

Чеснова Е.Л., Кузьмина Л.А.

**Нордическая ходьба, как средство физического воспитания
студентов вузов, отнесённых к специальной медицинской
группе**

Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск

Современный образовательный процесс в вузах характеризуется ростом умственных нагрузок, увеличением количества времени, проведенного вне двигательной активности. Поэтому, большое внимание необходимо уделять повышению эффективности процесса физического воспитания студентов. С этой целью нами была разработана рабочая программа «Нордическая ходьба», направленная на совершенствование образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Основная идея рабочей программы - реализация процесса обучения нордической ходьбе для формирования основ здорового образа жизни студентов. В ходе реализации программы предполагается сформировать у студентов теоретические знания и практические умения, необходимые для организации занятий нордической ходьбой, а также научить их приёмам самоконтроля, которые позволят осуществлять контроль состояния организма в процессе нагрузки.

Результативность программы обусловлена её новизной, обеспечивающей повышение мотивации, доступностью применяемых средств и нагрузки выраженной аэробной направленности, оптимальным двигательным режимом.

В программе отражены особенности организации занятий нордической ходьбой со студентами, имеющими отклонения в здоровье, даны практические рекомендации по применению этого вида физических упражнений в процессе организованных практических и самостоятельных занятий.

Нордическая ходьба, положенная в основу данной программы - это уникальный вид фитнеса, представляющий собой ходьбу со специальными палками. Появившаяся как альтернатива для тренировок лыжников в теплое время года, сегодня, скандинавская ходьба является одним из самых популярных видов спорта в странах Скандинавии, Германии, Голландии, Швейцарии, Великобритании.

Популярность нордической ходьбы обусловлена тем, что в её основе лежит естественный характер движений человека. Преимуществами нордической ходьбы являются простая техника.

а также возможность самостоятельно регулировать объём и интенсивность нагрузки.

Использование палок во время ходьбы позволяет равномерно нагружать весь организм, а не только мышцы ног (при ходьбе в быстром темпе с палками задействовано почти 90% мышц нашего тела); по сравнению с обычной ходьбой увеличивать затраты энергии на 20-40%. Аэробная нагрузка при регулярных занятиях нордической ходьбой, обеспечивает повышение резервов сердечно-сосудистой системы, что является основной задачей оздоровительной тренировки.

Как известно, индивидуальный подход является одним из основных требований, определяющих организацию занятий в специальной медицинской группе, так как в данной группе могут находиться студенты с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам. Эту задачу, на наш взгляд, успешно решают занятия нордической ходьбой. В подготовительной части студентами выполняются общеразвивающие упражнения с палками в чередовании с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно, применяются упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению нагрузки. В основной части занятия выполняется нордическая ходьба при систематическом контроле пульса (дистанция и темп дозируется индивидуально, в зависимости от заболевания, самочувствия, подготовленности). В заключительной части используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки.

В подгруппе «А» (к ней отнесены студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями) нордическая ходьба на первых занятиях выполняется при частоте пульса 120-130 уд/мин, постепенно интенсивность ходьбы можно увеличить до частоты пульса 140-150 уд/мин (такая интенсивность является оптимальной для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и даёт хороший тренирующий эффект).

В подгруппе «Б» (к ней отнесены студенты, имеющие необратимые изменения в деятельности органов и систем организма), нордическая ходьба выполняется при частоте пульса не более 120-130 уд/мин, так как, при таком двигательном режиме формируются жизненно необходимые навыки и умения, не предъявляя к ослабленному организму повышенных требований.

Для формирования у студентов необходимых практических и теоретических знаний, позволяющих заниматься нордической ходьбой и овладения ими приёмами самоконтроля, необходимыми для организации самостоятельных занятий, в рамках реализации программы «Нордическая ходьба (для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)» раздела дисциплины «Физическая культура» предполагается регулярное заполнение студентами «Дневника занятий нордической ходьбой».

Таким образом, внедрение программы «Нордическая ходьба (для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)» в процесс преподавания дисциплины «Физическая культура», на наш взгляд, позволит значительно повысить эффективности процесса физического воспитания студентов вузов.