

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

Л.А. Лучинович

---

*Белорусский государственный университет, пр.Независимости,4, 220030, г.Минск, Беларусь.  
Enerdgaizer69@mail.ru*

**Аннотация:** В статье рассматриваются здоровьестимулирующие свойства оздоровительной (скандинавской) ходьбы. Анализируются результаты программы “10000 тысяч шагов в БГУ”. Показано, что оздоровительная ходьба во время учебных занятий и во вне учебное время способствовала улучшению физических качеств и физической подготовленности и двигательной активности студентов.

**Ключевые слова:** оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба; физическая культура и спорт; самостоятельные занятия, мобильные приложения; шагомер.

## HEALTH WALKING AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL PROCESS AND SELF-LEARNING OF STUDENTS

L.A. Luchinovich

---

*Belarusian State University, Independence Ave., 4, 220030, Minsk, Belarus.  
Enerdgaizer69@mail.ru*

**Summary:** The article deals with health stimulating properties of health (Scandinavian) walking. The results of the program “10000 thousand steps in BSU” are analyzed. It is shown that healthy walking during training sessions and outside school time contributed to the improvement of physical qualities and physical fitness and motor activity of students.

**Key words:** health-improving walking; Nordic walking; physical culture and sport; independent activities, mobile applications; pedometer.

Одной из актуальных проблем современного общества является здоровье молодого поколения. Она обусловлена тем фактом, что здоровье, не только необходимое условие нормальной жизни человека, но и тем, что здоровье есть стратегически необходимое условие для эффективного функционирования и развития государства. В современных условиях бурного научно – технического прогресса каждый человек должен обладать хорошим здоровьем, высокой физической подготовкой, развитыми сенсорными возможностями: остротой зрения и слуха, тонким мышечным чувством и правильной координацией движений, быстротой и точностью пространственно-временных компонентов, устойчивой вистибулярной реакцией, быстротой мышления и действий, выносливостью и др.

Здоровье зависит от многих факторов: наследственности, социально–экономических, экологических; деятельности системы здравоохранения. Во многом оно определяется стилем жизни человека. Здоровый образ жизни создаётся в семье, в школе и в вузе.

При обучении в высших учебных заведениях по ряду факторов молодые люди не всегда могут придерживаться здорового образа жизни. К таким факторам можно отнести учебные нагрузки, режим дня, питания, снижение двигательной активности, отсутствие возможности осуществлять закаливающие процедуры, нервные нагрузки,

психологический климат дома, в вузе и в группе, взаимоотношения родителей и детей, преподавателя и студентов, виды и формы досуга.

Сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но многие подвержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. С каждым годом болезни приобретают “молодое лицо”. Трудности современной жизни оставляют совсем мало места для положительных эмоций.

Занятия физической культурой в вузе для студенческой молодёжи являются завершающим этапом многолетнего обязательного организованного учебного процесса по физическому воспитанию. Это обязывает всю учебно-воспитательную работу направлять на формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на длительный жизненный период. Поэтому, важно формировать представление о физической культуре и здоровом образе жизни у студенческой молодёжи. Необходима мотивация интереса к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Главной целью и задачей физического воспитания студентов является сохранение и укрепление здоровья. И поэтому, принцип оздоровительной направленности заключается в оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья [1].

Оздоровительную функцию выполняют все компоненты физической культуры (спорт, базовая физическая культура, профессионально–прикладная, оздоровительно–реабилитационная и т.д.). Однако в общей системе физической культуры есть компонент, который выполняет оздоровительную функцию наиболее эффективно. Таким компонентом является оздоровительная физическая культура (за рубежом – кондиционная тренировка).

Оздоровительная физическая культура – это система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего стабильное здоровье. Оздоровительная физическая культура выполняет ряд функций, имеющих непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья:

- образовательная, когда оздоровительная физическая культура в общей системе образования используется с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретения специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни;

- оздоровительная, использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или психосоматических расстройств;

- воспитательная, формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье; а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;

- рекреативная, использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления [5].

Если рассматривать мотивы занятий физической культурой и спортом как мотивы специфического труда человека, то тогда их можно расчленить на следующие группы:

1) мотивы общественного долга; 2) мотивы, основанные на субъективной оценке состояния своего здоровья; 3) мотивы, основанные на интересе к здоровому образу жизни [2].

Арсенал методов оздоровительной физической культуры достаточно широк. Одним из таких методов является оздоровительная ходьба с элементами скандинавской ходьбы.

Оздоровительная ходьба является сегментом оздоровительной физической культуры в целом за вычетом компонентов, связанных с достижением спортивного результата. Оздоровительные аспекты определены, прежде всего, заботой человека о своем здоровье, стремлением к оптимальному качеству жизни. Главный принцип: нагрузка ради здоровья [3].

Чтобы мотивировать студентов к более активному образу жизни и увеличить их ежедневную двигательную активность в осеннем семестре 2017-2018 года им было предложена программа “10000 тысяч шагов в БГУ”. В программу были привлечены студенты разных факультетов, однако 75% принявших участие в программе, были студентами факультета социокультурных коммуникаций. В качестве мотивации и заинтересованности участников выступала возможность получить дополнительное занятие по дисциплине “Физическая культура и спорт” в случае выполнения требований программы. Велась карта учёта количества шагов. Учитывались только те дни, когда студент проходил 10000 шагов и более. Внедрение в учебный процесс программы “10000 тысяч шагов в БГУ” преследовало цель повышения в студенческой среде интереса к физической культуре (осознание потребности к самоутверждению). Программа была призвана способствовать развитию в процессе самостоятельных занятий (оздоровительной ходьбой) умственных, интеллектуальных и физических способностей, привлечению пассивной студенческой молодёжи к активным занятиям физической культурой. И что не маловажно, в ходе осуществления программы формировался мотив для целенаправленных самостоятельных занятий физической культурой. Ведь основной целью физического воспитания студенческой молодёжи на современном этапе развития общества является воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, как основного средства поддержания высокой работоспособности на длительный жизненный период [1].

Оздоровительная ходьба с элементами скандинавской включает активную работу руками вперёд – назад от плеча с отведением руки за бедро. Данные виды движений способствуют стимуляции кровообращения в важнейших системах человеческого организма. Ходьба в быстром темпе и пешие неспешные прогулки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, кровообращение, дыхательную систему. А в зимний период адаптируется и закаляется организм к низким температурам. При регулярных занятиях сокращается уровень холестерина, что препятствует развитию атеросклероза и варикозного расширения вен. Чрезвычайно полезной оказывается оздоровительная ходьба и при проблемах с межпозвоночными дисками. Улучшается даже пищеварение. При ходьбе все органы насыщаются кислородом, выводятся шлаки и токсины. При ходьбе задействована почти вся мускулатура тела: пресс, мышцы, поддерживающие позвоночник, поясница, ягодицы, голень, икры и даже мимические мышцы лица. При любом уровне нагрузки ходьба делает человека выносливее и снимет стресс.

В среднем человек проходит в день 2–3 тысячи шагов. Японцы, славящиеся долголетием, считают необходимым проходить 10 тысяч. И это вполне реально, если заменить общественный транспорт пешими прогулками, идти до работы и с работы пару остановок пешком, отказаться от лифта, поездок в магазины на автомобиле и т. д.

Еще одним преимуществом данного вида оздоровительной физической культуры является его широкая доступность и то, что ходьбе не нужно учиться. Это естественный вид движений. Тело и так знает движения, достаточно лишь следить за

интенсивностью и продолжительностью прогулок. Занятие ходьбой не требует финансовых затрат. Люди, не занимающиеся своей физической подготовкой, часто объясняют это отсутствием времени и финансов, чтобы посещать фитнес центры. В то же время они тратят достаточно много времени на то, чтобы доехать до спортивного зала на автомобиле, и там ходят по беговой дорожке. А это же время, посвященное прогулке по парку, принесло бы столько же пользы и сохранило бы и финансы, и хорошее настроение, и время, потраченные в пробках.

К преимуществам оздоровительной ходьбы можно также отнести и максимально сниженный риск получения травм, так как суставы и кости не перегружены. Не требуется и специальная физическая подготовка. Человек может начать заниматься ходьбой при любом уровне физической подготовки и при любом весе, так как при данном виде занятий отсутствует «фаза полета», когда обе стопы оторваны от земли [3].

Во время осуществления программы при благоприятных погодных условиях проводились занятия оздоровительной ходьбой по учебному расписанию с рекомендациями и организационно – методическими указаниями, которые необходимо было соблюдать в дальнейшем при самостоятельных занятиях ходьбой вне учебного времени.

К таким рекомендациям можно отнести следующие:

1. во время прогулок идите в привычном вам темпе, на небольшие дистанции, при них нагрузка на мышцы минимальна;
2. старайтесь проходить около 5 км ежедневно, в крайнем случае, 3 – 4 раза в неделю со средней скоростью 6,5 км/ч;
3. оптимальная скорость ходьбы часто индивидуальна и зависит от длины шага человека (Принято считать интенсивность ходьбы в количестве шагов в минуту. Например, 60 шагов в минуту – очень медленная ходьба, более 140 – очень быстрая, наилучший оздоровительный эффект ходьбы при 110 – 120 шагов/мин.. Специальные браслеты, приложения на смартфоны могут помочь следить за этим показателем, ведь считать шаги в уме – почти невозможно.);
4. необходимо постепенно увеличивать нагрузку. (Когда вы почувствуете, что вам становится легко двигаться в определенном темпе, попробуйте пройти то же расстояние быстрее.);
5. помните: если вы хотите заменить ходьбой спорт, то ваша прогулка должна стать настоящей тренировкой, то есть ваш пульс должен повышаться, мышцы – напрягаться, если вам легко, значит, ваше тело приспособилось к нагрузке и ее необходимо увеличить;
6. наберитесь терпения, результат не будет молниеносным: регулярность и продолжительность занятий – залог успеха и здоровья.
7. не забывайте об удобной обуви и одежде;
8. любую тренировку не следует проводить на полный желудок;
9. следите за правильной осанкой, если вы сутулитесь, польза ходьбы для позвоночника превратится во вред;
10. старайтесь дышать ровно, вдох – через нос, выдох – через рот [4].

**Выводы.** Занятия оздоровительной ходьбой формируют оздоровительный эффект. Положительное влияние физических упражнений достигается только при условии активизации защитных механизмов, сопровождающих мышечную работу. Расходование энергетических и пластических ресурсов во время физических упражнений инициирует процессы суперкомпенсации, что делает организм тренированным и одновременно повышает его устойчивость ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды. Осуществление программы «10000 шагов в БГУ» способствовало повышению общего уровня физического состояния студентов,

улучшился мышечный тонус студентов, повысилась устойчивость к воздействиям окружающей среды и общая активность на протяжении дня, снизился уровень заболеваемости ОРЗ и ОРВ, увеличилось число студентов осуществляющих самостоятельные занятия физической культурой. Можно констатировать, что оздоровительная ходьба способствует расширению резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма и способствует формированию здорового образа жизни.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Коледа, А.А., Макаревич, С.В., Медведев, В.А., и др. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В.А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с. : ил.
2. Желобкович, М.П., Купчинов, Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.методическое пособие. / М.П.Желобкович, Р.И.Купчинов– Минск, 2004. –212с. БОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012.– 193с.
3. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://fb.ru/article/251387/kakie-myishtsyi-rabotayut-pri-hodbe-polza-hodbyi>.–Дата доступа: 17.04.2018.
- 4.[Электронный ресурс].Режим доступа:<http://poznayka.org/s76319t1.html>.–Дата доступа: 20.04.2018.

УДК: 613-057.875: 61: [378.4]

### СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**М.В. Мельник, И.А. Соколовская**

---

**Запорожский государственный медицинский университет, проспект Маяковского, 26, 69000,  
Запорожье, Украина, [melnichok77@gmail.com](mailto:melnichok77@gmail.com), [irinasokol10@meta.ua](mailto:irinasokol10@meta.ua)**

**Аннотация:** Результаты анализа проблем здоровья студенческой молодежи и проведенные социологические исследования свидетельствуют об актуальности и необходимости реализации инновационных механизмов повышения эффективности профессионального образования через интеграцию медико-социальных и психолого-педагогических ресурсов улучшения показателей здоровья студентов, что позволит сформулировать и устранить управленческие решения для внедрения их в практику деятельности учреждений.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, оздоровление, проблемы здоровья, студент

### SOCIAL ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AT A MEDICAL UNIVERSITY

**M.V. Melnyk, I.A. Sokolovskaya**

---

**Zaporozhye State Medical University, Mayakovsky Avenue, 26, 69000, Zaporozhye, Ukraine,  
[irinasokol10@meta.ua](mailto:irinasokol10@meta.ua)**

**Summary:** The results of the analysis of students' health problems and the sociological research are indicative of the urgency and the necessity of realization of the innovative mechanisms of increasing the professional training efficiency through the integration of medico-social and psychological-pedagogical resources of the improvement of students' health indicators. It will allow to formulate, to generate the managerial solvings for their introduction into the institutional practice. It follows that at the state level, the problem of health and a healthy lifestyle requires educational factors that ensure the formation of the life priority