

62.

10. Mattacola CG, Maureen LD. Rehabilitation of the Ankle Sprain or Chronic instability// J Athle Train 2002 37(4); C. 413-429.

11. Orchard J W, Powell J W. Risk of knee and ankle sprains under various weather conditions in American football. Med Sci Sports Exerc 2003. 35; 1118-1123.

12. Price RJ, Hawkins RD, Hulse MA, Hodson A. The Football Association medical research programme: an audit of injuries in academy youth football. // Br J Sports Med. 2004 Aug;38(4):466-71.

13. Tegnander A, Olsen OE, Moholdt TT et al. Injuries in Norwegian female elite soccer: a prospective one-season cohort study. Knee Surg Sport Traumatol Arthrosc. 2008 Feb; 16(2):194-198.

14. Ubel ML, Boylan JP, Ashton-Miller JA, Wojtys EM. The effect of ankle braces on the prevention of dynamic forced ankle inversion // Am j Sports Med. 2003 Nov-Dec; 31(6): 935-940.

Контактная информация: n.v.svygina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2018

УДК 796.011

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

*Нина Александровна Шепелева, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский университет транспорта (МИИТ), Юридический институт, Москва*

Аннотация

В статье предлагается разработанная методика оздоровления студентов, имеющих отметку в паспорте здоровья «специальная медицинская группа» с применением элементов скандинавской ходьбы в сочетании с традиционным средством физической культуры в вузе (плаванием). Использование этой методики на занятиях по физической культуре и во время самостоятельных занятий студентов вуза будет способствовать улучшению самочувствия, снятию стресса, повышению уровня здоровья, а также формированию положительной мотивации к занятиям.

Ключевые слова: здоровье, скандинавская ходьба, вуз, физкультурно-оздоровительная работа.

SCANDINAVIAN WALKING – AS A TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY IN A COMPLEX TECHNIQUE OF IMPROVEMENT OF STUDENTS OF TRANSPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Nina Aleksandrovna Shepeleva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Russian Transport University (MIIT), Law Institute, Moscow*

Annotation

The article proposes a developed method of improving the health of students with a mark in the passport of health "special medical group" with the use of elements of Nordic walking in combination with the traditional means of physical culture in high school (swimming).

The use of this technique in physical education classes and during self-study University students will help to improve health, relieve stress, improve health, as well as the formation of positive motivation for classes.

Keywords: health, Nordic walking, University, sports and recreation work.

Несмотря на важную социально-экономическую роль, которую должна выполнять физическая культура и спорт, в настоящее время 83% граждан Российской Федерации, в том числе 68% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)

общего и среднего образования определил требования по уровню физической и теоретической подготовленности молодежи. На самом деле, несмотря на высокие требования ФГОС, абитуриенты поступают в вузы с недопустимо низким уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья. Среди студентов нашего ВУЗа, по результатам медосмотров, выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья. За время обучения количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 20% до 35% от общего количества студентов. Можно сделать вывод, что за время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу [3]. Исходя из этих данных, разработана комплексная система оздоровления студентов. Анализ программ по физической культуре в РУТ МИИТ (Юридический институт) позволяет значительно разнообразить учебную программу по дисциплине «Физическая культура» используя такой вид как скандинавская ходьба, которая является доступным и малобюджетным видом физической нагрузки для студентов.

Скандинавская ходьба – это длительная ходьба различной интенсивности с применением специальных палок. Применение палок при ходьбе позволяет задействовать до 85 процентов мышц тела. Так же с палками на занятиях выполняются дополнительные упражнения, для которых необходима опора: приседания, вращения, наклоны, выпады. Этот вид физической нагрузки можно применять для студентов на всех курсах обучения, независимо от уровня физической подготовки и группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская).

Во время занятий скандинавской ходьбой у занимающихся задействовано максимальное количество мышц и происходит значительный расход энергии.

А также в организме человека происходят следующие позитивные изменения, а именно: поднимается настроение, снижается уровень стресса, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшается осанка, укрепляются мышцы спины и брюшного пресса, снижается нагрузка на коленные суставы, нормализуются показатели АД, снижается уровень холестерина.

Скандинавскую ходьбу разделяют на четыре разновидности:

1. Общеоздоровительную;
2. Специально оздоровительную;
3. Фитнес;
4. Спортивную.

Общеоздоровительная скандинавская ходьба мало чем отличается от обычной прогулки в парке. Специально оздоровительная разновидность ходьбы используется для проработки определенной группы мышц, а также восстановления после различных заболеваний, операций. По существу, этот вид ходьбы является реабилитационной программой. Цель третьей разновидности ходьбы – моделирование фигуры и похудение. Четвертая разновидность ходьбы (спортивная) – у студентов не использовалась.

Студенты были разделены на группы по уровню физической подготовленности. На первых занятиях постепенное увеличение нагрузок у всех групп студентов шло за счет увеличения их по времени от 10-15 минут в спокойном темпе до 30 минут два раза в неделю. У студентов, имеющих низкий уровень тренированности пульс при максимальной нагрузке, вычислялся по формуле: $ЧСС = 170 - \text{возраст (полных лет)}$. Физические нагрузки назначались в диапазоне 50–60% от максимального уровня ЧСС, т.е. подбирались нагрузки для студентов таким образом, чтобы они могли выполняться в течение определенного времени без признаков сильной утомляемости и потери интереса к занятиям. Но в то же время нагрузка была достаточной по мощности, для достижения тренирующего эффекта. Через два месяца продолжительность занятий увеличилась до 60 минут. Занятия общеоздоровительной скандинавской ходьбой с палками проводились в двух формах: индивидуальной – когда основной тренировочный процесс осуществлялся студентами самостоятельно с возможным периодическим контролем преподавателем вуза для коррекции физической

нагрузки. И групповой – в составе однородной по физическим показателям группы студентов, занимающихся под руководством преподавателя. Так же было добавлено одно занятие в неделю в бассейне. Для достижения оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой учебный процесс студентов организовывался с учетом основных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия скандинавской ходьбой доступны всем студентам вне зависимости от состояния здоровья, пола, возраста и уровня физической подготовленности. Необходимо популяризировать данный вид двигательной активности среди студентов, внедряя скандинавскую ходьбу на занятиях физическим воспитанием в вузе, ориентируя их сознание на необходимость поддержания здорового образа жизни с использованием данного вида двигательной активности

ЛИТЕРАТУРА

1. Осетрина, Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семенова // Молодой ученый. – 2017. – № 13. – С. 649-651. – URL : <https://moluch.ru/archive/147/41309/> (дата обращения: 09.12.2018).
2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / Постол О.Л. – Хабаровск, 2004. – 198 с.
3. Указ Президента РФ от 09.10.2007 № 1351 (ред. от 01.07.2014) «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» // URL : <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-09102007-n-1351/>. – Дата обращения 20.11.2018.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 07.03. 2018 г. // URL : <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-273/>. – Дата обращения 20.11. 2018.

REFERENCES

1. Osetrina, D.A. and Semenova, V.V. (2017), "Causes of deterioration of health of students", *Young scientist*, No. 13, pp. 649-651.
2. Postol, O.L. (2004), *Methods of improvement of students in physical education classes using traditional and non-traditional means*, dissertation, Khabarovsk.
3. *The decree of the President of the Russian Federation of 09.10.2007 No. 1351(as amended from 01.07.2014) On approval of the concept of demographic policy of the Russian Federation for the period till 2025*, available at: <http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-09102007-n-1351/>.
4. *Federal law No. 273 – FZ of December 29, 2012 on education in the Russian Federation, with the changes that came into force from of March 7, 2018*, available at: <http://kodeks.systems.ru/zakon/fz-273/>
Контактная информация: nina.shepeleva@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2018

УДК 372.879.6;612.063

ФАКТОРЫ И ЗОНЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тамара Сергеевна Шептикина, преподаватель,

*Сергей Алексеевич Шептикин, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры» (ФГБОУ ВО «ВГАФК»)*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы здоровья, его связь с состоянием регуляторных механизмов по показателям кардиоритма. Показаны результаты воздействия нагрузок различной природы на функциональное состояние организма школьников и его здоровье. Обосновывается необходимость выделения этих воздействий как факторов риска для здоровья школьников в процессе их жизнедеятельности. Определены условия и временные периоды, при которых происходит их