

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Н. В. Хомук

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье отражены результаты влияния занятий скандинавской ходьбой на функциональные показатели студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Доказывается эффективность внедрения скандинавской ходьбы в программу занятий по физической культуре в УВО.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, специальная медицинская группа, оздоровительная физическая культура, функциональные показатели.

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в учреждениях высшего образования. Его основой является двигательная активность, выступающая как мощный фактор формирования определенных сторон интеллектуальной, волевой, эмоциональной сферы человека и личности в целом [1].

Современный образ жизни с низкой физической активностью способствует предрасположенности людей к различным хроническим заболеваниям, таким как сахарный диабет, ожирение, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие [5]. Ходьба с палками, является самым простым, доступным и безопасным видом упражнений, которая эффективно противодействует сидячему образу жизни, снижает распространение хронических заболеваний и по праву занимает лидирующие позиции в современной оздоровительной физической культуре [3]. По мнению многих авторов, внедрение скандинавской ходьбы в практику работы по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп позволяет усилить оздоровительный эффект, повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным занятиям оздоровительной направленности, разнообразить спектр видов двигательной активности [4].

Техника выполнения движений при скандинавской ходьбе не является сложной для выполнения. Движения рук, ног, бедер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бедер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бедер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше, и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть ею нужно отталкиваться [2].

В 2023/2024 учебном году студентам специальных медицинских групп 3 курса факультетов начального и музыкального образования и экономики и права Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова была предложена ходьба со скандинавскими палками на занятиях по физической культуре в рамках факультативных занятий.

Исследование проводилось на базе Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова в период с сентября 2023 г. по июнь 2024 г. В исследовании приняло участие 20 студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Были созданы 2 группы испытуемых – 1 экспериментальная группа и 1 контрольная группа (по 10 человек в каждой). Состав обеих групп характеризовался схожим физическим развитием и уровнем подготовленности. У испытуемых, включенных в контрольную группу, занятия по физической

культуре были представлены 2-разовыми занятиями в неделю по традиционной системе. У испытуемых экспериментальной группы занятия по физической культуре проводились 2 раза в неделю, где одно занятие в неделю было представлено в рамках факультатива «Скандинавская ходьба».

До и после проведения экспериментальных занятий по физической культуре с использованием скандинавской ходьбы студенты специальной медицинской группы проходили тестирование по единой программе. Программа тестирования участников включала в себя 4 показателя:

1. Время прохождения дистанции 1350 метров;
2. Частота сердечных сокращений до и после выполнения нагрузки;
3. Вес испытуемого.

В результате проведенного исследования в экспериментальной группе студентов специальной медицинской группы наблюдается прирост функциональных показателей, что отразилось в улучшении результатов тестирования.

При тестировании студенток специальной медицинской группы величина показателя, отражающего общую выносливость при прохождении дистанции 1350 метров, улучшилась на 9,76%, тогда как в контрольной группе всего на 3,44%.

После серии занятий произошли изменения в реакции организма на физическую нагрузку. Так, частота сердечных сокращений после выполнения нагрузки снизилась на 14,29% в экспериментальной группе и на 5,77% – контрольной [таблица].

Снижение веса студентов в экспериментальной группе также было более явным, чем в контрольной – 4,35% против 1,49%.

Таблица

**Динамика функциональных показателей студентов
специальной медицинской группы**

Показатели	КГ		%	ЭГ		%
	До эксперимента	После эксперимента		До эксперимента	После эксперимента	
1350 м, мин	15,31±0	14,59±0,31	3,44	14,51±0,22	13,24±0,12	9,76
ЧСС до нагрузки, уд/мин	96±5,29	91,5±3,50	4,69	103±5,16	89±2,30	13,59
ЧСС после нагрузки, уд/мин	104±5,54	98±3,05	5,77	112±4,51	96±3,60	14,29
Вес, кг	67±3,25	66±2,49	1,49	69±5,21	66±3,12	4,35

Увеличение показателя общей выносливости при прохождении дистанции 1350 метров в экспериментальной группе более чем вдвое превосходит аналогичный результат в контрольной группе. Это свидетельствует о значительном улучшении аэробных способностей студентов, занимавшихся скандинавской ходьбой.

Кроме того, снижение частоты пульса как до, так и после физической нагрузки в экспериментальной группе также оказалось значительно более выраженным. Эти показатели указывают на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, рост устойчивости к нагрузкам и повышение уровня общей физической подготовленности.

Таким образом, использование скандинавской ходьбы в рамках физической подготовки студентов позволяет достичь более выраженных позитивных изменений в их физическом состоянии и функциональных возможностях по сравнению с традиционными методиками.

Список литературы

1. Венедиктова, И. А. Скандинавская ходьба как средство восстановления и укрепления здоровья студентов-медиков, имеющих медицинские ограничения // И. А. Венедиктова, А. А. Бюркланд // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 59.
2. Мотцулев, М. Г. Скандинавская ходьба // М. Г. Мотцулев, Е. В. Егорычева // Теория и практика современной науки. – 2019. – №. 6 (48). – С. 597–607.
3. Смирнова, А. Д. Скандинавская ходьба как альтернативная форма занятий физической культурой для студентов высших учебных заведений // А. Д. Смирнова // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты. – 2021. – С. 183–185.
4. Соколова, И. В. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре как оздоровительной технологии // И. В. Соколова // Современный ученый. – 2019. – №. 4. – С. 80–86.
5. Хомук, Н. В. Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре в специальных медицинских группах / Н. В. Хомук, М. Н. Дедулевич // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 14 декабря 2023 г. Могилев / под ред. Д. А. Лавшука, А. В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2024. – С. 44–48.