

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

THE INFLUENCE OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

С. В. Аксенчик, П. В. Живицкая, Д. А. Финогенова
S. Aksenchik, P. Zhivitskaya, D. Finogenova

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
saaaa71@yandexl.ru*

Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

Человек получает от природы самый драгоценный дар – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!». Об этой простой и умной истине не стоит забывать. Для современных людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, характерен рост числа всевозможных заболеваний, а также хронических. Исторические факты свидетельствуют о положительном влиянии физической активности на организм человека. Низкий уровень физического здоровья современной молодежи, побуждает нас к поиску новых средств физического воспитания для студентов. Занятия скандинавской ходьбой улучшает как физическое, так и психоэмоциональное здоровье в любом возрасте.

Man receives from nature the most precious gift - health. No wonder the people say: "Healthy is healthy!". Do not forget about this simple and clever truth. Modern people who lead a sedentary lifestyle, characterized by an increase in the number of various diseases, as well as chronic. Historical facts indicate a positive effect of physical activity on the human body. The low level of physical health of modern youth encourages us to search for new means of physical education for students. Going Nordic walking improves both physical and psycho-emotional health at any age.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическое воспитание, здоровье, студенты, частота сердечных сокращений.

Keywords: Nordic walking, physical education, health, students, heart rate.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2020-1-115-117>

Скандинавская ходьба (от английского Nordic walking), дословно ходьба с палками – вид физической активности, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. История скандинавской ходьбы насчитывает около 80 лет. Впервые финские лыжники начали проводить практику с палками в 30-х годах 20 века для поддержания физической формы не только в зимний период, но и на протяжении всего года. Сразу стало очевидно, что такие тренировки дают большое преимущество в сравнении с обычной ходьбой или бегом [1].

Ходьба и известные исторические личности. Австрийская императрица Елизавета, или Сисси (Sissi), при Венском дворе, занималась конными и пешими прогулками. Каждый день она проходила по несколько километров, периодически устраивая многочасовые походы по горам. Ходьба стала для нее источником поддержания активного образа жизни. Можно считать, что Елизавета стала первооткрывателем регулярных кардиотренировок для создания красивой фигуры.

Кроме того, и А.С. Пушкин был любителем регулярных конных и пеших прогулок. На прогулки он обязательно брал с собой трость с тяжелым наконечником. Перекладывая трость из руки в руку и совершая с ней разнообразные движения, которые были сродни упражнениям с гантелями и штангой, А.С. Пушкин укреплял мышцы рук [2].

С каждым днем во многих городах, на улицах и в парках мы можем наблюдать за людьми разного возраста, занимающимися скандинавской ходьбой. У кого-то это вызывает замешательство, у кого-то, наоборот, активный интерес. Сегодня этот вид активности интересует не только единичных любителей, но и активно исследуют и углубляются в его изучение.

Целью нашего исследования является обоснование положительного использования средств скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания студентов МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ.

Скандинавская ходьба является усовершенствованием обычной ходьбы – это то, что мы все можем делать в два раза эффективнее. При занятиях используют специальные палки для того, чтобы добавить основные преимущества к ходьбе:

- задействовать мышцы верхней части тела;
- разгрузить коленные и тазобедренные суставы;
- увеличить доставку кислорода к внутренним органам;
- улучшить координацию движения [3].

Для достижения поставленной цели, нами был проведен анализ состояния здоровья и общего физического развития студентов.

Исследование проводилось в МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ с сентября по май 2019 года, а именно на протяжении семи месяцев. Занятия по скандинавской ходьбе проходили 2 раза в неделю по 90 минут.

В данном эксперименте участвовала группа из 12 человек, 1-3 курсов, ранее не занимавшихся профессиональными видами спорта.

За основу были взяты следующие показатели:

- вес (кг);
- рост (м);
- окружность грудной клетки на вдохе и выдохе (см);
- динамометрия правой и левой рук (Н).

Полученные данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Физические показатели до начала исследования

№ п/п	Вес, кг	Рост, м	Окружность грудной клетки, см		Динамометрия, Н	
			на вдохе	на выдохе	правая рука	левая рука
1	62,8	165	82	73	24	21
2	54	162	86	75	19	21
3	67	169	87	75	21	18
4	64,3	165	86	76	19	16
5	78,2	178	89	80	20	17
6	49,7	157	80	73	16	14
7	58,4	160	82	74	18	15
8	55,8	159	83	76	17	15
9	63,1	170	88	76	20	19
10	51,6	164	81	75	17	16
11	52,3	162	84	77	20	17
12	60,4	173	80	72	20	18

Таблица 2 – Физические показатели по окончании исследования (через 7 месяцев)

№ п/п	Вес, кг	Рост, м	Окружность грудной клетки, см		Динамометрия, Н	
			на вдохе	на выдохе	правая рука	левая рука
1	57,8	165	83	73	24	22
2	52	162	85	74	21	22
3	65	169	87	75	22	19
4	60,2	165	85	75	20	18
5	75,6	178	87	79	20	18
6	52,4	157	82	74	18	15
7	56,1	160	83	75	18	15
8	56	159	84	76	17	17
9	61,3	170	87	75	19	19
10	52	164	82	76	17	18
11	53,9	162	85	77	22	18
12	58,7	173	79	72	21	18

Для установления результатов влияния скандинавской ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов нами был использован экспресс-контроль показаний частоты сердечных сокращения (далее – ЧСС), замеры проводились в начале занятия, после основной нагрузки и в конце занятия. Показатели ЧСС представлены в виде рисунка 1.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что включение занятий по скандинавской ходьбе в учебный процесс благоприятным образом сказывается на физическом состоянии студентов:

- увеличивается объем грудной клетки, что приводит к возрастанию диффузной способности легких;
- укрепляются мышцы верхних конечностей, о чем свидетельствует повышение показателей динамометрии;
- уменьшается времени восстановления ЧСС, что говорит об укреплении сердечно-сосудистой системы.

Полученные в ходе исследования показатели свидетельствуют о положительной динамике физической подготовленности студентов, а также об улучшении показателей соматического здоровья.

На сегодняшний день молодое поколение неоднократно сталкивается с проблемами сердечно-сосудистой системы. Это связано, в основном, с малоподвижным образом жизни, несбалансированным питанием и психоэмоциональной нагрузкой, в частности, стрессом.

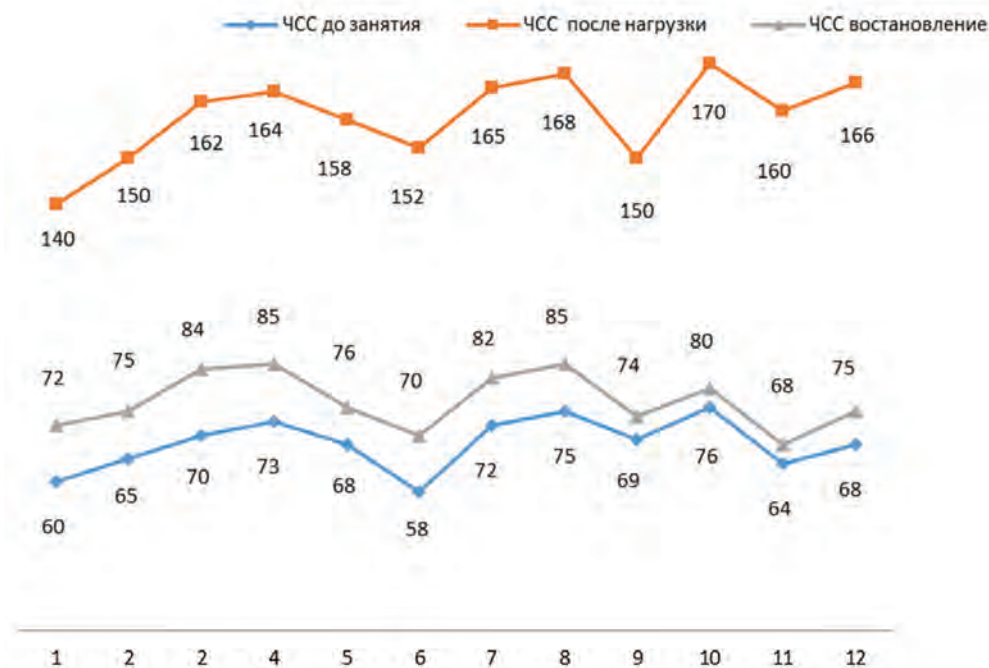


Рисунок 1 – Показатели частоты сердечных сокращений

Результативность ходьбы определяется равномерным распределением нагрузки на все группы мышц и организм в целом, при этом не перенапрягая сердечно-сосудистую систему. Из этого можно сделать вывод, что скандинавская ходьба выступает в качестве своеобразного способа кардиотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / Издательство: Питер. – 2012 г. – 80 с.
2. Епифанов, В. А., Апанасенко, Г. Л. Лечебная физическая культура и врачебный контроль. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
3. Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат. – 2012 г. – 224 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ XXI-ГО ВЕКА В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

XXIST CENTURY SKILLS DEVELOPMENT IN PROJECT WORK ACTIVITIES AT STUDYING OF FOREIGN LANGUAGE IN NON-LINGUISTIC HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Т. В. Беляева, Л. Н. Никитина, Н. М. Левданская

T. V. Belyaeva, L. N. Nikitina, N. M. Levdanskaya

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
kfl@iseu.by*

*International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University,
Minsk, the Republic of Belarus*

Постоянно изменяющиеся реалии современного мира с его обилием и важностью информации, информационных ресурсов и новых технологий ставят перед сферой образования все новые задачи. Навыки XXI-го века необходимы будущим специалистам, чтобы быть востребованными и продвигаться вперед по карьерной лестнице, быть способными к личностному росту. В статье рассматривается понятие «навыки XXI-го века», дается классификация навыков, подробно описывается каждая группа навыков. Особое внимание уделяется проектной деятельности на занятиях иностранным языком и тому, как эффективно формируются навыки XXI-го века в процессе подготовки и реализации проектов.