

Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность студентов Вузов

Запорожская Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры ФВС
Левицкая Светлана Викторовна, старший преподаватель кафедры ФВС
Лытов Александр Иванович, старший преподаватель кафедры ФВС
Можарова Елизавета Павловна, студентка экономического факультета
ФГБОУ ВО «Хабаровский государственный университет экономики и права»

Аннотация. В статье рассматриваются возможности и способы повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов и увеличения их работоспособности. С целью определения мотивации студенческой молодежи к выполнению физических упражнений и их отношения к занятиям физической культурой в Вузе было проведено анкетирование студентов экономического факультета ХГУЭП. Опрос показал, что большинство студентов среди массы видов спорта и фитнеса для занятий физической культурой в Вузе выделяют скандинавскую ходьбу. В связи с этим, мы предлагаем использование методик занятий скандинавской ходьбой в учебном процессе Вуза с целью повышения работоспособности студентов и их мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура; скандинавская ходьба; студенты; работоспособность, выносливость, позвоночник.

Актуальностью данной темы является исследование повышения работоспособности студентов ХГУЭП посредством занятий физической культурой и спортом.

В процессе обучения в вузе студенты подвергаются большим умственным нагрузкам, с минимальным уровнем двигательных возможностей. Известно, что многие из них, поступая в Вузы, обладали слабой физической подготовленностью, страдая различными хроническими заболеваниями. Кроме того среди студенческой молодежи отмечается отсутствие интереса к занятиям физической культурой и различным видам спорта. В связи с этим, происходит нарушение работы опорно-двигательного аппарата (ОДА), сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной и нервной (НС) систем, что приводит к быстрой утомляемости и понижению работоспособности обучающихся, так как работоспособность и умственная активность напрямую зависят от их физического состояния. Учебный процесс, в условиях снижения работоспособности студентов, становится менее эффективным. [1, с. 10].

С целью определения мотивации студентов к выполнению физических упражнений и их отношения к занятиям физической культурой в Вузе нами было проведено анкетирование обучающихся на Экономическом факультете ХГУЭП в количестве 120 человек. Им было предложено ответить на 7 вопросов анкеты, которая состояла из двух блоков:

1. Отношение студентов к занятиям физической культурой и значимости их в сохранении здоровья и росте работоспособности молодых людей.

2. Определение предпочтительного вида спорта и фитнеса для занятий студентов физической культурой.

Анализ анкетирования показал, что среди опрошенных студентов 60% понимают, что физическая подготовка важна для улучшения их состояния здоровья, повышения умственной, психической, физической работоспособности и стрессоустойчивости.

30% молодых людей не видят необходимость заниматься физической культурой в Вузе, а 10% считают, что это пустая трата времени.

Нами было выявлено, что наиболее предпочтительными видами спорта

для студентов являются: Аэробные упражнения, им отдают свое предпочтение 58% респондентов, а именно таким видам фитнеса как: бег 7%; скандинавская ходьба 20%; бег и ходьба на лыжах 9%; ходьба и терренкур 13%; плавание 9%.

Так же студенты выбирают занятия силовыми упражнениями (28%) с целью укрепления мышц туловища, для хорошего самочувствия и с эстетической точки зрения. Занятия восточными единоборствами нравятся 14% опрошенных.

Таким образом, нами определено, что студентам, желающим заниматься аэробными упражнениями (58% из опрошенных), наиболее интересными оказались ходьба и терренкур (13%), а также скандинавская ходьба, которой предпочтение отдали 20% респондентов, что составило наибольшее количество голосов. Из чего был сделан вывод, что студенты наиболее предпочитают все типы ходьбы (ходьба, терренкур и скандинавская ходьба) и желали бы ими заниматься на уроках прикладной физической культуры, в частности скандинавской ходьбой.

В связи с этим мы предлагаем использование методики занятий скандинавской ходьбой в учебном процессе Вуза в комплексе с имеющимися программами физического воспитания целью повышения работоспособности студентов и их мотивации к занятиям физической культурой.

Оздоровительная скандинавская ходьба – это модифицированная форма обычной ходьбы, которая включает в себя использование специально разработанных палок. По сравнению со спортивной ходьбой и терренкуром почти не имеет противопоказаний к занятиям и более безопасна в применении и является эффективным средством оздоровления организма, чем обычная ходьба [2, с.3].

Скандинавская ходьба, как средство восстановления работы мышечного корсета и вегетативной нервной системы (ВНС), является просто находкой для поддержания работоспособности и отличного настроения студентов. Занимаясь данным видом ходьбы, достигается определённый уровень тренированности сердечной мышцы, что позволяет сердцу работать более экономично.

Так же для улучшения работы ССС и увеличения её функциональных возможностей, огромное значение имеет работа скелетной мускулатуры, в частности мышц: икроножных, голеностопа и стопы; шейно-воротниковой зоны и области лопаток; диафрагмы и мышечной силы кровеносных сосудов, особенно венозных. При этом улучшается и, в зависимости от тренированности, восстанавливается кровообращение в организме, а значит и питание всех его клеток. Занятия на свежем воздухе на природе приводят к повышению эмоционального фона человека, умиротворению. Снижается нервное напряжение [2, с. 25].

За счёт точного выполнения техники скандинавской ходьбы, правильного использования палок, спина становится прямой. Толкаясь палкой от земли, работают не только мышцы руки, но и мышцы связанные с лопаткой и широчайшие мышцы спины и паравентральной мышцы, расположенные вдоль позвоночника [2, с. 28]. Обеспечивается весь ОДА достаточной нагрузкой, которая, при осуществлении шагов, равномерно распределяется на правую и левую части тела. У занимающихся наблюдается улучшение координационных способностей, восстанавливается центр тяжести тела, тем самым их осанка выравнивается и становится более правильной. Происходит укрепление мышцы ОДА, осевая нагрузка равномерно распределяется на мышцы спины, за счёт этого снимается давление на суставы ног и диски межпозвоночных сочленений до 35%. Улучшается кровоснабжение межпозвоночных сочленений и суставов, их компрессия уменьшается.

За счёт использования диафрагмального дыхания в процессе ходьбы происходит более эффективное

снабжение организма кислородом. Улучшается кровоснабжение головного мозга, стимулируется память и внимание, нормализуется сон, улучшается настроение.

В тренировочном процессе, во время становления техники скандинавской ходьбы используются упражнения на координацию, силу и баланс – ходьба и упражнения с палками.

Преимущество использования скандинавской ходьбы в учебном процессе заключается в том, что она доступна и подходит людям любого возраста, можно регулировать нагрузку в широком диапазоне. Это разновидность фитнеса невысоких нагрузок.

Степень физической нагрузки в скандинавской ходьбе зависит от длины дистанции, времени прохождения и длины палок. Чем выше палка, тем шире шаг и больше нагрузка, и наоборот [2, с. 34]. В зависимости от уровня используемой нагрузки данный вид физической активности может использоваться, как лечебная гимнастика, а так же и как спорт. Используя технику скандинавской ходьбы можно ходить, бегать, прыгать, путешествовать, заниматься туризмом. Это – продление молодости, улучшение качества жизни, здоровье.

Студенты, так же могут заниматься данным видом физической активности самостоятельно, получая основные знания, формируя навыки ходьбы на занятиях физической культуры, и это может быть для молодёжи увлекательным домашним заданием, на выполнение которого им в учебном плане выделяется, примерно, 70 часов.

Мы считаем, что использование скандинавской ходьбы в учебном процессе профессиональной физической подготовке студентов ХГУЭП на основе принципов: постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности можно значительно повысить уровень умственной, психической и физической работоспособности, за счёт улучшения функциональных возможностей ССС, НС, ОДА и бронхолёгочной системы.

Литература:

1. Губина Н.В., Колпакова Е.М. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-5.
2. Чеснова Е.Л. Нордическая ходьба как средство оздоровления организма : учеб.-метод. комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2015. – 64 с.