

Причем, если разброс показателей в начале года был от 3,2 до 11,6, то в конце года он равнялся 2,8–8,6 единиц измерения. Показатели дыхательных проб и ЧСС у студенток стали соответствовать норме (верхней ее границе). Улучшились показатели реакции сердца на дозированную нагрузку, их результаты колебались у девушек от удовлетворительного до хорошего уровня, хотя в начале эксперимента они не поднимались выше удовлетворительной оценки. Восстановление ЧСС у подавляющего большинства занимающихся происходит уже на второй-третьей минутах, что считается хорошим результатом и косвенным показателем отсутствия серьезных патологических процессов в функционировании ССС.

Проведенное исследование выявило, что в физической реабилитации студенток важным является комплексный подход, предполагающий не только овладение студентами необходимыми знаниями в вопросах здравоохранения и здоровосозидания, но и расширение их двигательной активности.

Основными средствами должны быть циклические аэробные упражнения постепенно возрастающей продолжительности и интенсивности. Дозировка тренировочных нагрузок должна учитывать исходные результаты тестирования и корректироваться во время занятий по объективным и субъективным параметрам (времени вработывания и восстановления, исходной, рабочей и максимальной ЧСС, ЧД, самочувствию, наличию болевых ощущений и дискомфортных состояний).

Исследование двигательной активности студенток показало, что те студентки, которые мотивированы на укрепление здоровья и совершают, как минимум, $63\ 000 \pm 3\ 500$ шагов в неделю, имеют большой адаптационный резерв по сравнению с теми, кто не мотивирован на улучшение своего здоровья средствами факторов здорового образа жизни, одним из которых является двигательная активность человека.

О. И. Гутько

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Скандинавская ходьба является одним из эффективных средств двигательной активности и оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение со специальными палками по равнинной или пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной высоты (крутизны) и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий скандинавской ходьбой способствуют всестороннему физическому развитию студентов специального учебного отделения, носят оздоровительный и профилактический характер.

Целью исследования являлось изучение отношения студентов специального учебного отделения к занятиям скандинавской ходьбой.

В социологическом исследовании приняли участие 48 студентов специального учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ 1-го – 2-го курсов всех факультетов.

За основу взята анкета по здоровому образу жизни доцента, к.п.н. Т. А. Глазько (2015), модифицированная доцентом, к.п.н. О. И. Гутько (2016). Анкета состояла из 24 вопросов, которые осветили проблемное поле по следующим направлениям: вопросы по отношению респондентов к здоровому образу жизни, а также вопросы, касающиеся скандинавской ходьбы, как вида двигательной активности, и влияния на организм занимающихся.

На поставленные вопросы студенты дали следующие ответы. Так, например, часто ли Вы болеете респираторными (простудными) заболеваниями – «да» ответили 18,75 %, «нет» – 81,25 %.

По-разному относятся студенты к системам оздоровления: 66,66 % положительно, 10,41 % отрицательно и 22,91 % ответили, что не знают.

Занимаетесь ли Вы физической культурой самостоятельно? «Да» ответили – 39,58 %, «нет» – 60,41 %.

Какие направления физического самосовершенствования Вам наиболее интересны? Были предложены виды, развивающие общую выносливость: скандинавская ходьба, виды легкой атлетики (ходьба, бег), лыжи, плавание, туризм, гимнастика. Так 22,91 % отдали предпочтение скандинавской ходьбе, 18,75 % – легкой атлетике, 8,33 % – лыжам, 27,08 % – плаванию, 16,66 % – туризму, 2,08 % – гимнастике и ничего не интересует – 4,16 %.

На вопрос имели ли Вы ранее представление о скандинавской ходьбе как о современном виде двигательной активности? – «Да» ответили 56,25 %, «нет» – 43,75 %.

Нравится ли Вам скандинавская ходьба? – «Да» ответили 62,50 %, «нет» – 4,16 % и «не знаю» – 33,33 %.

Чем привлекают Вас занятия по скандинавской ходьбе? Это популярный вид двигательной активности – так ответили 6,25 %; занятия проводятся на свежем воздухе – 37,77 %, скандинавская ходьба менее травматична, чем другие виды – 12,50 %, заниматься можно как индивидуально, так и в группе – 18,75 %, доступность – 21,91 %.

По Вашему мнению, правильно ли, что скандинавская ходьба включена в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура»? «Да» – 97,91 %, «нет» – 2,08 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой самочувствие? «Да» – 82,22 %, «нет» – 22,91 %.

Улучшается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой настроение? «Да» ответили – 95,83 %, «нет» – 4,16 %.

Повышается ли у Вас после занятий скандинавской ходьбой активность? «Да» – 75,55 %, «нет» – 29,16 %.

На блок вопросов по освоению техники студенты ответили следующее: по Вашему мнению, сложно ли овладеть техникой скандинавской ходьбы? «Да» – 47,91 %, «нет» – 52,08 %.

Что представляет для Вас большую сложность в освоении техники скандинавской ходьбы? Техника движения рук – 31,25 %, техника движения ног – 14,58 %, сочетание выполнения движений – 54,16 %.

Считаете ли Вы, что обучение правильному дыханию на занятиях по скандинавской ходьбе способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем? «Да» ответили – 87,50 %, «нет» – никто и «затрудняюсь ответить» – 12,50 %.

Следите ли Вы за правильным дыханием во время занятий скандинавской ходьбой? «Да» – 64,58 %, «иногда» – 29,16 %, «нет» – 6,25 %.

Считаете ли Вы, что занятия по скандинавской ходьбе способствуют закаливанию организма? «Да» – 70,83 %, «нет» – 4,16 % и «затрудняюсь ответить» – 25,00 %.

Занимаетесь ли Вы помимо учебных занятий скандинавской ходьбой самостоятельно? 2,08 % – ответ «регулярно», «время от времени» – не ответил никто, «во время учебных занятий» – 97,91 %.

Занятия по скандинавской ходьбе Вы посещаете: «с желанием» – 85,41 %, «по необходимости» – 14,58 % и «стараясь всячески избегать» никто.

Таким образом, анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Основной формой воспитания и приобщения к ценностям здорового образа жизни студентов специального учебного отделения являются занятия по физической культуре, которые способствуют восстановлению всего организма как целостной социально-биологической системы и значительное место среди средств физической культуры занимает скандинавская ходьба. Преимущество её выражается в том, что занятия проводятся на свежем воздухе, она имеет минимальный риск травматизма и, самое главное, что заниматься можно как в группе, так и самостоятельно в удобное для себя время.

2. Овладение техникой скандинавской ходьбы наиболее доступно более координированным студентам и представляет собой определенную сложность для менее координированных студентов, о чем говорит процентное соотношение между техникой выполнения движений руками, ногами и выполнение цикла движений в целом.

3. Занятия скандинавской ходьбой как одним из средств двигательной активности способствуют тренировке правильного дыхания во время движения, закаливанию организма, повышают самочувствие, активность и настроение.