

Т. Е. Коноплева, М. В. Шилай

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Физическая культура является обязательным разделом образования и выражается через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенствования в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Скандинавская ходьба – это особый вид физической активности, который заключается в пешем передвижении с использованием специального инвентаря – палок определенной длины с темляком – специальным креплением к запястьям для улучшения контроля над спортивным снаряжением (А. Полетаева, 2013, 2015; Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко и др., 2015).

Цель работы – определить научно-методические основы использования скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов подготовительного учебного отделения.

Методы исследования: обобщение данных научной, учебной и научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

Основная часть. 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 низким уровнем здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей органов брюшной полости, таза (Е. И. Алёшина, А. Л. Подосёнков и др., 2014; Э. С. Кульмаметьева, Н. С. Ниясова и др., 2019).

Скандинавская ходьба рассматривается как средство самостоятельной образовательной деятельности студентов подготовительного учебного отделения в системе физического воспитания. Разработанная на кафедре физического воспитания и спорта УО «МГЛУ» программа содержит обучающие модули, позволяющие планировать эффективную и безопасную самостоятельную активность студентов, к ним относятся: виды техники скандинавской ходьбы; подбор

спортивного инвентаря; основные ошибки в технике скандинавской ходьбы и пути их устранения; детализированная программа самостоятельных занятий. В самостоятельной образовательной деятельности студенты овладевают знаниями и практическими навыками скандинавской ходьбы под руководством преподавателя (втягивающий этап), организуют самостоятельные занятия (развивающий этап) и обеспечивают самоконтроль регулярности физических нагрузок (этап совершенствования).

Полученные в ходе педагогических наблюдений эмпирические данные позволили определить логику и разработать методические основы включения скандинавской ходьбы в содержание самостоятельных учебных занятий по физической культуре студентов подготовительного учебного отделения.

Важно отметить, что этапность включения скандинавской ходьбы в самостоятельные учебные занятия по физической культуре студентов 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 и коррекции.

Методическими основами включения скандинавской ходьбы в комплекс средств физического воспитания студентов подготовительного учебного отделения является разделение содержания на задачи по этапам (Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко и др., 2015):

Первый этап:

- 1.1. Освоение техники скандинавской ходьбы;
- 1.2. Повышение уровня общей выносливости;
- 1.3. Обеспечение положительной динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.

Дозирование физической нагрузки на первом этапе следующее: частота сердечных сокращений при ходьбе 120–150 уд/мин., время работы от 30 до 90 мин., темп медленный. Постепенный переход с равнинной на пересеченную местность. При улучшении общего состояния можно выбирать более сложные ландшафты. В работу вовлекается около 90 % мышц тела.

Второй этап:

- 2.1. Изучение основ методики самостоятельных занятий ходьбой;
- 2.2. Повышение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем до уровня не ниже среднего;
- 2.3. Обеспечение положительной динамики уровня физической подготовленности;
- 2.4. Содействие коррекции физического развития студентов с избыточной массой тела.

Дозирование нагрузки на втором этапе: включаем ходьбу вверх и вниз на время (например, в течение 20-30 мин., когда расстояние не имеет значения). Вверх идти быстро, пользуясь палками в качестве опоры, а вниз возвращаться свободно. Спустившись вниз, сразу поворачивать и вновь подниматься вверх.

Третий этап:

- 3.1. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям;
- 3.2. Поддержание достигнутого уровня функционального состояния;
- 3.3. Повышение физической подготовленности.

Дозирование нагрузки. На третьем этапе добавляется бег с палками после небольшой разминки. Для этого выбирается короткий склон, около 20–30 м. По крутизне холм должен быть таким, чтобы можно было прыжками взбираться вверх и быстро сбегать вниз. Время работы до 20 мин. При подъеме вверх прыжками использовать технику подъема «елочкой». Если прыжки противопоказаны, то в гору можно бежать. Темп произвольный, важна активная работа рук с усиленным отталкиванием. Вниз спуститься бегом и сразу выполнить упражнения на восстановление.

Четвертый этап:

- 4.1. Освоение приемов самоконтроля влияния занятий ходьбой;
- 4.2. Использование скандинавской ходьбы как средства коррекции нарушений в состоянии здоровья по нозологическим показаниям;
- 4.3. Проведение комплексной оценки эффективности скандинавской ходьбы как средства физического воспитания студентов.

Дозирование нагрузки на четвертом этапе – используются методики предыдущих этапов с индивидуальной дифференциацией.

Заключение. Важным показателем готовности будущих специалистов к работе является профессиональное здоровье. Оно характеризует функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, устойчивости к неблагоприятным факторам, её сопровождающим. Главный показатель профессионального здоровья – работоспособность человека. Полноценная работоспособность требует поддержания здорового образа жизни, который усиленно прививается на этапе обучения скандинавской ходьбе на занятиях по физической культуре.

Самостоятельные учебные занятия по физической культуре в университете – это не только активный отдых, психическая разгрузка, оздоровление, спортивная подготовка. Это очень важная учебная дисциплина, система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Регулярное посещение занятий физической культурой являются предпосылкой для активного, самостоятельного и грамотного использования физкультурно-спортивной деятельности на всём последующем периоде жизнедеятельности.