

## МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Цель: подготовка студентов подготовительного учебного отделения к самоконтролю в самостоятельных занятиях оздоровительной ходьбой.

Задачи:

1. Обучение работе с мобильными приложениями метроном и шагомер.
2. Самоконтроль при прохождении дистанции.

Подбор темпа и дистанции в зависимости от целей учебного занятия. Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей с низкими уровнями здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает 130–150 уд/мин. При значительных физических нагрузках частота пульса доходит до 180–200 уд/мин и более. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20–30, иногда через 40–50 мин.

Если в указанное время после учебного занятия пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Наиболее доступным способом самоконтроля интенсивности занятий оздоровительной ходьбой является разговорный тест, не требующий специальных навыков и оснащения.

Использование разговорного теста для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбой (Таблица 1)

Т а б л и ц а 1

Нагрузочная стоимость упражнений по разговорному тесту

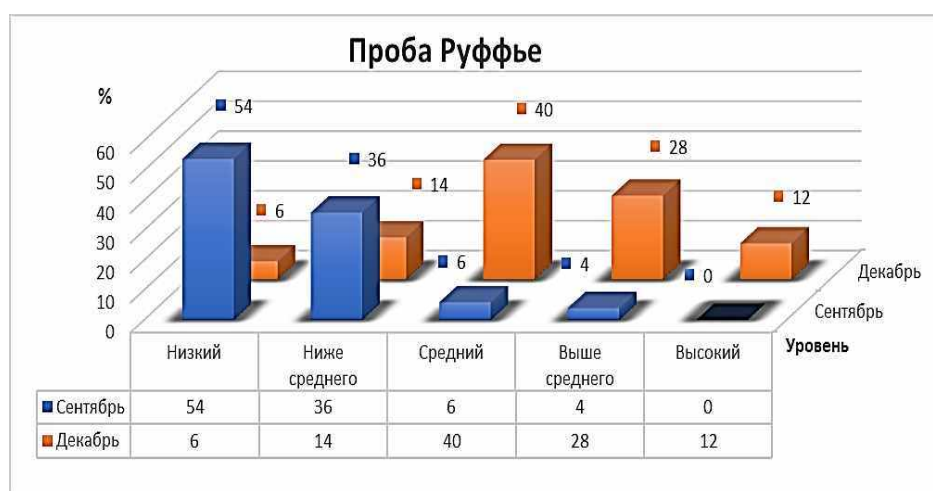
Уровень интенсивности	Словесная реакция во время выполнения упражнения	Действие
Очень высокий	Способен произнести только одно или несколько слов	Незамедлительное уменьшение интенсивности
Очень низкий	Способен легко произносить целое предложение	Увеличение интенсивности
Оптимальный	При произнесении двух предложений заметна легкая одышка	Поддержание этого уровня интенсивности

Исследование проводилось в период сентябрь-декабрь, в котором приняли участие 40 студенток первого курса подготовительного учебного отделения, поступившие в 2021 году.

Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивался с помощью пробы Руффье. Результаты данного исследования показали, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, характеризующееся такими параметрами, как показатель частоты сердечных сокращений, реакция сердца на дозированную нагрузку и период восстановления ЧСС после дозированной нагрузки, у более чем половины студенток в начале семестра находился на низком уровне (54,0 %), ниже среднего (36,0 %) и среднем (6,0 %) уровнях. Только у 4 % студенток показатели пробы Руффье находились на уровне выше среднего. Ни одна из студенток не показала отличный результат (Таблица 2; рисунок).

## Показатели пробы Руффье

Уровень	Сентябрь (%)	Декабрь (%)
Низкий	54	6
Ниже среднего	36	14
Средний	6	40
Выше среднего	4	28
Высокий	-	12



## Результаты пробы Руффье

Учитывая низкий уровень функционального состояния организма студентов на начало семестра, была предложена доступная методика для подготовки к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой с использованием мобильных приложений шагомер и метроном с методическим сопровождением, основывающимся на учете уровня здоровья и подготовленности. Для оценки эффективности самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, были предложены способы определения ширины шага, выбор темпа и количество шагов при прохождении дистанции. Действенность и рациональность предложенных средств контролировалась преподавателем для достижения оздоровительного эффекта в самостоятельных занятиях.

Учебные занятия со студентами подготовительного отделения проводились в Центральном детском парке имени Максима Горького.

Студенты в начале семестра установили на смартфоны мобильные приложения «Шагомер» и «Метроном», предварительно пройдя инструктаж по их использованию.

Студенты с низким уровнем проходили дистанцию с частотой 80–90 шагов в минуту, удовлетворительными и средними уровнями – с частотой 100–110 шагов в минуту, выше среднего и высоким уровнями – с частотой 120–130 шагов в минуту (Таблица 3).

Т а б л и ц а 3

## Соотношение темпа и пульса на дистанциях различной длины

Темп 80–90 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь
Кол-во шагов	538	524	1076	1052	1620	1598	2420	2386
Пульс	80–90		88–100		110–120		120–130	
Темп 100–110 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь
Кол-во шагов	657	645	1314	1298	1917	1892	2628	2604
Пульс	80–90		100–110		120–130		130–140	
Темп 120–130 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь
Кол-во шагов	706	690	1500	1472	2100	2078	2820	2790
Пульс	70–80		90–110		120–130		130–140	

В конце семестра уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руффье) показал, что у 12,0 % студенток он высокий, 28,0 % выше среднего, 40,0 % средний, 14,0 % низкий и только у 6 % студенток он остался на низком уровне.

Так же уменьшилось количество шагов при прохождении дистанции с заданным темпом и расстоянием (Таблица 3), что свидетельствует об увеличении длины шага и улучшении техники ходьбы.

Во время оздоровительной ходьбы в самостоятельных занятиях необходимо освоить методы самоконтроля за степенью нагрузки. Если при ходьбе нет обильного потоотделения, одышки, самочувствие хорошее – значит нагрузка оптимальная.

Все формы оздоровительной ходьбы направлены на улучшение подвижности суставов и укрепление мышц нижних конечностей, формирование компенсации, активирование вегетативных функций и адаптацию к нагрузкам различной интенсивности.

Выводы:

1. Обучение студенток с мобильными приложениями шагомер и метроном позволили дозировать нагрузку в соответствии с функциональной и физической подготовленностью занимающихся.

2. Осуществление самоконтроля самочувствия в процессе оздоровительной ходьбы способствовало повышению мотивации к занятиям и осознанному выполнению заданий преподавателя.

3. Оптимально подобранное соотношение темпа и дистанции способствовало улучшению функционального состояния ССС студенток, подтвержденное результатом пробы Руффье.