

Т. Е. Коноплева, М. В. Шилай

**АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
И ОЦЕНКА ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ
СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

Цель: определить уровень функциональной подготовленности студентов подготовительного отделения для планирования и коррекции физических нагрузок на учебных занятиях.

Задачи:

1. Обучение базовой технике скандинавской ходьбы.
2. Освоение методов самоконтроля за степенью нагрузки.
3. Оценка базовой техники скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба – уникальный вид упражнения, не имеющий противопоказаний, с помощью которого можно быстро и эффективно укрепить здоровье и иммунитет, восстановиться после болезни или травмы, избавиться от стрессов и напряжения.

За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчают сам процесс ходьбы. Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получить травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резких движений и ударов.

Влияние скандинавской ходьбы на различные части организма человека.

Дыхательная система, кровь:

увеличивает объем легких на 30%;

укрепляет мышцы, задействованные при дыхании;

улучшает работу легких по усвоению кислорода;

улучшает транспортировку кислорода кровеносными телами.

Сердечно-сосудистая система:

укрепляет мышцу сердца;

увеличивает размер сердца;

уменьшает кровяное давление;

снижает пульс (оптимизирует работу сердца);

улучшает эластичность сосудов.

Мышцы, связки, суставы, кости:

укрепляет мышцы спины и живота;

помогает сохранить правильную осанку;

делает более эластичным сухожилия и связки;

улучшает структуру костной ткани.

Нервно-иммунная система:

улучшает координацию;

улучшает сон;

укрепляет иммунную систему;

улучшает кровяное снабжение мозга.

Стресс: уменьшает количество адреналина и норадреналина.

В декабре был проведен анализ функционального состояния студентов 2 курса подготовительного учебного отделения. В обследовании приняли участие 145 студентов. Функциональная подготовленность определялась пробой Руффье, которая характеризует работоспособность сердечно-сосудистой системы при физической нагрузке. Уровень физической подготовленности определялся по результату контрольного упражнения, характеризующего развитие общей выносливости (12-минутный бег).

Оценка полученных результатов производилась по 5-балльной шкале (табл. 1, 2).

Т а б л и ц а 1

Проба Руффье

Балл	Сентябрь (%)	Декабрь (%)	
2	32,5	8,7	
3	47	55,3	
4	8,5	20,6	
5	12	15,4	

Т а б л и ц а 2

12-минутный бег

Балл	Сентябрь (%)	Декабрь (%)	
2	50	32	
3	41,6	51,7	
4	6,3	10,1	
5	2,1	6,2	

После внедрения в учебный процесс оздоровительной ходьбы для студентов 2 курса и оценки результатов функциональной подготовленности было принято решение по дальнейшему совершенствованию учебного процесса и обучению технике скандинавской ходьбы.

Техническая подготовка по освоению скандинавской ходьбы является важным аспектом в учебном процессе. Чем выше техническая подготовленность студентов, тем эффективнее применение скандинавской ходьбы. Если мы просто возьмем палки в руки и пойдем по дистанции, то не получим ожидаемой физической нагрузки и тренировочного эффекта. Чтобы добиться оздоровительного эффекта и развивать физические качества, необходимо осваивать технику скандинавской ходьбы.

Обучение прошли 145 студентов подготовительного учебного отделения. Тестирование проходило на базе парка имени М. Горького. Для студентов был предложен 100-метровый отрезок дистанции для выполнения элементов техники скандинавской ходьбы. Оценивались 5 элементов:

1) правильность работы рук и ног при движении вперед (правая нога – левая рука, левая нога – правая рука);

2) положение корпуса: наклон вперед, подбородок приподнят, спина прямая;

3) правильность работы рук: вынос и постановка прямой правой и левой руки попеременно под углом 45 градусов;

4) правильный толчок руками: упор руками на палку, вынос руки за бедро;

5) правильная работа ног: постановка стопы перекатом с пятки на носок.

Оценка элементов подсчитывалась в баллах (табл. 3):

1 балл – неуверенное выполнение показали 3,4% студентов;

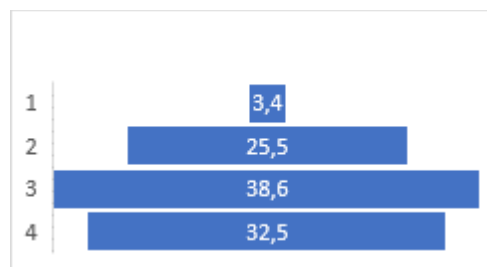
2 балла – удовлетворительное выполнение показали 25,5% студентов;

3 балла – хорошее выполнение показали 38,6% студентов;

4 балла – отличное выполнение показали 32,5% студентов.

Таблица 3

Балл	Кол-во студентов	% соотношение
1	5	3,4
2	37	25,5
3	56	38,6
4	47	32,5



Важная роль в достижении оздоровительного эффекта от занятий принадлежит самим занимающимся. Самоконтроль за своим состоянием и самочувствием, в дополнение к врачебному контролю, помогает получить данные непосредственного воздействия каждого занятия.

Самоконтроль не заменяет врачебного контроля, а является существенным дополнением к нему. Он необходим для того, чтобы правильно подобрать начальный, стартовый уровень физической нагрузки, а также осуществлять систематический контроль за физическими нагрузками с целью их своевременной коррекции во избежание перегрузок и срывов и получения максимально положительного результата.

Самоконтролю подлежат субъективные ощущения занимающегося. Оценка осуществляется перед выполнением физической нагрузки, в процессе выполнения и после ее завершения. Это очень важный показатель, позволяющий учитывать индивидуальную переносимость нагрузки.

Таким образом, в учебном процессе со студентами подготовительного учебного отделения следует прежде всего решать задачу повышения уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Скандинавская ходьба как одно из средств функциональной подготовки в учебном процессе по физическому воспитанию – это один из путей развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, укрепления иммунитета, оздоровления организма и увеличения двигательной активности студенток.