

УДК 796.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.В. Сони́на, к.п.н., доцент, С.М. Смо́льский, к.б.н.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Скандинавская ходьба с палками называется в международной практике Nordic walking, что в переводе с английского языка – нордическая ходьба, она же скандинавская, финская или северная. В Республике Беларусь скандинавская ходьба – сравнительно молодой вид двигательной активности, получивший распространение в практике оздоровительной физической культуры и частично в практике спортивной подготовки лыжников и биатлонистов как средство тренировки в летнее время. Она стала популярной в среде людей пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха [1]. В настоящее время в отечественной системе физического воспитания учащейся молодежи данный вид ходьбы не используется. По нашему мнению, это связано прежде всего с тем, что не определены научно-методические основы включения скандинавской ходьбы в учебные программы по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования, не разработаны критерии оценки ее эффективности как средства укрепления здоровья, средства развития и повышения функциональных возможностей организма обучающихся. Анализ литературных источников по вопросам влияния занятий скандинавской ходьбой на физическое и психическое состояние занимающихся показал, что скандинавская ходьба оказывает положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, ЦНС и уровень физической подготовленности занимающихся. Работы Н.В. Алексеевой (2013); М. Кантаневой (2013); А.Г. Сушанского (2013); И. Уткиной (2012); Н.Т. Станского и др. (2015) позволяют выделить положения о том, что скандинавская ходьба: положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является эффективным

средством коррекции осанки и телосложения; активно используется в программах лечебной физической культуры; не имеет противопоказаний к занятиям; доступна и безопасна для людей различного возраста с различным уровнем физической подготовки в связи с простотой движения и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека; имеет большое практическое значение как средство оздоровления, существенный социальный эффект, так как повышает уровень психического здоровья занимающихся, формирует у них ценностное отношение к физической культуре и основам здорового образа жизни. Перечисленные показатели дают возможность включить скандинавскую ходьбу в комплекс средств физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования при условии соблюдения следующих методических рекомендаций: рекомендованный режим занятий: не менее трех раз в неделю, можно ежедневно; до начала ходьбы провести разминку в течение 5–8 мин. После ходьбы выполнить комплекс упражнений на растягивание и дыхательные упражнения; тест для определения индивидуального оптимального пульсового режима во время тренировки средней интенсивности: от 220 вычесть возраст в годах. 60% от этой величины считается оптимальным для начинающих, а 85 % – для тренированных лиц; основа физиологически правильного дыхания при ходьбе: на четыре шага – вдох, на один – пауза, на четыре шага – выдох, на один – пауза; длина палок для лиц с нарушениями в состоянии здоровья подбирается на основе правила: $0,7 \times \text{рост}$. Внедрение скандинавской ходьбы в учебные программы по физическому воспитанию для студентов учреждений высшего образования позволит: усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями; повысить интерес студентов к регулярными физическим занятиям оздоровительной направленности; решить задачи по формированию общекультурных компетенций студентов по готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

Литература

1 Алексеева Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н.В. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – СПб, 2013. – С. 111-115.

2. Кантанева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gowalk.ru/2013/onwf-1-st-level>. – Дата доступа: 10.10.2017.

3. Сушанский А.Г. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://club.onwf.ru>. – Дата доступа: 14.10.2017.

4. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство [Электронный ресурс] // Физкультура и спорт: сайт. – URL: <http://www.fsomag.ru/pub-02-12.php>. – Дата доступа: 12.10.2017.

5. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации / сост.: Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.

УДК 796.421

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Н.В. Сони́на, к.п.н., доцент, С.М. Смо́льский, к.б.н.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Современный волейбол предъявляет высокие требования к организму игрока. Продолжительность игры может достигать 2-2,5 часа. В этот период игроки испытывают большое мышечное и психическое напряжение. За время игры волейболист выполняет около 300 технических приемов, из них до 180 в прыжке. Учитывая туровую систему проведения соревнований в спорте высших достижений становится особенно актуальной проблема совершенствования всей системы подготовки высококвалифицированных игроков, в том числе использования вспомогательных и нетрадиционных средств повышения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма. Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена не только специфично, но и многообразно, и чем выше уровень их, тем актуальнее становится необходимость применять различные восстановительные средства, способствующие эффективному восприятию организмом острых тренировоч-