

Третичная профилактика алкоголизма направлена на предупреждение прогрессирования заболевания и его осложнений, реализуется в противорецидивной, поддерживающей терапии, в мероприятиях по социальной реабилитации.

Главное – это информированность людей о пагубном воздействии алкоголя на жизнедеятельность человека. В настоящее время печатается огромное количество статей в газетах и журналах, этой проблеме посвящаются множество фильмов и телевизионных постановок. Движение за здоровый образ жизни и усилия, направленные на снижение риска хронических заболеваний, способствуют формированию более конструктивного отношения общества к потреблению алкоголя.

### Литература

1. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы // Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа 7.02.2019.

2. Щербакова, М.А., Бурлакова, И.Г., Величковская, И.Л. и др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н.Б. Стамбулова. – СПб. Центр карьеры, 2000. – 143 с.

УДК 795.421

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК  
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE MEANS OF PREVENTING  
FEMALE STUDENTS FATIGUE DURING STUDYING PROCESS**

*Рябкова Нинель Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,*

*Уральский государственный юридический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ryabkova N.I., Senior lecturer, physical education and sports chair*

*The Ural State Law University*

*Ekaterinburg, Russia*

[ninel47@list.ru](mailto:ninel47@list.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и методические материалы по профилактике утомления у девушек-студенток в процессе учебной деятельности с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

**Abstract.** The article contains theoretical and methodological materials about the prevention of female students fatigue during studying process with the use of new sports and technical innovations, such as Nordic walking.

**Ключевые слова:** утомление, учебная деятельность, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

**Key words:** fatigue, studying process, female students, Nordic walking.

**Введение.** Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-эмоциональных напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до критических состояний.

К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная нагрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты первого курса. Интенсивная умственная деятельность, недосыпания, стресс – все это приводит к появлению утомления [2].

Утомление – состояние организма, возникающее в процессе деятельности и проявляющееся снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление.

Для умственного утомления характерны ослабление внимания, памяти, замедление мышления, снижение скорости переработки информации, раздражительность и уменьшение уровня мотивированности.

Для физического утомления характерны уменьшение силы и выносливости мышц, ухудшение координации движения, возрастания затрат энергии при выполнении одной и той же работы.

Утомление переходит в качественно другое состояние – переутомление, для которого характерны чувство усталости уже до начала работы, повышенная раздражительность, головокружение.

Выделяют три основных вида утомления:

- незначительное (редкие отвлечения, не постоянная поза, потягивание ног и выпрямление туловища);
- значительное (рассеянность, частая смена поз, слабый интерес к новому материалу);
- резкое (заметное ослабление внимания и памяти, ярко выраженная сонливость).

Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменить другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия на отдельные мышечные группы и на целые системы организма. Проблему представляют средства физической культуры, которые

непосредственно влияли бы на сохранение активной деятельности головного мозга человека при напряженной умственной работе [1].

**Цель исследования** – провести анализ влияния занятий скандинавской ходьбой на профилактику утомления у студенток в процессе учебной деятельности.

**Методика и организация исследования.** Был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 студенток первого курса. Большинство проживает в общежитии и незначительная часть на квартирах, съемных или вместе с родителями.

В процессе подготовки к эксперименту были созданы контрольная и экспериментальные группы (по 10 девушек в каждой). Все студентки по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе. Продолжительность эксперимента составила десять месяцев (сначала сентября до конца июня).

Студентки регулярно два раза в неделю посещали занятия по физкультуре. В экспериментальной группе в основную часть занятия включена скандинавская ходьба. Контрольная группа занималась «ОФП с уклоном в атлетическую гимнастику».

Место проведения занятий скандинавской ходьбой – открытый стадион и дендропарк. Место проведения занятий контрольной группы – тренажерный зал университета.

Общездоровья подготовка (ОФП) с уклоном в атлетическую гимнастику – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Выполняются следующие специальные упражнения:

- упражнения с гантелями, наклоны, повороты, круговые движения, выжимания, приседания;
- упражнения со штангой;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах.

Особое внимание – укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

Девушки экспериментальной группы занимались весь период эксперимента в дендропарке. На базовом (начальном) этапе занятий скандинавской ходьбой придерживались нагрузки для лиц с низким уровнем физической и функциональной подготовленности: скорость ходьбы медленная – 70-90 шагов в минуту или 3-3,5 км/ч. Постепенно нагрузка увеличивалась до 90-120 шагов в минуту или 4-5,6 км/ч, что соответствует среднему уровню подготовленности. Начальная продолжительность ходьбы 30-45 минут постепенно увеличилась до 60 минут, с той же периодичностью занятий – 2 раза в неделю.

Исследования проводились по двум направлениям: анализ субъективных показателей, анализ объективных показателей. В качестве основного метода контроля мы использовали самоконтроль.

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями.

Самой удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника – дневник самоконтроля наблюдений (табл.1).

Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния организма.

Таблица 1.

Дневник самоконтроля

№ пп	Показатели самоконтроля	Дата									
		1	2	3	15	18	21	25	28	30	31
1.	Самочувствие и настроение										
2.	Аппетит										
3.	Сон										
4.	Работоспособность										
5.	Болевые ощущения										
6.	Желание заниматься физическими упражнениями										
7.	Частота пульса в минуту:										
	а) утром после сна в положении лежа										
	б) до занятий										
	в) сразу после занятий физическими упражнениями										
	г) через 5 минут после окончания занятия										
8.	Настроение после окончания занятия										

Самочувствие – субъективное ощущение своего здоровья, отражающее деятельность всего организма. Определяется после утреннего измерения ЧСС и оценивается обычно по трехбалльной системе. Фиксируется в дневнике самоконтроля как «3» (хорошее), «2» (удовлетворительное), «1» - плохое.

Настроение. Правильно организованное занятие улучшает настроение. Оценка данного показателя определяется в баллах: «3», «2», «1».

Аппетит – первый возбудитель секреторных нервов желудка. Это один из признаков нормальной жизнедеятельности организма.

Если аппетит пропадает, значит человек заболел или нагрузка для него была непосильной. Оценка данного показателя также определяется в баллах: «3», «2», «1».

Сон – важный показатель общего состояния, он предупреждает истощение нервных клеток, создает условия для их восстановления. Может также оцениваться в баллах: «3» - крепкий, «2» - спокойный, «1» - беспокойный.

Работоспособность. Показатель, характеризующий изменения в организме, которые произошли под влиянием занятий. В дневнике дается оценка «3» - хорошо, «2» - средне или «1» - плохо.

Болевые ощущения. В дневнике необходимо отмечать, при каких упражнениях (после каких упражнений) появляются боли, их сила, длительность и т.д.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Объективные показатели в отличие от субъективных можно измерить и выразить в физических единицах. Записывая в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями) можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на состояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследования проводились по двум направлениям: анализ субъективных показателей и анализ объективных показателей.

Количественно оценить утомление довольно сложно. Изменения в организме, связанные с утомлением временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности.

Анализ результатов в начале исследования в контрольной и экспериментальной группах не выявил различий между ними по измеряемым показателям. Во время эксперимента изучаемые показатели в обеих группах изменились (табл.2).

Таблица 2.  
Показатели самоконтроля у девушек-студенток 1 курса

№ пп	Показатели самоконтроля	КГ – 10 чел.	ЭГ – 10 чел.
		ср. балл	ср. балл
1.	Самочувствие и настроение	2	3
2.	Аппетит	1	3
3.	Сон	1	3
4.	Работоспособность	2	3
5.	Болевые ощущения	есть	нет
6.	Желание заниматься физическими упражнениями	есть	есть
7.	Частота пульса в минуту	3	5

8.	Настроение после окончания занятий	удовлетворительно	отличное (ощущение легкости, прилив сил, ощущение новых физических возможностей)
----	------------------------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------

В экспериментальной группе улучшение показателей самоконтроля за исследуемый период выражено в большей степени.

### **Выводы.**

1. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию – одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

2. Можно выделить 3 ключевых средства профилактики утомления: физические упражнения, личная гигиена и естественные силы природы.

3. Эффективными средствами профилактики эмоционального и психофизического утомления студентов являются физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при ЧСС – 120-140 уд/ мин). Этот эффект тем выше, чем больше мышечных групп вовлекается в активную деятельность (при занятиях скандинавской ходьбой нагрузка на мышцы – 90%, это идеальный вид активности).

4. Студентки, регулярно занимающиеся скандинавской ходьбой, меньше подвержены стрессу, лучше справляются с беспокойством, угнетенностью и страхом.

5. Для повышения уровня собственного здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов необходимо внести в учебный процесс современные и эффективные методы физической культуры. Необходимо научить студентов грамотно использовать теоретические знания и практические умения в области физкультурного образования.

### **Литература**

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 26-28

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

3. *Ильинич В.И.* Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

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

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

6. *Смолянский Б.Л.* Нетрадиционное питание/ Б.Л. Смолянский, Л.В. Белова. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 464 с.

7. *Солодков А.С.* Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Изд. 4-е/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2010. – 619 с.