СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Л. А. Гольм, И. Ю. Бирдигулова, А. А. Черепанова

*ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
г. Красноярск, Российская Федерация
e-mail: annavlasenko7@gmail.com*

В статье представлены результаты педагогического исследования, направленного на определение уровня развития физической подготовленности студентов с использованием средств и методов скандинавской ходьбы. В исследовании приняло участие 50 студентов 1–3-го курса, занимающихся на специализации «Комплексная специализация». Показано положительное влияние использования скандинавской ходьбы в процессе физического воспитания студентов.

The article presents the results of a pedagogical study aimed at determining the level of development of physical fitness of students using the means and methods of Scandinavian walking. The study involved 50 1st-3rd year students engaged in the specialization "Complex specialization". The positive influence of the use of Scandinavian walking in the process of physical education of students is shown.

Ключевые слова: скандинавская ходьба; студенты; физическое воспитание; физическая подготовленность.

Keywords: Nordic walking; students; physical education; physical fitness.

Скандинавская ходьба как средство повышения уровня физической подготовленности студентов приобретает все большую популярность в образовательных учреждениях по всему миру. Методика использования специализированных палок для ходьбы позволяет не только улучшить физические показатели, но и способствует общему оздоровлению организма. Этот вид активности идеально подходит для студентов, обеспечивая им гармоничное сочетание кардионагрузки и тренировки основных групп мышц [2].

Скандинавская ходьба, известная также как Nordic Walking, возникла в Финляндии в начале XX века. Она была разработана как вид тренировочной подготовки лыжников в бесснежный период. В то время лыжники использовали этот метод тренировочных воздействий, чтобы не потерять форму и подготовиться к зимнему сезону. С течением времени скандинавская ходьба была адаптирована для широкого круга людей, включая студентов, нуждающихся в регулярной физической активности [4].

Одним из главных преимуществ скандинавской ходьбы является ее доступность. Для занятий не требуется специальная подготовка или дорогое оборудование, за исключением самих палок, которые можно приобрести по доступной цене в любом спортивном магазине. Более того, занятия можно проводить как на закрытых стадионах, так и на улице, что позволяет легко включить данный вид

физической активности в процесс физического воспитания студентов в рамках изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

Научные исследования подтверждают, что скандинавская ходьба повышает выносливость, улучшает тонус мышц и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Для студентов, в особенности тех, кто много времени проводит за учебной и подготовкой к экзаменам, регулярные занятия скандинавской ходьбой становятся отличной возможностью снять напряжение и улучшить концентрацию. Благодаря активации более 90 % всех мышц тела скандинавская ходьба эффективно сжигает калории и помогает поддерживать здоровый вес, что особенно важно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни [3].

Скандинавская ходьба сочетает в себе элементы классической ходьбы и некоторых видов силовых упражнений. Основные преимущества этой активности включают:

- увеличение выносливости и силы. Благодаря задействованным палкам во время скандинавской ходьбы активно работают мышцы рук, плеч и спины, что увеличивает общую нагрузку и способствует развитию общей выносливости;
- улучшение осанки. Использование палок способствует поддержанию правильной осанки и распределению нагрузки по всему телу, что важно для студентов, проводящих много времени за учебниками и компьютерами;
- повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия скандинавской ходьбой укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшая работу сердца и легких;
- снижение уровня стресса. Поскольку ходьба на свежем воздухе способствует выработке эндорфинов, она помогает бороться с депрессией, улучшает настроение и повышает общий жизненный тонус. Это особенно актуально в периоды повышенной учебной нагрузки, когда уровень стресса, как правило, возрастает [1].

Данное исследование по выявлению влияния скандинавской ходьбы на уровень физической подготовленности студентов проводилось в Сибирском федеральном университете. В педагогическом исследовании приняли участие 50 студенток, учащихся 1–3-го курсов. Все студентки занимаются на специализации «Комплексная специализация». Для определения экспериментальной и контрольной группы исследования в начале педагогического воздействия были проведены контрольные тестирования физической подготовленности студенток по программе контрольных нормативов, утвержденных для специализации «Комплексная специализация» в осеннем семестре для девушек. Список контрольных нормативов, по которым было проведено тестирование на начальном этапе исследования: Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см), Бег 2 км (мин: с), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см). Результаты контрольных испытаний представлены в таблице 1.

Анализ результатов проведенного контрольного тестирования на начальном этапе эксперимента позволил определить контрольную и экспериментальную группу, а их обработка методами математической статистики с помощью критерия Стьюдента позволило определить однородность исследуемых групп.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний по определению уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальных группах в начале эксперимента (Т табл = 2,06, при p = 0.05)

Тесты	Контрольная группа (n = 25)	Экспериментальная группа (n = 25)	Т _{эксп}	Р
	X ± m	Y ± m		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	4,5 ± 0,12	4,7 ± 0,15	0,64	>
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	21,9 ± 4,2	22,3 ± 3,5	0,58	>
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	7,9 ± 2,2	7,7 ± 1,8	0,25	>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, см	154,4 ± 12,5	160,4 ± 10,2	1,01	>
Бег 2 км, мин: с	13:05 ± 6,2	13:44 ± 7,3	0,82	>

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября по декабрь 2024 г. Учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» на специализации «Комплексная специализация» проводится в лесном массиве Эко-парка «Гремячая грива» или на близлежащих открытых плоскостных сооружениях кампуса Сибирского федерального университета. Периодичность занятий два раза в неделю.

Учебный процесс у студентов контрольной группы был выстроен следующим образом: чередование занятий общей физической подготовкой и занятий с использованием средств спортивного ориентирования.

Учебные занятия по физическому воспитанию у студентов экспериментальной группы проводились с использованием скандинавской ходьбы. Студенты были ознакомлены с основными правилами, которые включают в себя занятия скандинавской ходьбой, а именно:

1. Правильная осанка и позиционирование тела. Особое внимание уделяется осанке. Нужно идти прямо, слегка наклоняя тело вперед. Это способствует более естественному и эффективному использованию палок.

2. Работа рук и ног. Движение рук должно быть таким же, как при обычной ходьбе, но с акцентом на использование палок. Палки необходимо держать наклонно, позволяя им естественно касаться земли под углом. Это помогает задействовать мышцы верхней части туловища и варьировать интенсивность тренировочных воздействий.

3. Шаг и ритм. Шаги должны быть естественными и ритмичными, без чрезмерного увеличения длины шага. Важно сохранять плавный и устойчивый ритм, позволяющий поддерживать постоянный уровень нагрузки.

4. Выстраивание паттерна дыхания. Для повышения эффективности занятий с использованием скандинавской ходьбы необходимо выстроить правильный паттерн дыхания у студентов. Вдох необходимо осуществлять через нос, а выдох через рот — это способствует повышению уровня кислорода в крови и улучшает общую выносливость организма.

На занятиях по физическому воспитанию с использованием средств скандинавской ходьбы для разнообразия тренировочного воздействия на организм студентов использовались следующие методы скандинавской ходьбы:

В первый месяц педагогического воздействия использовалась базовая методика для начинающих. Эта программа включает в себя ознакомление с основными правилами и техникой скандинавской ходьбы, обучение правильному удержанию палок и простым упражнениям для разогрева мышечно-связочного аппарата и суставов.

Далее использовался интервальный метод – чередование интенсивной ходьбы и более спокойного темпа это эффективно влияет на метаболизм и повышает уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

На последнем этапе педагогического воздействия использовалась комплексная программа на выносливость (силовую и скоростную). В занятия на включались имитационные упражнения из лыжного спорта, а также ходьба в гору и под уклон.

По окончании педагогического эксперимента вновь было проведено контрольное тестирование, включающее в себя те же контрольные испытания, что и в начале педагогического эксперимента. Результаты проведенного тестирования уровня физической подготовленности студентов как в контрольной, так и в экспериментальной группе, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных испытаний по определению уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальных группах в начале эксперимента (Т табл = 2,06, при p = 0.05)

Тесты	Контрольная группа (n = 25)	Экспериментальная группа (n = 25)	Т _{эксп}	Р
	X ± m	Y ± m		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	6,4 ± 1,05	10,5 ± 1,12	2,52	<
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	30,4 ± 3,6	37,8 ± 4,4	2,68	<
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	8,5 ± 1,8	10,9 ± 2,2	2,32	<
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, см	168,8 ± 11,3	175,5 ± 9,6	2,55	<
Бег 2 км, мин: с	12:25 ± 4,4	11:34 ± 5,1	2,85	<

Анализ результатов проведенного тестирования по оценке уровня развития физической подготовленности студентов указал на то, что за период педагогического воздействия в обеих группах произошли положительные изменения по сравнению с началом педагогического эксперимента.

Обработка результатов тестирования методами математической статистики, а именно с использованием t-критерия Стьюдента, выявило достоверность различий исследуемых групп.

На наш взгляд, это связано в первую очередь с тем, что занятия скандинавской ходьбой проводятся при непосредственном участии преподавателя, который выполняет роль инструктора и следит за выполнением заданий студентами, а также при необходимости, корректирует технику передвижений.

На занятиях по общей физической подготовке преподаватель также контролирует выполнение заданий студентами, но занятия спортивным ориентированием предполагают то, что студент предоставлен сам себе: контрольные пункты находятся в лесном массиве разрозненно и не всегда удается проконтролировать то, чем студент занят на занятии по физическому воспитанию.

В заключение скандинавская ходьба представляет собой универсальный и эффективный способ повышения уровня физической подготовленности студентов. Она сочетает в себе доступность, эффективность и безопасность, обеспечивая всестороннюю поддержку как физическому, так и психическому здоровью студентов. С ростом популярности этого вида активности все больше образовательных учреждений начинают включать его в свои программы, понимая важность всестороннего развития своих студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аницоева, Л. К. Организационно-методические особенности занятий по северной ходьбе / Л. К. Аницоева // Физическая культура и здоровье молодежи : Материалы XX Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 февраля 2024 года. – СПб. : СПбГУП, 2024. – С. 59-60. – EDN IZKBAX.

2. Демчук, А. А. Оценка функционального состояния студентов, занимающихся скандинавской ходьбой / А. А. Демчук // СНК-2023 : материалы LXXIII открытой междунар. студенческой науч. конф. Московского Политеха, Москва, 03–20 апреля 2023 года. – М. : Федеральное гос. автономное образовательное УВО «Московский политехнический университет», 2023. – С. 365–368. – EDN CUYNIN.

3. Осипова, Е. А. Эффективность использования северной ходьбы на занятиях по физической культуре студентов специальной медицинской группы / Е. А. Осипова, Т. В. Бахнова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сб. материалов VI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград : Волгоград. гос. акад., 2024. – С. 229–232. – EDN LLMCJF.

4. Патаркацишвили, Н. Ю. Северная ходьба как инструмент развития физических качеств / Н. Ю. Патаркацишвили, А. В. Бикбулатов, С. А. Михайлова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 10(236). – С. 74–77. – EDN NWTEML.