

3. *Попелянский Я.Ю.* Ортопедическая неврология (вертеброневро-логия): руководство для врачей / Я.Ю.Попелянский. - 5-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2011. – С. 418.

4. *Фомичев Н.Г.* Вертебрология Российской Федерации: проблемы и пути улучшения организации специализированной помощи / Н.Г. Фомичев, М.А. Садовой // Хирургия позвоночника. – 2004. - № 1. - С. 27.

5. *Шатрова В.П.* Применение низкоинтенсивного лазерного излучения В комплексной терапии больных остеохондрозом позвоночника: Труды Научно-практической конференции «Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата // В.П. Шатрова, Т.А. Жарова. - Москва. – 2011 – С. 106.

INCREASED MOBILITY SPINE OF MIDDLE-AGED PEOPLE

Eugene Y. Leontiev,

master's degree program "Physical rehabilitation"

Serov Nina B.,

*Director of the Institute of Physical Culture, Sport and Youth Policy,
Ural Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg*

УДК 795.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Рябкова Нинель Ивановна,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме поддержания физической формы девушек-студенток в процессе физического воспитания в вузе с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Ключевые слова: физическая форма, физическое воспитание, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodical materials devoting the problem of physical form maintaining for female student's physical education in high school using such new sports and technical innovations as Nordic walking.

Keywords: physical form, physical education, female students, Nordic walking.

Введение. Недостаток движения, который к сожалению, является следствием технического прогресса и поощряется современной общественно-экономической системой, уже привел к неприятным результатам: с каждым годом увеличивается число людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями опорно-двигательной и нервной систем, находящихся в постоянном стрессе и испытывающих депрессивные состояния.

Здоровье человека в любые времена признавалось в качестве гаранта существования различных сфер жизнедеятельности общества.

В силу высокой и разносторонней ценности его следует поддерживать и укреплять на протяжении всей жизни. Особенно это касается студенческого периода, когда происходит интенсивное физическое, психическое и нравственное становление личности. Современный человек пытается решить проблемы со здоровьем с помощью таблеток, не зная, что даже такое простое движение, как ходьба, может кардинальным образом изменить его жизнь к лучшему.

Мы бессознательно больше доверяем здоровым, молодым и энергичным людям, чем больным, обрюзгшим и вялым.

И это работает во всех сферах жизнедеятельности, будь то бизнес, общественная или личная жизнь. Нет такого человека, который не хотел бы быть здоровым.

Одной из главных составляющих здоровья человека, наряду с питанием, качеством окружающей среды, является его физическая форма. Физическая форма – это состояние человека, отражающее степень готовности использовать свои силы, способности, умения.

Понятие «хорошая физическая форма» складывается из нескольких компонентов: выносливость, гибкость, ловкость, мышечная сила и мышечная выносливость.

Сегодня под хорошей физической формой подразумевают, прежде всего, внешний вид, наличие или отсутствие лишнего веса, эстетику тела. Физическая форма оценивается посредством целого комплекса критериев, каждый из которых составляет один из ее аспектов.

Во многом определяет внешний вид человека, строение тела, пропорции, состав тела – телосложение:

- тип телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический;
- состав тела: объем мышечной массы, объем жировой массы, костная масса. Процентное содержание жировой массы не должно быть больше или меньше физиологической нормы (18-25% жира в организме) – это необходимое условие хорошей физической формы;
- вес человека. Избыточный вес или наоборот, дефицит веса свидетельствуют о плохой физической форме, в отличие от нормального веса;
- осанка, состояние позвоночника. Искривления и любые нарушения осанки влияют на центры тяжести тела человека, на его выносливость и способность правильно двигаться.

Хорошая физическая форма зависит от требований жизни или личных предпочтений.

Реализуемая физическая форма зависит от следующих факторов:

- состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- телосложения: содержание жира в теле, формы, соотношения роста и веса;
- гибкости: диапазона движения в каждом суставе;
- мышечной силы: максимальной силы мышц или мышечных групп, которая может прикладываться при одном сокращении;
- мышечной выносливости;
- другие факторы (координация, чувство равновесия).

Общий уровень физической подготовленности необходим каждому, чтобы поддерживать физическую форму. Формирование физической подготовленности девушек-студенток очень важно для продуктивной профессиональной деятельности.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность скандинавской ходьбы для поддержания физической формы девушек-студенток.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие две равноценные группы (контрольная – КГ и экспериментальная – ЭГ) студенток первого курса, наполняемость групп по 10 человек в каждой (все отнесены к основной группе здоровья).

Все многообразие физических упражнений и двигательных практик делится на циклические и ациклические. В идеале в «двигательном рационе» человека должны сочетаться эти два вида.

В КГ в течение учебного года занятия имели общесиловую направленность – студентки укрепляли мышечно-связочный аппарат в целом, внимание уделялось подвижным играм, элементам легкой атлетики и эстафетам.

Для занятий в ЭГ выбрали оздоровительную ходьбу с палками. Главные причины этого выбора:

- доступность;
- кардионагрузка на свежем воздухе;
- высокий и быстрый эффект;
- универсальность (легко сочетается с любыми видами гимнастики);
- демократичность – не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Универсальность и круглогодичность скандинавской ходьбы: ей не нужны ни снег, ни лед, ни сухая погода и гладкий асфальт, а нужны только удобная обувь и палки.

Палки для скандинавской ходьбы подбираем по формуле: $\text{рост} \times 0,66$ (для старшего возраста), $\text{рост} \times 0,68$ (для физически подготовленных), $\text{рост} \times 0,7$ (для спортсменов). В идеале в составе палки должен присутствовать карбон.

Выбираем обувь, предназначенную для бега или ходьбы. Основным принципом подбора одежды – это комфорт.

Важные технические моменты:

- постановка стопы (движение должно быть через пятку);
- положение корпуса;
- дыхание – вдох-носом, выдох-ртом.

Занятия в обеих группах построены по классической схеме – выделялись три их функционально связанных составные части:

- подготовительная (разминка готовит наши суставы к ходьбе и предотвращает развитие их болезней);
- основная;
- заключительная (заминка в конце тренировки включает в себя растяжку и дыхательные упражнения).

В начале учебного года (осень 2015) и в конце учебного года (весна 2016) проводилось тестирование для оценки физической подготовленности девушек-студенток.

В качестве контрольных использовались следующие упражнения: бег 2000 м, бег 100 м, поднятие и опускание туловища из положения лежа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов тестовых испытаний выявил прирост в показателях физической подготовленности девушек-студенток в ЭГ.

Показатели физической подготовленности девушек-студенток контрольной и экспериментальной групп в течение эксперимента

Характеристика направленности тестов	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2015	Весна 2016	Осень 2015	Весна 2016
Тест на общую выносливость – бег 2000 м (очки)	1,33	2,72	1,3	0,87
Тест на силовую подготовленность – поднятие и опускание туловища, из положения лежа, ноги зафиксированные, руки за головой (очки)	3,1	3,9	3,1	2,9
Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (очки)	1,44	2,54	1,6	1,81

На основании результатов педагогического эксперимента установлено, что у девушек-студенток ЭГ наблюдалось снижение индекса массы тела, увеличение мышечной и снижение жировой массы тела, а также повышение результатов по всему комплексу педагогических тестов, отражающих уровень разносторонней физической подготовленности (табл.). У девушек-студенток контрольной группы подобных изменений не наблюдалось.

Вывод. Хорошая физическая форма – это обязательство, которое должно длиться всю жизнь. Это нужно понять и воплотить в жизнь.

Правильная организация питания, регулярный отдых и физические нагрузки – это и есть здоровый образ жизни, это и есть хорошая физическая форма. Скандинавская ходьба – самый простой, доступный и эффективный способ достичь гармонии личности и научиться в полной мере получать удовольствие от жизни, радуясь каждому дню и гордясь своей силой воли и красивым здоровым телом. Скандинавская ходьба становится эффективным средством повышения мотивации у девушек-студенток к посещению занятий по физической

культуре, улучшения их физического развития и физической подготовленности, помогает легко поддерживать хорошую физическую форму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции: монография/ Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 419с.

2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) [Текст]: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2003. – 141 с.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

5. Линдберг А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения [Текст]/ А.Н. Линдберг. – СПб.: Вектор, 2014. – 160 с., ил.

6. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.

7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.

NORDIC WALKING AS SUPPORT TOOL IN PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

Ryabkova N.I.

Senior lecturer, physical education and sports chair

The Ural State Law University

Ekaterinburg, Russia

УДК 612.766.1:796-053.8

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Скворцова Полина Андреевна,

Степина Татьяна Юрьевна, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы уровня здоровья студенческой молодежи. Проведены исследования уровня двигательной активности на примере Уральского государственного университета путей сообщения. Предложены рекомендации по соблюдению режима двигательной активности во время обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, здоровье, режим двигательной активности.

Abstract: the article considers the problems of the level of health of student young people. Conducted research of level of physical activity on the example of Ural state University of Railways. Recommendations on observance of the mode of physical activity during the study at the University.

Index terms: students, health, mode of physical activity.