

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

Е. М. Федоскина, Н. И. Федорова

*Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация
e-mail:vladf61@yandex.ru, doc_fni777@mail.ru*

Северная ходьба представляет собой вид двигательной активности, как одна из практик здорового образа жизни и активно используется людьми разного возраста. Цель исследования: выявить эффективность внедрения в образовательный процесс студентов дисциплину по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры». В результате изучения дисциплины по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» студенты способны планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также у самих студентов улучшается физическое состояние.

Nordic walking is a type of physical activity, as one of the practices of a healthy lifestyle is actively used by people of all ages. The purpose of the study: to identify the effectiveness of introducing the discipline of choice "Nordic walking in the system of adaptive physical culture" into the educational process of students. As a result of studying the elective discipline "Nordic walking in the system of adaptive physical culture", students are able to plan the content of classes and other forms of exercise taking into account age, gender, nosological forms of diseases of those involved, as well as the physical condition of the students themselves improves.

Ключевые слова: северная ходьба; студенты; учебная дисциплина; физическое состояние.

Keywords: nordic walking; students; academic discipline; physical condition.

Введение. В последние годы все больше обсуждают вопросы о сокращении численности молодежи среди населения России, повышении заболеваемости, снижении уровня физического развития, нарушении морфофункциональных возможностей организма, в то время когда общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности [2].

Молодежь 18–25 лет интересна тем, что в этот период в основном заканчивается биологическое созревание организма, морфофункциональные показатели достигают своих дефинитивных значений, закрепляются установки на самостоятельный образ жизни, от которого в большей степени зависит здоровье человека. Кроме работающей молодежи, к этой возрастной группе относятся студенты, составляющие большую часть молодого населения страны [1].

Дополнительную нагрузку на здоровье молодежи оказывает систематическое нарушение режима дня, что подтверждают многочисленные исследования в этой области. Нарушение ритма «сон-бодрствование» сопровождается десинхронозом – рассогласованием биологических ритмов организма человека с ритмами окружающей среды, который проявляется расстройствами иммунной,

эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других функциональных систем. В России одно из первых исследований, оценивающих связь регулярности и фрагментации ритма «сон-бодрствование» с кардио-метаболическими показателями, выявило, что стабильный режим сна, высокая дневная и низкая ночная активность связаны с более благоприятным состоянием системы кровообращения [3].

В 2022 г. в учебный план направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) была включена дисциплина по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры», которая сразу же привлекла к себе заслуженное внимание.

Северная ходьба представляет собой вид двигательной активности, зародившейся в Финляндии в начале 30-х годов XX века. В летний период это был вид тренировки для лыжников, которые использовали ходьбу с палками для улучшения своих физических качеств в межсоревновательный осенне-летний период. В настоящее время северная ходьба как одна из практик здорового образа жизни активно используется людьми разного возраста. Для студенческой молодежи подойдет фитнес-направление, которое способно дать необходимый уровень двигательной активности и помочь избавиться от лишнего веса. Фитнес-направление включает в себя не только саму ходьбу, но и специальный комплекс упражнений с использованием нордических палок [4, 5].

Цель исследования: выявить эффективность внедрения в образовательный процесс студентов дисциплину по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры».

Гипотеза. Предполагается, что дисциплина по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» будет способствовать не только формированию необходимых компетенций у студентов, но и улучшит их физическое состояние.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, метод Е. А. Пироговой, определяющий уровень физического состояния студентов (УФС), методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение двух лет (2023 г., 2024 г.) на базе ФБОУ ВО «СГУС». В исследовании приняли участие студенты 4-го курса (n=42; 20 девушек и 22 юноши; возраст – 21-22 года), обучающиеся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье студентов представляет собой качественную характеристику, которая складывается из набора таких количественных параметров, как антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела); др. [4].

Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапа-

зона может являться признаком ухудшения здоровья. Именно методика Е.А. Пироговой позволяет производить экспресс-оценку уровня физического состояния (УФС) по показателям системы кровообращения (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала оценки уровня физического состояния

УФС	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225–0,375	0,157–0,260
Ниже среднего	0,376–0,525	0,261–0,365
Средний	0,526–0,675	0,366–0,475
Выше среднего	0,676– 0,825	0,476–0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

Дисциплина «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» включала в себя изучение теоретических аспектов северной ходьбы, постановку правильной техники и совершенствование полученных двигательных навыков. Структура практического занятия включала в себя: разминку (15 мин), основную часть (55 мин) и заминку (5 мин). Разминка состояла из подводящих упражнений, выполняемых с нордическими палками в парах. Основная часть: обучение технике правильного передвижения с нордическими палками. В заключительную часть входили дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и танцевальная нейрогимнастика.

Неоспоримое преимущество северной ходьбы заключается в том, что данный вид физической активности практически не имеет противопоказаний и доступен каждому человеку. Северная ходьба может использоваться при работе с инвалидами и лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья; а также как средство реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия направлены на укрепление кардиореспираторной системы, воспитание правильной осанки, расширение двигательного опыта. Также важно отметить закаливающий эффект, так как занятия проходят на свежем воздухе в любую погоду. В результате перепада температур организм студентов адаптировался к изменениям окружающей среды. Систематические занятия можно рассматривать и как способ снижения массы тела, так как в отличие от обычной ходьбы здесь за счет использования мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища в работу включается 90 % мышечных групп, а значит, организм тратит больше энергии, что запускает жиросжигание в организме. За два часа ходьбы в умеренном темпе можно израсходовать до 500 калорий. Но такие занятия должны быть регулярными и в идеале необходимо ходить каждый день не менее одного часа и делать обязательно в комплексе с правильным питанием и здоровым образом жизни [5].

До проведения педагогического эксперимента девушки и юноши были обследованы по методике Е. А. Пироговой (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка показателей физического состояния студентов СГУС до начала эксперимента

Студенты, пол	Р – рост, см	МТ – масса тела, кг	ЧСС уд. в мин.	АДД мм рт ст	АДС мм рт ст	АДП мм рт ст
Юноши (n = 22)	182,4 ± 5,8	84,3 ± 1,8	110 ± 7,5	135 ± 5,3	90 ± 4,9	45 ± 1,4
Девушки (n = 20)	170,2 ± 2,3	69,5 ± 1,2	114 ± 7,2	134 ± 4,8	90 ± 4,5	44 ± 0,9
Р	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

Посчитав оценку физического состояния, мы определили, что у обследуемых студентов данный показатель входил в диапазон средних значений, что составило 0,540 у юношей и 0,400 у девушек.

Проведя второе обследование в группе юношей, изучающих теоретические основы и осваивающих правильную технику северной ходьбы, нами были получены следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение показателей физического состояния юношей до и после исследования (n = 22)

Показатель	Первое обследование	Второе обследование	Р
Р – рост, см	182,4 ± 5,8	182,4 ± 5,8	> 0,05
МТ – масса тела, кг	84,3 ± 1,8	86,5 ± 1,4	< 0,05
ЧСС, уд./мин	110 ± 7,5	81,3 ± 2,2	< 0,05
Систолическое АД, мм рт. ст.	135 ± 5,3	120 ± 4,8	< 0,05
Диастолическое АД, мм рт. ст.	90 ± 4,9	80 ± 4,5	< 0,05
АДП, мм рт. ст.	45 ± 0,4	40 ± 0,4	< 0,05

У юношей после освоения данной дисциплины произошли изменения, которые достигли уровня статистической значимости. А именно: на 26 % снизилась частота сердечных сокращений, на 12 % – артериальное систолическое, на 11 % – диастолическое и на 11 % – пульсовое давление. Таким образом, мы можем констатировать, что показатели физического состояния юношей 21–22 лет пришли в норму.

Проведя повторное обследование в группе девушек, изучающих теоретические основы и осваивающих правильную технику северной ходьбы, нами также были получены следующие результаты (таблица 4).

После проведенного эксперимента в показателях физического состояния девушек произошли достоверные изменения: на 17 % снизилась частота сердечных сокращений, на 8 % – артериальное систолическое, на 6 % – диастолическое и на 11,4 % – пульсовое давление. Все показатели пришли в среднестатистическую норму.

Далее мы определили уровень физического состояния у девушек по методике Е.А. Пироговой и получили следующие показатели. Уровень физического состояния составил у девушек: высокий – 30 %, выше среднего – 50 % и средний – 20 %. Уровень физического состояния составил у юношей: высокий – 35 %, выше среднего – 55 % и средний – 10 % (рисунок).

Таблица 4 – Изменение показателей физического состояния девушек до и после исследования (n = 20)

Показатель	Первое обследование	Второе обследование	P
P - рост, см	170,2 ± 2,3	170,2 ± 2,3	> 0,05
МТ - масса тела, кг	69,5 ± 1,2	67,1 ± 1,3	< 0,05
ЧСС, уд/мин	114 ± 7,2	95 ± 7,5	< 0,05
Систолическое АД, мм рт. ст.	134 ± 4,8	124 ± 4,2	< 0,05
Диастолическое АД, мм рт. ст.	90 ± 4,5	85 ± 4,5	< 0,05
АДП мм рт. ст.	44 ± 0,9	39 ± 0,3	< 0,05

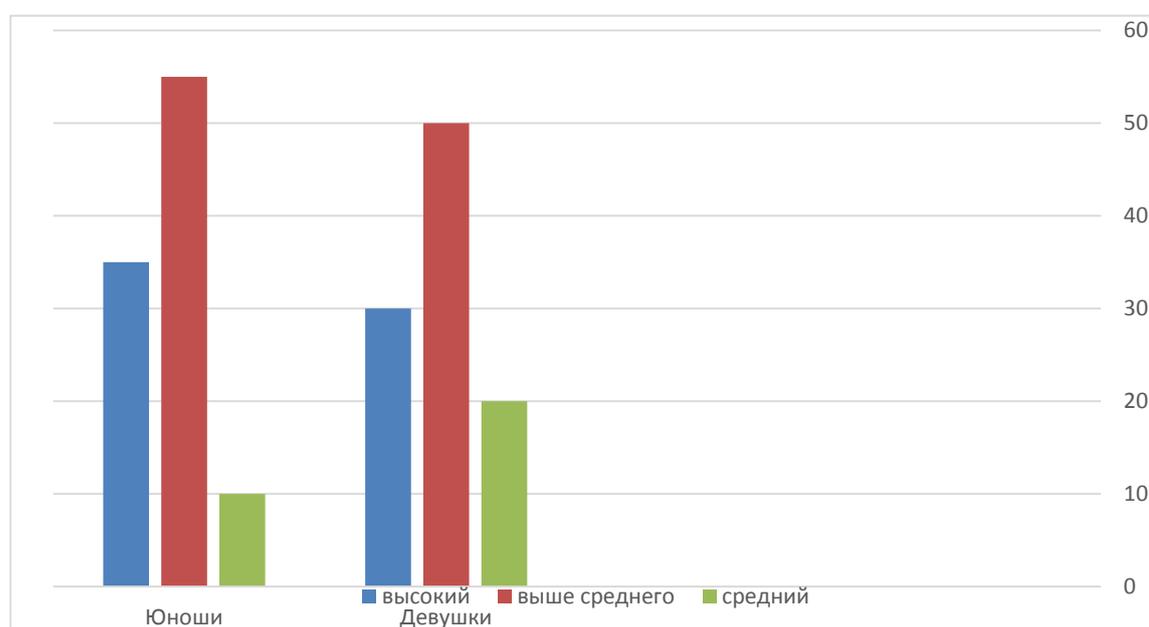


Рисунок – Уровень физического состояния в % по методике Е.А. Пироговой юношей и девушек после исследования

Кроме того, нами было проведено анкетирование: до начала занятий и по окончании данного курса. В анкету были включены вопросы, касающиеся теоретических знаний об особенностях северной ходьбы, как вида физической активности. В начале занятий 100 % студентов имели весьма смутное представление о том, что из себя представляет северная ходьба. После проведения данного курса 90 % студентов научились правильно использовать специальные термины, подбирать нордические палки по росту, овладели техникой северной ходьбы, освоили подводящие упражнения.

Таким образом, в результате изучения дисциплины по выбору «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» студенты способны планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также у самих студентов улучшается физическое состояние.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы : учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов, К. А. Володина, С. Д. Руненко. – М. : Первый МГМУ им. И. М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.
2. Кибардин, Г. М. Лечение: палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Г. М. Кибардин. – М.: Эксмо, 2018. – **102** с.
3. Кульков, Д. Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д. Е. Кульков. – М. : АСТ, 2018. – 95 с.
4. Полетаева, А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. – М. : Питер, 2015. – 304 с.
5. Федорова, Н. И. Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры / Н. И. Федорова, Е. М. Федоскина. – Смоленск, СГУС, 2023. – 106 с.