

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующие их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива. К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ.**

*Коваль Татьяна Евгеньевна*

*кан. м.н., доцент*

*Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов*

*Новикова Нина Тимофеевна*

*доцент*

*Санкт-Петербургский государственный университет*

*г. Санкт-Петербург*

*Аннотация.* Статья содержит материалы по проблеме оздоровительной физической культуры в ВУЗе. Одним из направлений оздоровительных занятий предлагается использовать оздоровительную скандинавскую ходьбу. В статье раскрыты особенности скандинавской ходьбы, приведены примеры использования ходьбы на занятиях физической культурой.

*Ключевые слова:* оздоровительная физическая культура в высшем учебном заведении, здоровый образ жизни, скандинавская ходьба.

*Abstract.* The article contains material of the problem of improving physical training at the university. One of the areas of health activities included the use of recreational Nordic walking. The article contains the features of Nordic walking, are examples of the use of walking in physical education.

*Index terms:* health physical education in the university, healthy living, Nordic walking.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование фи-

зической и спортивной подготовленности студентов [1]. В настоящее время они организуются как в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, так и непосредственно во время учебных занятий.

Одним из активно развивающихся направлений оздоровительных и физкультурных мероприятий, пользующихся популярностью среди студентов, является скандинавская ходьба [2].

Занятия оздоровительной ходьбой оказывает комплексное влияние на человеческий организм по различным направлениям. Прежде всего, это расход энергетических веществ, жиров и углеводов, пропорционально длительности и скорости ходьбы. Не менее важное направление воздействия оздоровительной ходьбы на организм, это влияние на систему кровообращения и повышение аэробных способностей организма [3].

Эксперимент, проведённый в группе студентов-волонтёров, продолжавшийся три месяца, показал, что ходьба с палками всего по 30 минут в день, 3 раза в неделю, помогла понизить кровяное давление, убрать боли в спине, плечах и шее. После нескольких недель тренировок у участников эксперимента было отмечено улучшение физического и эмоционального состояния: более расслабились мышцы, улучшилась вентиляция легких, повысился жизненный тонус, возросла работоспособность и способность к усвоению нового учебного материала.

Студенты-волонтёры отметили простоту, эффективность и доступность занятий скандинавской ходьбой. Все участники эксперимента признали, что при регулярной ходьбе с палками сама собой изменяется походка, регулируется дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы. Тренировка крайне эффективна для сжигания жира. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость и увеличивается длительность тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхней и нижней части туловища одновременно, способствует формированию красивой фигуры.

Доступность, эффективность, эмоциональность занятий скандинавской ходьбой делает её одним из будущих направлений занятий со студентами в процессе оздоровительной физической культурой, пригодной для любого сезона и любой местности. Достаточно взять палки в руки, сделать первый шаг - и это будет шаг к здоровью.

### **Литература**

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. Москва 1991 г
2. Ходьба вместо лекарств. Е.Мильнер. Москва. Аст Астрель Политграфиздат. 2012 г
3. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. Питер. 2012г.