

УДК 378-057.875:796.035

О.Г. Игрова, преп.; М.В. Куликовская, преп.; Е.А. Гусева, преп.  
(БГТУ, г. Минск)

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Проведен анализ популярных источников по вопросам влияния занятий скандинавской ходьбой (СХ) на физическое и психическое состояние занимающихся. В значительной степени учитывался характер влияния скандинавской ходьбы на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, ЦНС и уровень физической подготовленности занимающихся. Выделены преимущества скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: доступность техники, отсутствие противопоказаний, отсутствие специальных требований к условиям проведения занятий.

Наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой системы (42%), опорно-двигательного аппарата (38%), миопия различной степени (32%), ЖКТ (24%), дыхательной системы (18%), ЦНС (12%), эндокринной системы (4%). Чуть более 20% студентов СМГ имеют несколько заболеваний.

Анализ популярных источников позволяют сказать о том, что СХ:

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) не имеет противопоказаний к занятиям;

3) доступна и безопасна для людей различного возраста с различным уровнем физической подготовки в связи с простотой двигательной операции и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека.

Этапность включения скандинавской ходьбы в учебные занятия по физической культуре студентов СМГ носит условный характер, но выделение нескольких этапов позволяет обеспечить, с одной стороны, адекватную последовательность педагогических воздействий, с другой стороны, максимально эффективно провести подготовку организма к решению задач индивидуального развития, коррекции и реабилитации.

*I этап*

- 1) освоить технику скандинавской ходьбы;
- 2) повысить уровень общей выносливости;
- 3) обеспечить положительную динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.

*II этап*

- 1) повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем до уровня не ниже среднего;
- 2) обеспечить положительную динамику уровня физической подготовленности;
- 3) содействовать коррекции физического развития студентов с избыточной массой тела.

*III этап*

- 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.

**Выводы**

На наш взгляд, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволит:

- усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;
- повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной и рекреационной направленности;
- расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности.

УДК 796-057.875

О.В. Кантончик, преп.  
(БГТУ, г. Минск)

### **О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

У студенческой молодежи наблюдается снижение показателей физической работоспособности. Это связано с тем, что с каждым годом увеличивается объем умственного труда на фоне снижения двигательной активности студентов. Дефицит физической нагрузки отрица-