

Рис. 1. Преобладающие ответы респондентов по результатам опроса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Виноградова, Н. В.* Экология и здоровье человека: учебное пособие для студентов / Н.В.Виноградова. – Витебск: Издательство ВГМУ, 2015. – с. 40–41.
2. В Минздрав рассказали, сколько в Беларуси живут женщины, а сколько мужчины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.intex-press.by/2020/09/30/v-minzdrav-rasskazali-skolko-v-belarusi-zhivut-zhenshhiny-a-skolko-muzhchiny/>. – Дата доступа: 1.04.2021.
3. *Круталевич, М. М.* Взаимосвязь спорта и экологии: мнение студентов / М.М. Круталевич, О.Н. Онищук, А.М. Шахлай, А.В.Котловский, Л.А. Либерман // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века: материалы 20-й международной научной конференции, Минск, 21–22 мая 2020 г.: в 2-х ч. / МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ; редколлегия: А.Н. Батян [и др.]; С.А. Маскевич, М.Г. Герменчук (редакторы). – Минск, 2020. – Ч. 1. – С. 183–187.
4. Ученые обозначили предел жизни человека — 115 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mk.ru/science/2016/10/07/uchenye-oboznachili-predel-zhizni-cheloveka-115-let.html>. – Дата доступа: 30.03.2021.
5. *Цыганенко, О. И.* Экология физической культуры и спорта / О.И.Цыганенко. – Минск, 2012. – 89 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ USING NORDIC WALKING IN THE EDUCATIONAL PRACTICE OF STUDENTS

***Т. В. Кавунова, И. П. Аверина, С. В. Аксенчик***  
***T. Kavunova, I. Averina, S. Aksenchyk***

*Республиканское государственное училище олимпийского резерва, г. Минск, Республика Беларусь.*  
*tanay\_kav@tut.by*  
*Белорусский государственный университет, МГЭИ имени А.Д. Сахарова БГУ,*  
*г. Минск, Республика Беларусь*  
*saaa71@yandexl.ru*

*Republican State School of the Olympic Reserve, Minsk, Republic of Belarus,*  
*Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

В статье представлены материалы использования скандинавской ходьбы на учебных, тренировочных занятиях, а также в свободное время в стиле «Nordic Walking». Приводятся данные анкетирования студентов о мотивации занятий скандинавской ходьбой.

The article presents the information about Nordic walking and its use in educational, training classes, as well as in free time in the style of «Nordic Walking». The data of the students' motivation of Nordic walking classes are presented.

*Ключевые слова:* физическая активность, скандинавская ходьба, здоровье, обучающиеся, здоровье, мотивация.

*Keywords:* Physical activity, Nordic walking, health, students, health, motivation.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-127-130>

Актуальность статьи объясняется необходимостью повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, улучшения их показателей физического состояния и физической подготовленности путем развития двигательных качеств, и главное – укрепления их здоровья. В статье, по мнению авторов, выбрана одна из самых действенных, доступных форм работы в этом направлении – использование в педагогической деятельности, а также в повседневной жизни студентов – скандинавской ходьбы.

Целью нашей работы было определение ведущих мотиваций у студентов и учащихся к занятиям скандинавской ходьбой в условиях пандемии, для дальнейшего применения данного вида спорта в образовательной практике обучающихся.

Во все времена и в любом возрасте физическая культура и спорт помогали человеку стать физически сильным, здоровым, быть в гармонии со своим телом. Но сегодня бурное развитие цивилизации вносит коррективы в образ жизни людей. Компьютеры, интернет настолько вошли в нашу повседневность, что подчас лишают человека физической активности, живое общение уступает место виртуальному, и многие становятся интернет-зависимыми. Сегодня без информационных технологий невозможен образовательный процесс, поэтому преподаватели ставят перед собой и студентами задачу: разумно, избирательно пользоваться информационной сетью – и при этом мы ищем различные пути и подходы для минимизации последствий виртуального общения.

Скандинавская ходьба в жизни и, в частности, в образовательном процессе – это доступный, эффективный, бюджетный вид физической активности, который можно использовать в повседневной жизни практически всем: учащимся, студентам, школьникам, с целью разнообразить малоподвижный образ жизни современной молодежи новым видом физической активности. Но надо помнить, что при использовании данного вида спортивной направленности в образовательном процессе возникает ряд противоречий: между традиционными формами занятий физической культурой и новыми формами и видами двигательной активности; между недостаточной физической подготовленностью, проблемами со здоровьем учащихся и необходимостью постоянного совершенствования умений и навыков в области физической культуры и спорта; между постоянно растущими требованиями к развитию физической культуры и спорта и снижением интереса к активным занятиям у учащейся молодежи.

Следует заметить, что возникает множество затруднений и проблем в массовом использовании скандинавской ходьбы. Однако в практической деятельности эти моменты можно постепенно, точно преодолевать. В результате чего, скандинавская ходьба становится все более популярна и как средство повышения физической активности, укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений, навыков, активно внедряется в учебный процесс учреждений образования, используется как средство спортивной тренировки, а при необходимости как средство реабилитации.

Гармонически развитая, здоровая молодежь – это наше будущее и залог дальнейшего процветания страны, в которой она живет. И мы, преподаватели, на своих занятиях, занимаясь внеурочной деятельностью, используя различные формы и методы обучения, находя современные подходы и образовательные методики, помогаем обучающимся развиваться как умственно, так и физически, тем самым способствуя их нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию, а также содействуя укреплению их здоровья.

В практической деятельности скандинавская ходьба как средство укрепления здоровья учащихся и студентов, включенная в образовательный процесс выступает как форма современного оздоровительного фитнеса, как эффективное средство физической активности, тем самым способствуя вовлечению в ряды сторонников здорового образа жизни все большего количества учащейся молодежи, преподавателей и всех заинтересованных в поддержании хорошей физической формы и укреплении здоровья своих обучающихся и самих себя.

Предлагая к использованию в образовательной практике скандинавскую ходьбу, следует дать ее определение. «Скандинавская ходьба – это вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок» [3]. Так как этот вид физического воспитания [4] относительно новый, его с уверенностью можно отнести не только к современным видам физической активности, но и к активно развивающейся фитнес-индустрии. Научные медицинские исследования подтверждают, что скандинавская ходьба активно стимулирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивает мышечную систему и способствует развитию двигательных качеств. Систематические

занятия повышают иммунитет, улучшают психологическое состояние занимающихся, благотворно влияют на общее состояние организма. Скандинавская ходьба сегодня – это еще и средство кинезиотерапии, то есть лечения движением» [4].

Нами было проведено анкетирование среди студентов 1–4 курсов для определения преимуществ и ведущих мотиваций к занятиям скандинавской ходьбой. Всего в анкетировании принимали участие 120 студентов, т. е. по одной учебной группе с каждого курса. Респондентам было предложено оценить степень значимости мотиваций (по шкале возрастания от 1 до 7).

Проведенное анкетирование показало следующие результаты (рис. 1): на 1-м месте для студентов укрепление здоровья (26%); 2-е место принадлежит сразу двум показателям: доступности и занятиям на свежем воздухе (по 16%); спортивное совершенствование студенты отнесли на 3-е место (15%); общение посредством занятий скандинавской ходьбой занимает 4-е место (11%); на 5-м месте психологическая разгрузка и развлечение (по 8%).

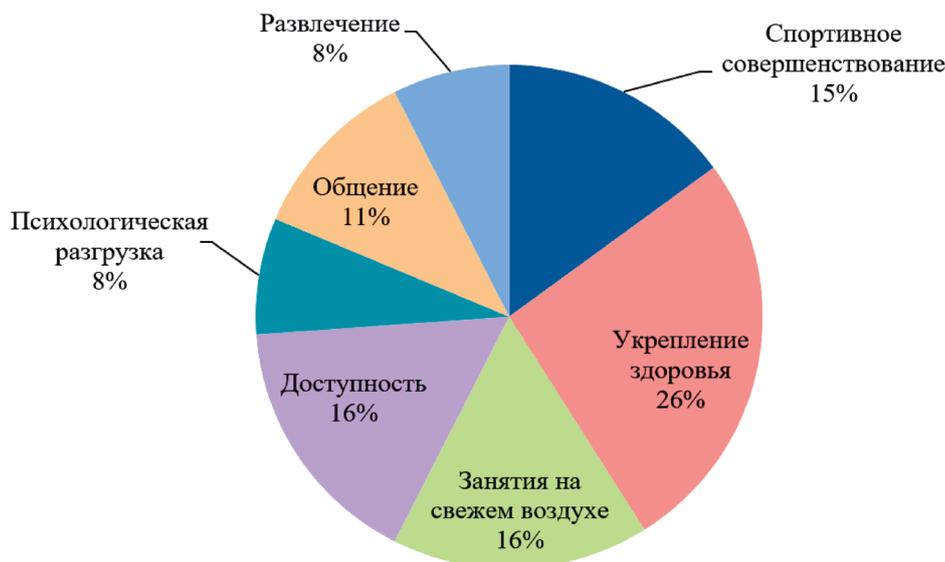


Рис. 1. Показатели степени значимости мотивации занятий скандинавской ходьбы.

Обучение скандинавской ходьбе на занятиях выстраиваются на общепедагогических принципах обучения с целью отражения последовательности действий при изучении ее техники и дальнейшем ее использовании. К этим принципам относятся: наглядность, систематичность и постепенность, индивидуализация, сознательность и активность [2].

Принцип систематичности и постепенности занятий достигается четким планированием учебного материала занятий. Изучение техники следует проводить последовательно и базироваться на ранее усвоенных навыках с постоянным повышением уровня сложности материала. От соблюдения правильной техники ходьбы зависит оздоровительный эффект каждого занятия.

Принцип наглядности следует использовать при разучивании первоначальных элементов техники ходьбы. Рассказ и объяснение позволяют занимающимся понять, для чего следует выполнять элемент техники именно так, а не иначе, почему именно таким образом необходимо осуществлять движения. В дальнейшем рассказ закрепляется показом с последующим акцентом на возможные ошибки и пути их исправления. Для этого применим наглядный материал в виде мини-презентаций, видеороликов, после чего на личном примере преподавателем демонстрируется правильная техника выполнения изучаемых элементов ходьбы.

Принцип постепенности на занятии следует реализовывать в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники ходьбы в сочетании с работой рук, расширении технического и тактического запаса используемых приемов и методов. При этом преподаватель должен правильно оценить доступность выполняемых физических нагрузок каждым занимающимся с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей. Используемый принцип способствует успешному формированию определенных двигательных качеств у занимающихся.

На занятиях можно использовать принцип сознательности и активности занимающихся, который должен основываться на личных примерах своих преподавателей, которые активно пропагандируют скандинавскую ходьбу не только на своих занятиях, но также через внеурочную работу, основанную на взаимодействии своих воспитанников, коллег и всех заинтересованных. Этот принцип позволяет решать текущие задачи и ставить перспективные, а именно: занимающимся можно предложить готовиться к участию в массовых спортивных мероприятиях, наравне как с любителями скандинавской ходьбы, так и профессионалами.

Занятие скандинавской ходьбой имеет четко выстроенную структуру, состоящую из определенных частей – подготовительной, основной, заключительной – с соблюдением временных рамок каждой.

Без четко поставленных задач и подбора упражнений для реализации этих задач не будет положительного эффекта на занятии.

Без системы применения методов организации и управления деятельностью занимающихся, дозирования нагрузки, а также без использования различных приемов и средств невозможен процесс обучения и, в частности, развития физических качеств. С этой целью следует использовать методы организации занимающихся: фронтальный, групповой, индивидуальный [2].

Фронтальный метод рекомендован к использованию в подготовительной части занятия при выполнении разминочной ходьбы, бега с палками и без них, общеразвивающих упражнений и т.д. Данный метод актуален и в заключительной части занятия при выполнении упражнений на растягивание мышц и восстановительных упражнений. Метод используется и в основной части занятия при прохождении учебной дистанции.

Групповой метод следует применять в основной части занятия при обучении основам техники скандинавской ходьбы. При этом необходимо уделять избирательное внимание занимающимся, преподаватель индивидуально подходит к каждому в группе, используя помощь тех, кто овладевает определенными навыками ходьбы быстрее и качественнее всех остальных.

Для успешного достижения поставленной цели, а именно обучению навыкам скандинавской ходьбы руководствоваться можно некоторыми специфическими методами физического воспитания [1].

Метод строго регламентированного упражнения дозирует нагрузку по объему и интенсивности, помогает избежать переутомления организма и тем самым позволяет достичь оздоровительного эффекта занятия. Также этот метод способствует точному нормированию интервалов отдыха между выполняемыми упражнениями и избирательно развивает определенные двигательные качества занимающихся.

Игровой метод используется в заключительной части при выполнении игровых конкурсных заданий, направленных на развитие координационных способностей, с обязательным использованием палок, что усиливает оздоровительный эффект занятия и повышает эмоциональное состояние занимающихся.

Соревновательный метод в практической деятельности можно применять при сдаче контрольных испытаний и на спортивных мероприятиях.

В качестве средств обучения используются разнообразные физические упражнения с предметами и без предметов, спортивный инвентарь и оборудование, дополнительное измерительное оборудование – все это способствует достижению положительного, оздоровительного эффекта занятия. К средствам обучения также можно и нужно отнести и оздоровительные силы природы, так как все занятия проходят на свежем воздухе. Этот факт является ведущим в вопросе оздоровительной направленности скандинавской ходьбы.

Нельзя заниматься скандинавской ходьбой без строгого соблюдения правил безопасного поведения во время занятий. Для этого с занимающимися проводятся занятия по обучению данным правилам, после чего осуществляется проверка знаний и оформляется протокол на первом же занятии. Соблюдение правил безопасного поведения позволяет не нанести вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

Без четкой организации занятий нет положительной динамики в процессе обучения. Все перечисленные педагогические принципы, методы, приемы, а также средства физического воспитания направлены на освоение умений и приобретение навыков скандинавской ходьбы тем самым содействуют укреплению здоровья обучающихся.

Авторы статьи уверены в том, что за данным видом физической активности будущее, как для учащейся молодежи, так и для преподавателей. Это самый эффективный, безопасный, доступный, востребованный и универсальный вид позволяющий укреплять и сохранять здоровье.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Лях, В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. *Волков, А. В.* Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор Nordic Walking» / составитель: А.В. Волков. – Санкт-Петербург, 2010. – 41 с.
4. *Никольская, О. Б.* Методические рекомендации «Скандинавская ходьба» (Nordik walking) для учащихся педагогического университета / составитель О.Б. Никольская. – Челябинск, 2016. – 44 с.