

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Юсковец Е.И., Кононова Е.А.

*Белорусский государственный экономический университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Изучение сведений медицинских справок студентов за многолетний период работы кафедры физического воспитания и спорта БГЭУ и данных тестирования уровня развития физических качеств, свидетельствует о неуклонном снижении уровня здоровья. Данная тенденция сохраняется и в настоящее время, что обусловлено множеством объективных факторов. Данная проблема вызывает озабоченность специалистов системы здравоохранения и образования. Необходимость оздоровления студенческой молодежи, оказания корригирующего действия физической активности, является одной из задач физического воспитания. Специалисты в области физической культуры находятся в постоянном поиске оптимальных, доступных и эффективных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья молодежи.

В последнее десятилетие в Беларуси набирает популярность *скандинавская* ходьба. Изучение научно-методической литературы и мнения специалистов, личные наблюдения свидетельствуют, что скандинавская ходьба, как вид кардиотренировки целесообразно внедрять в систему физического воспитания как в школе, так и в учреждениях высшего образования. Имеются сведения культивирования данного вида физической активности в на занятиях физической культуры в университетах.

Цель и задачи исследования – определить значение средства скандинавской ходьбы в программе преподавания дисциплины «Физическая культура» и провести теоретическое обоснование целесообразность ее применения.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, наблюдение, анализ данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Скандинавская ходьба характеризуется доступностью в применении и высокой эффективностью воздействия на организм занимающихся. Рассматривается как вид кардиофитнеса на свежем воздухе, оказывающий влияние на все мышечные группы. Специальные утяжелённые палки являются обязательным элементом снаряжения для скандинавской ходьбы, которые облегчают передвижение при ходьбе по пересечённой местности, снегу, льду и способствуют дополнительной нагрузке на плечевой пояс и верхние конечности. Такой вид физической активности может быть альтернативой танцевальной аэробике, которая проводится в закрытых помещениях (часто не соответствующих санитарным требованиям для таких занятий). Занятия скандинавской ходьбой могут проводиться без учета сезона, в отличие от лыжных прогулок в условиях теплых и бесснежных зим [1].

Для студентов, проводящих много времени в аудиториях и дома за монитором компьютера значимость занятий скандинавской ходьбой возрастает. Длительное сидение за столом длительно сохраняя статическое напряжение мышц спины, плечевого пояса способствует развитию застойных явлений в этих областях. Данные нарушения, имеющие систематический характер, в дальнейшем могут привести к более серьезным нарушениям функции, или заболеваниям.

Скандинавская ходьба, как универсальный вид физической активности подходит лицам любого возраста, пола и уровня физической подготовленности. В процессе ее выполнения, в работу вовлекаются не только мышечные группы ног, спины и плечевого пояса, но также эффективно работают межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса. При систематических занятиях повышается легочная вентиляция (по утверждению исследователей более чем на 30%). Клиническими исследованиями подтверждено, что у пациентов, регулярно занимающихся скандинавской ходьбой, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему оздоровлению организма [2].

Поскольку задействованы глобальные мышечные группы и работа выполняется в аэробном режиме, скандинавская ходьба повышает энерготраты в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба.

Опора на палки примерно на 35% уменьшает давление на тазобедренный, коленный, голеностопный суставы и поясничный отдел позвоночника, что позволяет эффективно применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях позвоночника, суставов нижних конечностей и избыточной массе тела [1,2].

Педагогический контроль и самоконтроль помогут: определить исходный уровень физической нагрузки и ее адекватность. Основным показателем контроля адекватности нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузки и через минуту после прекращения ходьбы. Скорость восстановления ЧСС после выполненной нагрузки – основной показатель, характеризующий адекватную реакцию сердечно-сосудистой системы. При правильно выбранной интенсивности с учетом индивидуальных особенностей, после системного выполнения наблюдается снижение ЧСС – признак развития адаптации. Интенсивное повышение ЧСС (на 20-25 уд/мин) сразу после начала ходьбы является основанием для снижения интенсивности, а длительное не восстановление ЧСС – поводом обращения за консультацией к врачу. Необходимо помнить, что чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная – бесполезной [3].

Интервал частоты сердечных сокращений (минимальное и максимальное значение), которого следует придерживаться, рассчитывается по формуле:

$220 - \text{возраст (лет)} \times 0,5$ (при низком уровне физической подготовленности), или $\times 0,75$ (при среднем и высоком).

В работе со студентами, в зависимости от их состояния здоровья и поставленных задач (тренировка или оздоровление) интенсивность может варьироваться в диапазоне частоты сердечных сокращений 120-160 уд/мин и выше [4].

Выводы. Скандинавская ходьба является доступным и высокоэффективным средством тренировки кардио-респираторной системы, опорно-двигательного аппарата, так и общего оздоровления организма. В связи с этим, может широко быть использована в физическом воспитании, что позволит повысить функциональное состояние организма и физические способности студентов, прежде всего, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература

1. Земба, Е. А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учеб. пособие / Е. А. Земба, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск : Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017 – 96 с.
2. Скандинавская ходьба (Nordik walking) [Текст] : метод. рекомендации / сост. О. Б. Никольская. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.
3. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 32 с.
4. Шемятихин, В. А. Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин ; [науч. ред. О. А. Мокроусова] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018 – 204 с.