

техническому выполнению приемов и действий в целом. Большое значение будет иметь мотивация студентов специального учебного отделения к преодолению возникающих трудностей и невозможностью достаточно четко выполнить отдельный технический прием или двигательный акт. Особенно сложно будет обучить их синхронизации движений за счет попеременного напряжения и расслабления мышечных групп. Большую роль в данном случае будут играть правильно подобранные подводящие и подготовительные упражнения. Их задача – облегчить усвоение правильной техники, что дает возможность студентам, во-первых, «преодолеть» себя, во-вторых, решить главную задачу приобщения к здоровому образу жизни, повысить свой уровень притязания в достижении поставленных задач и целей.

Т. Е. Коноплева

САНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПРЕОДОЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ

Термин *гиподинамия* в переводе с латинского языка означает ‘малоподвижность’. Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Генетическая программа человека остается неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а вот образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Движение ради выживания перестало быть необходимостью. Научный и технический прогресс помогает современному человеку обеспечить себе комфортные условия жизни при минимуме физических нагрузок.

Гиподинамия может иметь серьезные последствия. При отсутствии физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиваться вегетососудистая дистония, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартроза и остеохондроза. Сказывается гиподинамия и на деятельности сердечно-сосудистой системы, что приводит к возникновению артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Также недостаток двигательной активности оказывает влияние на дыхательную систему – снижается жизненный объем легких, наблюдаются застойные явления в них, что может привести к воспалительным процессам данного органа. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы пищеварительной и эндокринной систем, что, в свою очередь, ведет к ожирению и нарушению обмена веществ.

Одной из важных задач физического воспитания является активизация двигательной активности у студенческой молодежи. Чтобы решить данную задачу, необходимо изучить интерес студентов к разным видам двигательной

деятельности, проанализировать состояние их здоровья и физического состояния. От этого будет зависеть выбор средств в занятиях и определение величины нагрузки.

В связи с этим в исследовании были поставлены следующие задачи:

- внедрить в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» скандинавскую ходьбу;
- определить уровень двигательной активности студентов;
- оценить заинтересованность и мотивацию студентов к повышению двигательной активности с помощью различных средств физической культуры.

Методами исследования являлись: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математический анализ полученных результатов.

В исследовании приняли участие 54 человека – две учебные группы студенток 1 курса подготовительного учебного отделения в возрасте 17–18 лет. Оно проводилось в течение первого семестра с сентября по декабрь 2019 года.

На первом этапе исследования наряду с участием в семинарах (в том числе и международных) по обучению базовой технике скандинавской ходьбы была проанализирована научно-методическая литература по скандинавской ходьбе, создана учебная программа, которая поэтапно была внедрена в образовательный процесс по физическому воспитанию студенток подготовительного учебного отделения.

В процессе внедрения программы были проанализированы диагнозы студенток и уровень их функциональной и физической подготовленности. Предпринятые мероприятия были направлены на решение задачи определения дозировки физической нагрузки с учетом дифференциального и индивидуального подходов.

Анализ нозологических форм у студенток показал, что у большинства из них диагностирована миопия – 32,2 %, сколиоз 1 степени – 28,8 % и заболевания сердечно-сосудистой системы (лидирует пролапс митрального клапана 1 степени, функциональная кардиопатия, синдром вегетососудистой дистонии, гипотония) – 24,2 %. По данным исследования неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку зафиксирована у 91,7 % студенток. Отличный результат в пробе Руффье зарегистрирован только у 8,3 %. В 12-минутном беге, характеризующем уровень развития общей выносливости, лишь 28,9 % студенток показали результат, соответствующий четырем и пяти баллам.

Наличие у студенток заболеваний и средний и ниже среднего уровень физической подготовленности обусловлены в большей степени гиподинамией. В связи с этим на первом курсе подготовительного учебного отделения была внедрена скандинавская ходьба как способ повышения двигательной активности студенток, в настоящее время являющаяся самым распространенным видом «городской» физической нагрузки.

Этот уникальный вид спорта весьма прост, но эффективен и комфортен, почти не имеет противопоказаний, позволяет проводить занятия для студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности, на свежем воздухе.

Студенткам было предложено базовое обучение технике ходьбы в сочетании с координированной работой рук и ног, контроль за удержанием правильной осанки, ритмом дыхания и частотой сердечных сокращений. При ходьбе был предложен наиболее максимально быстрый темп для каждой студентки в зависимости от уровня ее физической подготовленности и функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Передвижение предусматривало обязательный контроль за техникой скандинавской ходьбы. Длительность занятия не превышала 90 минут, время проведения занятий – первая половина дня, не раньше, чем через 1,5–2 часа после приема пищи.

В процессе исследования были также разработаны маршруты с учетом индивидуальных возможностей занимающихся и предложен дневник самоконтроля тренировок (маршрут, расстояние, продолжительность, темп, пульс, субъективные ощущения).

После проведения учебно-тренировочных занятий в первом семестре было проведено анкетирование студенток, участвующих в исследовании. Для этого была составлена анкета ст. преподавателем Т. Е. Коноплевой (в соавторстве с к.п.н., доцентом Т. А. Глазько). Анкета «Скандинавская ходьба в стремлении человека к здоровью» состояла из 30 вопросов, на которые были предложены три варианта ответа.

В результате анкетирования выявлено, что после занятий в университете не устают только 7,4 % студенток из общего количества опрошенных, 57,4 % – устают и 35,2 % – ощущают небольшую усталость.

Из предложенных средств для снижения усталости большинство студенток выбрали пассивный отдых (54,5 %), при котором, как правило, снижаются резервные возможности организма. Активному отдыху, который позволяет снять стресс и усталость сменой деятельности, свое предпочтение отдали только 16,3 % студенток. Регулярно посещают занятия по дисциплине только 33,3 % студенток, 44,5 % из опрошенных не хватает времени для тренировок, по болезни не посещают учебно-тренировочные занятия 9,3 %. Наиболее интересными студентки считают занятия скандинавской ходьбой (63,0 %), второе место занимает круговая тренировка и на третьем месте аэробика (27,8 % и 5,5 % соответственно). Скандинавской ходьбой в сочетании с другими видами физической активности выразили свое желание заниматься 79,6%. Пользу от занятий этим видом двигательной активности для здоровья подчеркнули 88,9 % студенток. Хорошее самочувствие после занятий скандинавской ходьбой отметили 85,2 % девушек, 98,2 % респонденткам понравились занятия по скандинавской ходьбе, и 72,3 % хотят продолжить заниматься данным видом локомоций. Анализ результатов

анкетирования показал, что студентки недостаточно времени проводят на свежем воздухе и ведут малоподвижный образ жизни. Именно поэтому из предложенных средств двигательной деятельности выбрали скандинавскую ходьбу, которая не только проводится на свежем воздухе, что способствует закаливанию, но и развивает общую выносливость, способствует укреплению здоровья и повышает уровень работоспособности, формирует мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, внедрение скандинавской ходьбы в образовательный процесс по физическому воспитанию, которая вызвала большой интерес и желание заниматься ею, – это один из путей к преодолению гиподинамии, развитию функциональных возможностей ССС, укреплению иммунитета, оздоровлению организма и увеличению двигательной активности студенток.

Можно заключить, что в результате исследований в образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» для студентов подготовительного учебного отделения внедрена учебная программа по скандинавской ходьбе (акт внедрения (УДК 378.172.) 21.11.2019 г.).

Двигательная активность студенток экспериментальных групп подготовительного учебного отделения находится на среднем и ниже среднего уровнях. Интерес и мотивация к занятиям скандинавской ходьбой выявлены у 80 % студенток экспериментальных групп.

Р. И. Купчинов

ТРИДЦАТИЛЕТНЯЯ ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое характеризует экономичность работы сердца. ЧСС является одним из важнейших показателей здоровья. До недавних пор высокая частота сердечных сокращений не считалась фактором риска. В последние годы накопилось много свидетельств того, что учащенный пульс может быть фактором риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности.

Результаты состояния сердечно-сосудистой системы в покое оценивались по пятибалльной системе (табл.1). Анализ результатов выявил, что за тридцать лет значительно ухудшилось функциональное состояние студенток по этому показателю. В 1988 г. у 2,6 % студенток он находился на уровне пяти баллов, то есть 50–60 ударов в минуту и меньше. В 2018 г. на пятибалльном уровне были выявлены три студентки, или 0,8 %, ухудшение на этом уровне составило 3,25 раза. На уровне четырех баллов (ЧСС – 61–70 уд/мин) в 2018 г. число студенток по сравнению с 1988 г. сократилось на 7,3 %, соответственно, 11,4 % против 18,7 %.