

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЖЕНСКОГО ПОЛА В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Ю. А. Широбокова

Научный руководитель: А. Е. Озеркин

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail:pixta17.03.04@gmail.com*

Статья посвящена исследованию эффективности оздоровительной физической культуры для студенток женского пола в сельской местности через внедрение тренировочного плана, включающего скандинавскую ходьбу, оздоровительную ходьбу на лыжах и силовые тренировки. В работе рассматривается актуальная проблема поддержания здоровья и физической активности среди студенток, где отсутствуют специализированные спортивные сооружения. С использованием экспериментальной методики были проанализированы изменения в таких показателях, как: общая физическая выносливость, работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сила мышц кора. Результаты исследования показали положительные изменения в большинстве исследуемых показателей, что подтверждает эффективность предложенного тренировочного плана для улучшения физического состояния студенток женского пола.

The article is devoted to the study of the effectiveness of health-improving physical culture for female students in rural areas through the implementation of a training plan that includes Nordic walking, health-improving skiing and strength training. The work considers the current problem of maintaining health and physical activity among female students where there are no specialized sports facilities. Using experimental methods, changes in such indicators as general physical endurance, respiratory and cardiovascular systems, and core muscle strength were analyzed. The results of the study showed positive changes in most of the studied indicators, which confirms the effectiveness of the proposed training plan for improving the physical condition of female students.

Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура; физическая активность; студентки женского пола; сельская местность.

Keywords: Health-improving physical culture; physical activity; female students; rural areas.

Актуальность.

В наше время проблема поддержания здоровья и физической формы среди студенток в сельской местности требует глубокого изучения. В условиях отсутствия специализированных спортивных залов и фитнес-центров разработка и экспериментальная проверка тренировочного плана с включением оздоровительных физических упражнений приобретает особую значимость [1, 5]. Использование средств оздоровительной физической культуры рассматривается в исследованиях в оптимальных условиях [2, 3, 4]. Несмотря на достаточно ши-

рокую изученность оздоровительной физической культуры, среди современных исследований недостаточно работ, посвященных решению проблемы занятий физической культурой вне городских поселений. Это обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

В связи с этим нами разработан и экспериментально проверен тренировочный план, включающий скандинавскую ходьбу, оздоровительную ходьбу на лыжах и упражнения силовой направленности, адаптированные для использования в условиях сельской местности.

Цель исследования.

Обосновать эффективность оздоровительного тренировочного плана для студенток женского пола в сельской местности.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 12 студенток в возрасте от 16 до 24 лет. Исследование проводилось с августа 2023 г. по август 2024 г. в селе Чудово Новгородской области. Силовые тренировки проходили в помещении без специального оборудования в зимний период, в летний период силовые тренировки проводились на открытом воздухе. Занятия по лыжным гонкам и скандинавской ходьбе – в парке, расположенном на территории данного комплекса.

При разработке тренировочного плана для девушек данного возраста учитывались их физическая подготовленность, приспособленное спортивное оборудование и особенности климатических условий региона.

Во время лыжных тренировок студентки осваивали технику передвижения классическим и коньковым стилями, а также различные способы спуска. Использовались равномерный и переменный методы, которые применялись в разных условиях – на равнине и небольшом подъеме. На занятиях скандинавской ходьбой выполняли нагрузку в умеренной мощности в различных рельефных ситуациях.

Силовые тренировки проводились в формате круговой тренировки, включающей работу на различные группы мышц. Занятия проводились два раза в неделю. В зимний период при наличии хорошего снежного покрова женщины занимались лыжными гонками, а в сухое время года тренировочная программа включала скандинавскую ходьбу. Каждая тренировка завершалась силовыми упражнениями.

В рамках педагогического исследования было проведено 104 занятия оздоровительно-физическими упражнениями. На основании результатов были выявлены изменения (таблицы 1, 2).

В таблице 1 приведены показатели индекса массы тела (ИМТ), свидетельствующие о соотношении массы тела и роста. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и частота сердечных сокращений (ЧСС) показывают общее физическое состояние и уровень тренированности. Упражнение «стойка на предплечьях» отражает уровень силовой выносливости, а время прохождения двухкилометровой дистанции показывает уровень общей выносливости.

Таблица 1. Показатели до начала использования тренировочного плана

Участник/ Показатели	ИМТ, кг/м ²	ЖЕЛ, мл.	ЧСС, уд./мин утром	Стойка на предплечьях в упоре лежа, с	Скандинавская ходь- ба 2000 м, мин
1	25.1	3200	72	30	22.5
2	26.3	3000	76	25	24.2
3	27.0	2800	80	20	25.0
4	24.5	3400	70	35	21.8
5	28.4	2900	78	28	25.7
6	23.9	3200	74	22	23.0
7	29.2	2800	82	18	26.6
8	26.7	3000	75	24	24.0
9	27.5	2850	77	26	25.2
10	25.8	3250	73	32	22.8
11	24.0	3150	71	34	22.5
12	28.1	2750	79	19	26.0

Таблица 2 – Показатели после завершения использования тренировочного плана

Участник/ Показатели	ИМТ, кг/м ²	ЖЕЛ, мл.	ЧСС, уд./мин утром	Стойка на предплечьях в упоре лежа, с	Скандинавская ходьба 2000 м, мин
1	24.8	3400	68	50	20.8
2	26.3	3100	74	30	24.0
3	26.7	2900	70	35	23.5
4	24.3	3550	64	35	21.2
5	28.4	2900	78	28	25.7
6	23.9	3200	72	45	21.9
7	28.8	2800	80	33	24.8
8	26.5	3100	73	40	22.9
9	27.5	2850	77	26	25.0
10	25.8	3350	70	50	21.6
11	23.9	3250	68	52	21.3
12	28.1	750	79	25	26.0

Результаты исследования и их обсуждения.

Показатель ИМТ у большинства участниц наблюдается небольшое снижение ИМТ, что свидетельствует о частичной нормализации массы тела. У двух участниц показатель остался неизменным. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у большинства участниц увеличилась на 100–200 мл, что демонстрирует улучшение работы дыхательной системы. Исключение составляют участницы № 6, № 7 и № 9, у которых показатель остался прежним. Частота сердечных сокращений (ЧСС) утром у всех участниц (кроме № 5, № 9 и № 12) снизилась на 2–6 уд./мин. Это говорит о повышении общей тренированности сердечно-сосудистой системы. Стойка на предплечьях в упоре лежа у большинства участниц значительно увеличилось время удержания стойки (в среднем на 10–20 с). Исключение составляют № 5 и № 9, у которых показатели не изменились. Улучшение связано с ростом силы и выносливости мышц кора. Силовые трени-

ровки, включенные в план, дали заметный эффект. Скандинавская ходьба на 2000 м у большинства участниц время прохождения дистанции сократилось в среднем на 0,8–1,5 мин, что указывает на рост выносливости.

Заключение.

Использование тренировочного плана, включающего занятия оздоровительной скандинавской ходьбой, ходьбой на лыжах и упражнениями с силовой направленностью, позволило повысить показатели физического состояния.

Использование тренировочного плана, включающего занятия оздоровительной скандинавской ходьбы, ходьбой на лыжах и упражнениями с силовой направленностью, позволило повысить показатели физического состояния. Представленный подбор упражнений, учитывающих возрастные особенности и физическую подготовленность девушек, способствовал не только повышению общей выносливости и силы, но и улучшению основных показателей здоровья, таких как жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений и индекс массы тела. Такой подход к тренировкам доказал свою эффективность в улучшении общего физического состояния студенток, что делает его перспективным для применения в условиях сельской местности. Представленный тренировочный план поможет сохранить двигательную активность у девушек, что положительно скажется на здоровье выбранной группы населения. Что, в свою очередь, поможет сохранить двигательную активность девушек, что положительно скажется на их физическом состоянии, учебной и социальной активности, а также на трудовой деятельности, которая играет важную роль в жизни сельской местности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Болхудере, Е. И. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры студентов вузов / Е. И. Болхудере, Т. А. Андреевко // Наука-2020. – 2021. – №. 4 (49). – С. 13–17.
2. Гладкова, Н. С. Использование элементов тхэквондо в оздоровительной физической культуре студентов / Н. С. Гладкова ; редкол. : О. В. Янцер, канд. геогр. наук, доцент, директор ин-та естествознания, физ.культуры и туризма (председатель). – УрГПУ. – 2023. – С. 143.
3. Коробейникова, Е. И. Пауэрлифтинг как средство оздоровительной физической культуры студентов / Е. И. Коробейникова, А. Г. Кондрашов, С. А. Близгарева // Наука-2020. – 2022. – №. 4 (58). – С. 133–139.
4. Мудриевская, Е. В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17–18 лет / Е. В. Мудриевская, А. С. Гречко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №. 3. – С. 82–84.
5. Щелгачева, К. Б. Оценка морфофункционального статуса девушек 18–20 лет, занимающихся аэробными нагрузками / К. Б. Щелгачева, Е. М. Янчик // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы XI Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России (21 апреля 2023 г.) ; отв. ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быков. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 436 с. – 2023. – С. 350.