

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

*Рябкова Нинель Ивановна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный юридический университет
Екатеринбург, Россия*

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

Ключевые слова: общая выносливость, физическое воспитание, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodological information about the problem of overall physical endurance development in the process of female students' physical education with use of new sports and technical innovations such as Nordic walking.

Keywords: an overall physical endurance, physical education, female students, Nordic walking.

Проблема развития выносливости является одной из важнейших в физическом воспитании. Воспитание выносливости способствует массовому укреплению здоровья человека.

Одним из главных показателей двигательной подготовленности студенток, тесно связанным с эффективностью деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и с показателями физического компонента их здоровья, является уровень общей выносливости.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности, при глобальном функционировании мышечной системы. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать интенсивность деятельности. Выносливость измеряют прямым и косвенным способами. В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ измерения выносливости. Выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физического воспитания применяются самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, передвижение на лыжах, игры и игровые упражнения. Для развития общей выносливости наиболее простым и доступным является бег трусцой.

С появлением новых видов спорта и технических новинок упал интерес к классическим видам аэробной активности. Привлекательным средством для развития общей выносливости у девушек-студенток можно назвать скандинавскую ходьбу.

Скандинавская ходьба как вид фитнеса стала популярна во всем мире совсем недавно, с конца 1990 годов. Это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Секрет быстрого распространения скандинавской ходьбы заключается в ее простоте. Для занятий ничего не требуется, кроме пары палок. Можно заниматься ею везде, в любой местности: в парке, сквере, на городской улице, в любое время года. Скандинавская ходьба показана практически всем, независимо от возраста, веса, подготовки. Во время ходьбы с палками в работу включены почти все мышцы тела. При этом благодаря опоре на палки снижается нагрузка на суставы и позвоночник. Палки для скандинавской ходьбы сделаны из легких материалов - алюминия, углепластика, композиционных материалов. Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвигаемыми сегментами). Особая обувь не нужна, вполне подходят хорошо сидящие кроссовки любого типа.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока. Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Техника ходьбы с палками простая и естественная. Движения рук, ног, бедер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая, правая) руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, как при ходьбе, но более интенсивно и энергично. Техника скандинавской ходьбы предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Возможны также короткие пробежки и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы. Правильная ходьба – с пятки на носок.

Эффект от занятий скандинавской ходьбой:

- поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- тренирует около 90 % всех мышц тела;
- сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- улучшает работу сердца и легких;
- улучшает чувство равновесия и координацию.

Автор статьи занимается скандинавской ходьбой более пяти лет и является активным сторонником этого вида фитнеса.

Цель работы: проанализировать эффективность применения скандинавской ходьбы для развития общей выносливости в процессе физического воспитания девушек-студенток.

Задачи исследования:

1. Провести экспериментальное исследование;
2. На основании проведенных исследований дать заключение и рекомендации.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на кафедре физического воспитания и спорта УрГЮУ с мая 2013 по май 2014 годов. В

эксперименте принимали участие девушки-студентки первого курса, относящиеся к основному учебному отделению. Показатель общей выносливости определялся тестом «Бег на 2000 м.», который имеет важнейшее значение в структуре системы физической подготовленности девушек-студенток. В ходе тестирования было отобрано 20 человек для участия в педагогическом эксперименте, затем они были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 10 человек. Идентичность групп определялась уровнем физического развития и физической подготовленности. В контрольной группе (КГ) девушки-студентки занимались по традиционной программе и методике. Для развития общей выносливости подобраны простые средства, не требующие проявления сложных навыков и удовлетворяющие требованиям к средствам для развития общей выносливости: умеренная интенсивность, задействованность в движении большого числа мышечных групп. К таким средствам относятся, прежде всего, бег с использованием непрерывного и повторного методов и ходьба. Для занятий в помещении – общеразвивающие упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

В экспериментальной группе (ЭГ) выбрали экипировку, изучили технику движений и приступили к занятиям скандинавской ходьбой, выполняя основные три этапа: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы. Занятия проходили в дендропарке. Объем учебных занятий в сравниваемых группах составлял 4 часа в неделю.

Результаты исследований. В результате первичного тестирования (май 2013 г.) нами не выявлено значимых различий в показателях контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп. Результаты практически равнозначны. Средний показатель теста «Бег на 2000 м.» в пределах 11.50-12.15 минут, что оценивается в 2 балла и 0 баллов по системе оценки физической подготовленности программы по физической культуре.

В конце педагогического эксперимента (май 2014 г.) было проведено второе итоговое тестирование показателей общей выносливости девушек-студенток контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп.

Средний показатель теста «Бег на 2000 м.» в экспериментальной группе (ЭГ) в пределах 10.15-11.00 минут, что оценивается в 5 баллов и 4 балла, индивидуальные показатели у трех девушек – 10.15 минут. Прирост относительно исходного уровня составил 25 %. Средний показатель общей выносливости в контрольной группе (КГ) в пределах 11.20-11.40 минут, что оценивается в 3 балла и 2 балла.

Главным критерием педагогического эксперимента являлся прирост в тесте на общую выносливость «Бег на 2000 м.». Контрольное тестирование, проведенное в конце эксперимента показало положительную динамику роста уровня общей выносливости у девушек-студенток экспериментальной группы (ЭГ), занимавшихся скандинавской ходьбой, и незначительное его повышение у студенток контрольной группы (КГ), занимавшихся по традиционной программе и методике.

Приятным дополнением к улучшению результатов по общей выносливости стало снижение веса, в той или иной степени, практически у всех девушек экспериментальной группы.

Выводы:

1. Анализ полученных результатов показывает положительную динамику уровня развития общей выносливости и отражает эффективность применения скандинавской ходьбы как средства развития общей выносливости в процессе физического воспитания девушек-студенток.

2. Занятия скандинавской ходьбой позволяют повысить эффективность процесса развития общей выносливости у девушек-студенток, расширят возможности повышать ее уровень и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы девушек в течение учебного года и в период обучения в вузе, что создаст фундамент физической подготовленности и здоровья для построения системы послевузовского физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
3. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Лях В. Н. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. Н. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. - 192 с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. - СПб.: Питер, 2013. - 80 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. - 420 с.

THE LITERATURE

1. Vilensky M. J. The basics of a healthy lifestyle / M. J. Vilensky, A. G. Gorshkov. M.: Gardariki, 2007. - 224 p.
2. Ilyinich V. I. Physical education student / V. I. Ilyinich. - M.: Gardariki, 2003. - 448 p.
3. Kuramshin Y. F. Theory and methodology of physical education / Y. F. Kuramshin. - M.: Soviet Sport, 2003. - 464 p.
4. Lyakh V. N. Motor abilities of pupils: basic theory and methodology development / V. N. Lyakh. - M.: Terra Sports, 2000. - 192 p.
5. Poletaeva A. Nordic walking. Health easy step / A. Poletaeva. - SPb.: Peter, 2013. - 80 p.
6. Kholodov J. C. Theory and methods of physical education and sport / J. C. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - M.: The Academy, 2003. - 420 p.

NORDIC WALKING AS A MEAN OF AN OVERALL PHYSICAL ENDURANCE DEVELOPMENT IN THE PROCESS OF FEMALE STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

Ryabkova N. I.

a senior teacher of the Physical Education and Sports Department.

The Ural State University of Law