

- 探讨》. 北京: 北京教育出版社.
2. 李强. (2020). 《中白两国体育教育模式的对比研究》. 北京: 高等教育出版社
3. 陈立新. (2019). 《体育教育改革与发展: 中国与世界的比较分析》. 上海: 上海教育出版社.
4. 王小华. (2018). 《中小学生体能测试与评价体系研究》. 北京: 体育科学出版社.
5. 李大伟. (2020). 《中白田径教学改革的历史背景与现状》. 北京: 高校出版社.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Сошникова И.С., старший преподаватель;
Бурнос М.А., старший преподаватель;
Тростинецкая Н.Г., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный экономический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. The concept of Nordic walking is examined in this work and its effect on the body, presents the methodology of Nordic walking with students and the results of a survey on the popularity of choosing it among students of BGEU.

В последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья, снижение функциональных возможностей организма и физической подготовленности студенческой молодежи. Чрезмерное увлечение студентов гаджетами приводит к малоподвижному образу жизни, в результате чего снижается мотивация и интерес к занятиям физической культурой и спортом. Кроме того, у студентов снижается уровень умственной работоспособности, прогрессируют отрицательные изменения в центральной нервной системе и других системах, ухудшается внимание, память и т.д.

Как показал анализ научно-методической литературы, к числу наиболее эффективных средств развития общей выносливости, улучшения здоровья занимающихся, повышения их умственной и физической работоспособности относятся упражнения циклического характера, выполняемые в аэробном режиме (плаванье, бег, ходьба, скандинавская ходьба и др.). Одним из самых популярных видов физической нагрузки в последние годы является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба появилась в 1940-х годах и изначально была предназначена для обучения профессиональных финских

лыжников, чтобы они могли тренироваться летом. Ходьба с палками стала популярна в конце 1990-х годов. Огромную роль в популяризации нового направления в спорте оказали немецкие ученые, которые доказали огромный оздоровительный эффект спортивной скандинавской ходьбы. От обычной ходьбы она отличается более сложной координацией движения.

При ходьбе с палками, задействовано более 90 процентов мышц, а при беге – 70 процентов и работают лишь икроножные мышцы. В отличие от бега, скандинавская ходьба безопасна для опорно-двигательного аппарата, так как центр тяжести тела смещается вперед при ходьбе, что уменьшает нагрузку на стопы, лодыжки, колени и пояснично-крестцовый отдел позвоночника. При этом увеличивается плотность костной массы, сухожилия и связки делаются более эластичными, уменьшается риск переломов. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при обычной ходьбе. Регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу, повышают эластичность сосудов, улучшают микроциркуляцию, стабилизируют кровяное давление. Скандинавская ходьба укрепляет дыхательную мускулатуру и способствует увеличению жизненной емкости легких до 30 % и т. д. Мало кто знает, что ходьба с палками способствует выведению лишней жидкости и является прекрасным средством против отеков верхних и нижних конечностей. Этот вид физической активности является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, не требует большого количества снаряжения. Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма. Регулярные занятия скандинавской ходьбой полезны не только для здоровья, но и для эмоционального состояния человека, повышается работоспособность и устойчивость к стрессам, активизируется умственная деятельность [1, 2].

На первых занятиях со студентами мы уделили большое внимание технике скандинавской ходьбы. Она напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы нужно сначала становиться на пятку, а после на носок, при этом движения должны быть плавными, без рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад. Важно, чтобы палки были подобраны по размеру, с прочными креплениями и изготовленные из специального материала, который делал бы их легкими.

Нагрузку в скандинавской ходьбе мы задавали различными вариантами: чередовали медленную и быструю ходьбу, длинный и

короткий шаг, временные параметры, а также пробежки на малые дистанции и перерывы для отдыха. Темп ходьбы мы контролировали в зависимости от физической подготовленности студента. Обучали студентов умению совмещать дыхание с ритмом ходьбы и темпом. При утомлении студенты делали остановки на 1-3 минуты для отдыха, во время которых они выполняли 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног.

В течение двух месяцев, с сентября по ноябрь, студенты БГЭУ занимались скандинавской ходьбой. После этого был проведен опрос о значимости и актуальности использования скандинавской ходьбой на занятиях по физической культуре. В опросе приняли участие студенты 1 -3 курсов, в количестве 180 человек.

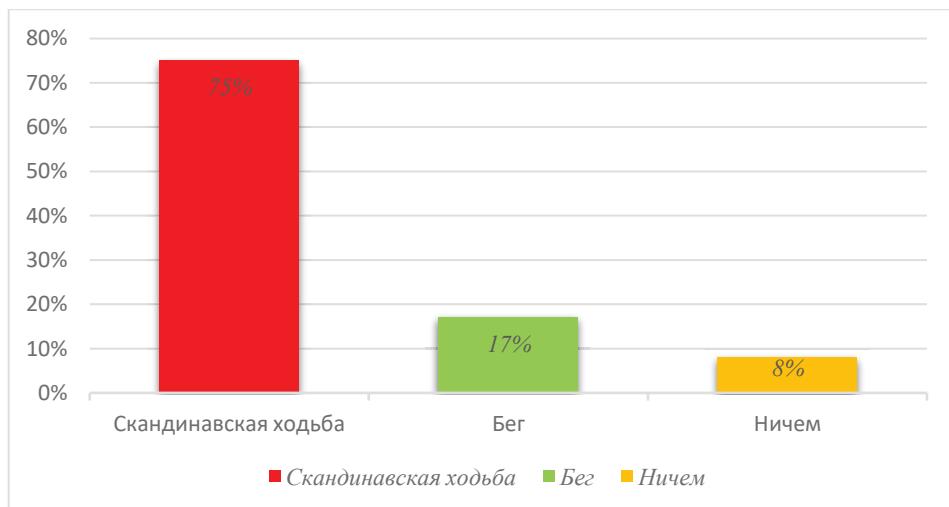


Рис. 1 – Распределение видов физической активности по значимости для студентов (% от опрошенных)

В результате опроса выявлено, что 75 % респондентов предпочитают заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культурой, 17 % – бегом. При этом установлено, что 8 % студентов ничем не хотят заниматься (рис 1).

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой повышают эмоциональный фон студентов и оказывают оздоровительный эффект на организм. Студенты с удовольствием выбирают этот вид физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, К. А. Володина, С. Д. Руненко. – М.: Первый московский гос. мед. ун-т имени И. М. Сеченова, 2018. – 224 с.
2. Зотин, В. В. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания ВУЗА / В. В. Зотин, М. Н. Антоненко, Ф. А. Иванова // Форум молодых ученых. – 2017. – №6 (10). С. 46 – 48.