЫ

Аннотация. В настоящее время, половина студентов, поступающих в ВУЗы, по медицинским показателям относятся к подготовительной и специальной медицинским группам. Этим студентам рекомендованы занятия физической культурой с ограничением нагрузок, а что может быть лучше, чем занятия скандинавской ходьбой. В данной статье рассмотрена методика проведения занятий физической культурой с использованием скандинавской ходьбы, разработанная для студентов специальной медицинских групп.

Ключевые слова: физическая культура, скандинавская ходьба, специальные медицинские группы, студенты, методика проведения.

Annotation. Currently, half of the students entering the Universities, according to medical indicators, belong to preparatory and specialized medical

groups. These students are recommended physical culture classes with limited loads, and what could be better than Nordic walking classes. In this article, the methodology of conducting physical culture classes using Scandinavian walking, developed for students of special medical groups, is considered.

Keywords: *physical culture, Nordic walking, special medical groups, students, methods of conducting.*

Актуальность. В нынешнее время здоровье молодежи вызывает опасение. При поступлении в ВУЗы с каждым годом процент практически здоровых студентов, отнесенных к основной медицинской группе, снижается.

Система физического воспитания в российских вузах рассматривает одну из основных задач, создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной и коррекционной направленности студентов с ограниченными возможностями здоровья. По медицинским показаниям для физкультурных занятий данная категория обучающихся относится к специальной медицинской группе.

Значительные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета большого числа факторов. Основные из них – стадия протекания основного заболевания, наличие некоторых отклонений, общее функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов СМГ, характер учебной деятельности, возраст, пол и другие.

Поэтому проблема улучшения содержания физкультурных занятий со студентами СМГ остается актуальным направлением поиска специалистов в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры.

Обращение к вопросу включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов СМГ обусловлено, во-первых, достаточной научной проработкой проблемы влияния данного вида ходьбы на организм

занимающихся; во-вторых, ростом популярности этого физкультурно-оздоровительного вида в нашей стране.

В настоящее время в российской системе физического воспитания учащейся молодежи этот вид ходьбы не используется. По нашему мнению, это связано прежде всего с тем, что не определены научно-методические основы включения скандинавской ходьбы в практику занятий физическими упражнениями в образовательных организациях, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления и коррекции здоровья, средства развития и повышения функциональных возможностей организма обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования. Определить научно-методические основы использования скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов СМГ.

Научной новизной исследования является определение научных основ включения скандинавской ходьбы в ряд средств физического воспитания студентов специальной медицинской группы, критериев и показателей эффективности скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов СМГ.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических основ использования скандинавской ходьбы в учебных занятиях по физической культуре студентов с нарушениями в состоянии здоровья.

Методы исследования

Методы исследования: изучение и анализ научной литературы и программно-методических разработок; тесты и функциональные пробы, математические методы, обобщение.

Можно выделить положения о том, что скандинавская ходьба:

1) положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата,

является эффективным средством коррекции осанки и телосложения;

2) активно используется в программах лечебной физической культуры;

3) не имеет противопоказаний к занятиям;

4) доступна и безопасна для людей различного возраста с различным уровнем физической подготовки в связи с простотой двигательных операций и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека;

5) имеет не только большое практическое значение как средство оздоровления, реабилитации и рекреации, но и существенный социальный эффект, так как повышает уровень психического здоровья занимающихся, формирует у них ценностное отношение к физической культуре и основы здорового стиля жизни.

Большинство из перечисленных показателей рассматривается как результат физического воспитания студентов СМГ, у которых нозологические характеристики состояния здоровья также связаны с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и т.д., что дает основания и открывает перспективы научного поиска по проблеме включения ходьбы в занятия с данной группой студентов.

Результаты исследования

Проведенные диагностические процедуры позволили установить средний уровень проявления исследуемых показателей у студентов СМГ.

Ожидаемыми стали результаты оценки показателей физической подготовленности и функционального состояния основных систем организма студентов специальной медицинской группы. Особенно важно подчеркнуть, что большинство студентов СМГ демонстрируют низкий уровень развития общей выносливости (89 %) и скоростных способностей (67 %), а также состояния сердечно-сосудистой системы (74 %).

Таблица 1. Методические основы включения скандинавской ходьбы в комплекс средств физического воспитания студентов специальной медицинской группы

этапы	основные задачи	методические основы использования скандинавской ходьбы
1	2	3
I	1) освоить технику скандинавской ходьбы; 2) повысить уровень общей выносливости; 3) обеспечить положительную динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма	При ходьбе ЧСС оптимального тренировочного режима – 120–150 уд/мин; время работы – от 30 до 90 мин; темп медленный. Постепенный переход с равнинной на пересеченную местность; при улучшении общего состояния можно выбирать более сложные ландшафты. В работу вовлекается около 90 % мышц тела.
II	1) изучить основы методики самостоятельных занятий скандинавской ходьбой; 2) повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем до уровня не ниже среднего; 3) обеспечить положительную динамику уровня физической подготовленности; 4) содействовать коррекции физического развития студентов с избыточной массой тела	При достижении хорошего физического состояния постепенное включение в методику первого этапа ходьбы вверх и вниз на время. Например, в течение 20–30 мин, когда расстояние не имеет значения. Вверх идти быстро, пользуясь палками в качестве

		<p>опоры, а вниз возвращаться свободно. Спустившись вниз, сразу поворачивать назад и вновь подниматься вверх. Сжигается до 45 % калорий больше, чем при обычной ходьбе</p>
III	<p>1) формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой; 2) поддерживать достигнутый уровень функционального состояния основных систем организма; 3) повысить физическую подготовленность занимающихся до уровня не ниже среднего</p>	<p>При хорошем общем состоянии к используемым ранее методикам добавить бег с палками после небольшой разминки. Для этого выбрать короткий склон, около 20–60 см. По крутизне холм должен быть таким, чтобы можно было прыжками взбираться вверх и быстро сбегать вниз. Время работы до 20 мин. При подъеме вверх прыжками использовать технику подъема «елочкой». Если прыжки противопоказаны, то в гору можно бежать. Темп произвольный, важная активная работа рук с усиленным отталкиванием. Вниз спуститься бегом и</p>

		сразу выполнить упражнения на восстановление.
IV	<p>1) освоить приемы самоконтроля влияния занятий скандинавской ходьбой на организм;</p> <p>2) использовать скандинавскую ходьбу как средство коррекции и реабилитации нарушений в состоянии здоровья по индивидуальным нозологическим показаниям занимающихся;</p> <p>3) провести комплексную оценку эффективности скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов СМГ</p>	<p>В зависимости от достигнутых результатов в равной мере используются методики предыдущих этапов (индивидуальный подход).</p> <p>Как средство реабилитации при заболеваниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ОДА использовать мягкую почву, время работы не более 30 мин, темп медленный; – при значительных ограничениях применять гимнастические упражнения с палками локального характера на укрепление различных мышечных групп и растягивание; – ЦНС и психических нарушениях проводить занятия ходьбой на природе, рекомендовано сопровождение беседой; – особенно рекомендована скандинавская ходьба

		лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системой
--	--	--

Представленные научно-методические основы станут основой дальнейшего эксперимента по включению скандинавской ходьбы в практику физического воспитания и определению эффективности данного вида двигательной активности в решении задач оздоровления, развития, коррекции и реабилитации студентов СМГ.

Заключение.

1. В результате исследования, проведение занятий по физической культуре с использованием скандинавской ходьбы для студентов, отнесенных в специальную медицинские группы, даёт положительный эффект.

2. У студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, улучшается функциональное состояние сердечнососудистой системы с помощью занятий скандинавской ходьбой.

Библиографический список:

1. Алёшина Е.И., Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: Научно-методические основы // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-8. – С. 1732-1736.

2. Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2019 - № 1 (12). - С. 83-97.