

**О. И. Гутько**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В статье рассматриваются особые условия проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения с использованием оздоровительно-профилактической программы по скандинавской ходьбе, включающей в себя теоретический и практический разделы.

В последние годы количество студентов с ослабленным здоровьем и отнесенных по результатам диспансеризации к специальному учебному отделению имеет тенденцию к увеличению, и заинтересованность специалистов в проблеме физического воспитания для данной категории обусловлена объективными причинами.

В 2016/17 учебном году в Минский государственный лингвистический университет на первый курс поступили 1 348 студентов, из них 249 по состоянию здоровья относятся к специальному учебному отделению. По данным исследований (Т. А. Глазько, О. И. Гутько), в 2016/17 учебном году нозологические формы распределились следующим образом: заболевания опорно-двигательного аппарата составили 37,9 %, сердечно-сосудистые – 19,8 %, заболевания органа зрения – 19,3 %, мочеполовой системы – 6,1 %, заболевания желудочно-кишечного тракта – 5,8 %, дыхательной системы – 5,2 %, заболевания эндокринной системы – 2,4 %, нервной системы – 1,9 % и прочие заболевания – 1,6 %. Причем практически у всех студентов зарегистрированы не один, а несколько диагнозов. Так, например, на 249 студентов приходится 572 нозологические формы, что создает трудности для проведения занятий по физическому воспитанию с таким контингентом, так как нужно учитывать не только основной, но и сопутствующий диагнозы. В связи с этим увеличивается и количество противопоказаний при выполнении физических упражнений. В результате специалисты, работающие со студентами с отклонениями в состоянии здоровья, вынуждены вести активный поиск и систематизацию материала для внедрения его в учебный процесс по физическому воспитанию и методик, направленных на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Сегодня особое внимание заслуживает такое современное средство оздоровительной физической культуры, как *скандинавская ходьба*, в международной практике называемая «нордической», «финской» или «северной» [1; 2; 3]. Эта ходьба с использованием специально разработанных палок как вид двигательной активности широко используется в оздоровительной физической культуре и мировых реабилитационных центрах. В настоящий момент INWA (International Nordic Walking Association) – главная организация, которая участвует в разработке, совершенствовании, продвижении принципов

и методологии данного средства оздоровления. Скандинавская ходьба в мире культивируется более чем в 40 государствах с 20 национальными организациями-участницами [4].

Для нашей страны это сравнительно новый вид двигательной активности, получивший широкое распространение у людей всех возрастов, в том числе и студенческой молодежи, как средство оздоровления и активного отдыха. Анализ научно-методической литературы позволил тщательно изучить влияние скандинавской ходьбы на организм человека. В разных странах учеными проводились исследования по ее использованию в разновозрастных группах людей (от 18 до 70 лет) [1; 2; 5; 6]. Полученные научно обоснованные экспериментальные данные указывают на то, что скандинавская ходьба

- 1) развивает аэробные возможности организма;
- 2) укрепляет функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность занимающихся;
- 3) развивает двигательные функции опорно-двигательного аппарата;
- 4) укрепляет мышцы опорно-двигательного аппарата;
- 5) развивает общую выносливость;
- 6) развивает координацию движений;
- 7) способствует развитию моторики кисти;
- 8) эффективно применяется в стабилизации массы тела;
- 9) улучшает психоэмоциональное состояние;
- 10) широко используется в реабилитации больных, страдающих такими заболеваниями как ишемическая болезнь сердца; артериальная гипертензия; вегето-сосудистая и нейроциркуляторная дистонии; облитерирующий эндартериит сосудов нижних конечностей; хронические заболевания легких; болезни, связанные с нарушением обмена веществ (сахарный диабет 2-го типа, ожирение, метаболический синдром); болезни опорно-двигательного аппарата (артроз, артрит, остеохондроз, остеопороз); нервные и психические заболевания (депрессия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера);
- 11) является наименее травматичным видом двигательной активности;
- 12) представляет собой рекреационно-оздоровительный и популярный вид двигательной активности для людей различных возрастов;
- 13) практически не имеет противопоказаний;
- 14) по материальным затратам является сравнительно доступным средством для занимающихся различных социальных групп.

В 2016 г. О.И. Гутько разработана и внедрена в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на 2016/17 учебный год *оздоровительно-профилактическая программа* для студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы [7; 8; 9]. Ее цель – профилактика и оздоровление студентов специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы. Программа состоит из теоретического и практического разделов, а также контрольных тестов, оценивающих функциональное состояние организма и физическую подготовленность занимающихся.

В теоретический раздел вошли вопросы, связанные с изучением следующих тем:

- история возникновения скандинавской ходьбы;

- ее влияние на организм человека;
- показания и противопоказания при различных заболеваниях;
- техника передвижения;
- основы безопасного жизнеобеспечения;
- двигательные режимы;
- дозирование физической нагрузки;
- выбор маршрутов;
- ростовой подбор палок;
- виды палок и профессиональный их выбор;
- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;
- санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к экипировке и спортивному инвентарю.

Практический раздел состоит из специальных комплексов упражнений, направленных на обучение технике скандинавской ходьбы, ее закрепление и совершенствование, а также оценку уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физической подготовленности занимающихся. Предлагаются комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в парах.

Организация занятий по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения имеет следующие особенности.

- Учебная группа для занятий скандинавской ходьбой формируется из студентов специального учебного отделения по нозологическим формам с учетом показаний и противопоказаний для занятий на улице. Так, например, студентам с заболеваниями лор-органов и мочеполовой системы посещать занятия по скандинавской ходьбе следует в теплое время года.

- Практические занятия проводятся как индивидуально, так и в группе в парковой зоне, на специально подобранных преподавателем маршрутах или площадках.

- По виду рельефа маршруты классифицируются следующим образом: маршруты с ровной поверхностью без существенных перепадов высот; маршруты с пересеченным рельефом (крутые склоны, холмы, овраги и т.д.); горные маршруты. Занятия, проводимые на земляном грунте, смягчают удары и показаны при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ходьба с палками по асфальту и каменистой поверхности за счет ударной нагрузки эффективно воздействует на желудочно-кишечный тракт. Сыпучие поверхности (песок, свежеснежный снег и т.п.) используются для тренировки кардиореспираторной системы [1; 3; 5].

- На занятиях со студентами специального учебного отделения используются маршруты с учетом ландшафта и рельефа парковой зоны, по земляному грунту, асфальту с ровной поверхностью и имеющимися в парке перепадами высот.

- В соответствии с нозологической формой преподаватель подбирает индивидуальные нагрузки занимающимся по объему и интенсивности (темпу), этапы проведения самоконтроля или контроля преподавателем за реакцией организма на предлагаемую нагрузку с последующей ее коррекцией.

- Темп передвижения занимающихся не должен допускать большого интервала в колонне. Он определяется наличием диагнозов у студентов учебной группы с учетом показаний и противопоказаний для выполнения физической нагрузки и этапов обучения (программа, количество занятий на разных курсах). При движении по маршруту под уклон вверх уровень нагрузки следует значительно снижать.

- Количество кратковременных остановок для отдыха во время занятий скандинавской ходьбой определяется по объективным и субъективным признакам утомления, характеру заболевания; в этой связи может измениться длительность частей занятия.

- Занятия со студентами специального учебного отделения по скандинавской ходьбе не следует проводить при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях, а также при температуре выше +27 С и ниже –10 С [6; 3].

На первых практических занятиях проводится обучение по использованию экипировки для скандинавской ходьбы и изучаются элементы техники передвижения. При ходьбе с палками ритмично происходит попеременная смена разноименных рук и ног с большей интенсивностью, чем при обычной ходьбе.

Важно сразу научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног, чтобы как можно быстрее достичь нужного эффекта. Амплитуда движения рук вперед-назад регулирует ширину шага. Вынос руки на короткое расстояние не позволит выполнить широкий шаг. Отталкивание палками на всю длину рук способствует выполнению необходимого по длине шага. Чем более скоординированной оказывается работа рук и ног, тем эффективней будет ротационный эффект в шейно-воротниковой зоне, грудном отделе позвоночника и тазобедренных суставах [5].

Система педагогического контроля и самоконтроля включает в себя подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) за одну минуту, опрос студентов об их самочувствии не только в начале и конце занятия, но и несколько раз по ходу его проведения. В самостоятельных занятиях необходимо акцентировать внимание студентов при выполнении полученных от преподавателя заданий на наблюдении за ЧСС и дыхания, самочувствием, отсутствием или наличием каких-либо болей или неприятных ощущений.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной*. Задача первой части занятия состоит в подготовке организма к предстоящей физической деятельности, включая подготовительные и подводящие упражнения, с целью качественного решения задач, стоящих перед основной частью, где идет либо обучение элементам техники, либо слитное выполнение двигательного акта или совершенствование ранее изученного материала. В основной части занятия происходит непосредственное решение поставленных задач. Вся работа выполняется в аэробном режиме (максимальный пульс до 140 уд./мин.) с учетом оздоровительно-профилактической направленности физических упражнений. **З а к л ю ч и т е л ь н а я** часть занятий ориентирована на восста-

новление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физического состояния занимающихся и включает в себя специальные упражнения на дыхание, координацию движений и на гибкость с использованием палок.

Занятия скандинавской ходьбой проводятся на свежем воздухе, что дает студентам психологическую разгрузку и усиливает их эмоциональный фон. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения выполняются в одно-, двух- и более шереножном строю в зависимости от количества занимающихся в группе. Выполнение собственно скандинавской ходьбы на маршруте происходит в колонне по одному, по два и более с соблюдением интервала между занимающимися в соответствии с правилами техники безопасности при передвижении.

Для определения влияния оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы на функциональное состояние кардиореспираторной системы и физической подготовленности студентов был проведен сравнительный анализ результатов контрольного тестирования в сентябре и декабре 2016/17 учебного года, в котором приняли участие 34 студентки второго курса специального учебного отделения. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем использовались пробы Генчи и Штанге (табл. 1), Мартине – Кушелевского (табл. 2); проводился подсчет частоты дыхания (ЧД) за 1 минуту. Физическая подготовленность оценивалась тестами, характеризующими общую выносливость (6-минутный бег в чередовании с ходьбой) и силовую выносливость мышц брюшного пресса, спины, рук, ног (количество раз до первых признаков утомления), а также гибкость (табл. 3). Полученные результаты исследования оценивались по пятибалльной шкале. ЧД в норме в сентябре зарегистрирована у 58,8 % студенток, а в декабре – у 100,0 %. ЧСС в среднем составила в сентябре 90,8 ударов в минуту, в декабре – 78,6 ударов в минуту.

Т а б л и ц а 1

Динамика показателей функционального состояния  
дыхательной системы студенток специального учебного отделения  
под воздействием оздоровительно-профилактической программы  
с использованием скандинавской ходьбы

Баллы	Результаты исследования функционального состояния дыхательной системы по пятибалльной шкале, %			
	Проба Генчи		Проба Штанге	
	Сентябрь 2016/17 учеб. г.	Декабрь 2016/17 учеб. г.	Сентябрь 2016/17 учеб. г.	Декабрь 2016/17 учеб. г.
5	50,0	88,2	29,4	85,2
4	29,4	11,7	58,8	14,7
3	–	–	11,7	–
2	–	–	–	–
1	–	–	–	–

По результатам исследований, приведенных в табл. 1, видно, что у студенток, участвующих в эксперименте, произошло положительное изменение показателей проб Генчи и Штанге по пятибалльной шкале в процентном соотношении.

Т а б л и ц а 2

Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартине – Кушелевского) студенток специального учебного отделения под воздействием оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы

Баллы	Результаты исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Мартине – Кушелевского) по пятибалльной шкале, %			
	20 приседаний за 30 секунд		ЧСС после 3 минут восстановления	
	Сентябрь 2016/17 учеб. г.	Декабрь 2016/17 учеб. г.	Сентябрь 2016/17 учеб. г.	Декабрь 2016/17 учеб. г.
5	–	11,7	20,5	47,0
4	14,7	50,0	23,5	50,0
3	44,1	38,2	35,2	2,9
2	29,4	–	20,5	–
1	11,7	–	–	–

Анализ данных, представленных в табл. 2, показывает результаты, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Так, у студенток под воздействием оздоровительно-профилактической программы в декабре зарегистрированы положительные изменения показателей пробы Мартине – Кушелевского. 5 баллам соответствовали результаты 11,7 % студенток, 4 баллам – 50,0 % и 3 баллам – 38,2 %. По показателям ЧСС после трех минут восстановления в декабре 5 баллам соответствовали результаты 47,0 % студенток, 4 баллам – 50,0 % и 3 баллам – 2,9 %.

Таким образом, наблюдается положительное воздействие предложенной программы на кардиореспираторную систему студенток.

Т а б л и ц а 3

Динамика показателей физической подготовленности студенток специального учебного отделения под воздействием оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы

Баллы	Результаты исследования физической подготовленности по пятибалльной шкале, %											
	Силовая выносливость мышц								Гибкость (наклон вперед из положения сидя)		Общая выносли- вость (6-минутный бег в чередовании с ходьбой )	
	брюшного пресса		спины		рук		ног					
	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.	сентябрь 2016/17 учеб. г.	декабрь 2016/17 учеб. г.
5	14,7	47,0	2,9	58,8	2,9	29,4	–	88,2	–	26,4	–	29,4

4	50,0	44,1	70,5	38,2	29,4	70,5	47,0	11,7	5,8	61,7	23,5	61,7
3	14,7	8,8	44,1	2,9	44,1	11,7	47,0	–	82,3	11,7	58,8	8,8
2	14,7	–	8,8	–	8,8	–	5,8	–	5,8	–	8,8	–
1	8,8	–	2,9	–	14,7	–	–	–	5,8	–	8,8	–

Результаты исследования динамики физической подготовленности студентов на протяжении всего эксперимента показали значительное улучшение (в процентном соотношении по пятибалльной шкале) всех показателей, что говорит о правильном подборе нагрузок по их объему и интенсивности, рациональном применении оздоровительно-профилактической программы с использованием скандинавской ходьбы.

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показал, что существующие методические разработки по использованию скандинавской ходьбы предназначены для всех возрастных групп. Но, к сожалению, остается открытым вопрос по теоретическому и программному обеспечению студенческой молодежи, в частности, студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это предоставляет широкое поле деятельности в данном направлении для специалистов медицинского профиля и педагогов-тренеров.

Разработанная, апробированная и внедренная оздоровительно-профилактическая программа с использованием скандинавской ходьбы показала положительное воздействие на кардиореспираторную систему и физическую подготовленность занимающихся. Это способствует укреплению здоровья студентов, оптимизации физического состояния, восстановлению затраченных сил в процессе учебы, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды и имеет дальнейшие перспективы развития в условиях учреждения высшего образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, А. В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / А. В. Волков. – СПб., 2010. – 41 с.
2. Крысюк, О. Б. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / А. В. Волков, А. К. Самойленко, И. О. Киреев // Материалы итог. науч.-практ. конф. проф. -препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – С. 126–127.
3. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – СПб. : Санкт-Петербург, 2015. – 124 с.
4. Волков, А. В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А. В. Волков, О. Б. Крысюк, А. К. Самойленко // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной

физической культуры: материалы науч. -практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – С. 13–15.

5. *Кантанева, М.* Финская ходьба по-настоящему / М. Кантанева; World Original Nordic Walking Federation. – 2014. – 94 с.

6. *Палагнюк, В. Г.* Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы / В. Г. Палагнюк // Методические рекомендации. – СПб, 2012. – 24 с.

7. *Гутько, О. И.* Скандинавская ходьба как эффективное средство двигательной активности студентов специального учебного отделения / О. И. Гутько // Материалы ежегод. науч. конф. преподавателей и аспирантов ун-та, 19 апр. 2016 г. : в 5 ч. / отв. ред. Н. П. Баранова. – Минск : МГЛУ, 2016. – Ч 5. – С. 175–178.

8. *Гутько, О. И.* Особенности оздоровительно-профилактической программы для студенток специального учебного отделения с использованием скандинавской ходьбы / О. И. Гутько // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посв. 70-летию кафедры физического воспитания и спорта Гомел. гос. ун-та им. Ф. Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. / под. общ. ред. К. К. Бондаренко; Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2017. – С. 509–512.

9. *Борисов, В. Я.* Скандинавская ходьба как средство оздоровления студенческой молодежи / В. Я. Борисов, О. И. Гутько // Материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посв. 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – С. 29–32.

The article considers special conditions needed for conducting the PE classes for the special department students with the use of the nordic walking preventive health programme which includes both theoretical and practical parts.

*Поступила в редакцию 08.11.2018*

**О. Л. Лойко**

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И МЕХАНИЗМЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

В статье обоснована необходимость создания специального комплекса педагогических условий и механизмов их реализации в ходе формирования культуры здорового образа жизни студентов педагогического университета. Представлена авторская интерпретация понятий «педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни студентов» и «механизмы» их реализации в условиях педагогического университета, раскрыты их сущность и содержание.