

Литература

1. Загревская А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
2. Загревская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно-спортивного образования студентов / А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С.104.
3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: НГПУ, 2011. – 359 с.
4. Николаев А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 33 с.

О. В. Зайцева, А. А. Брановицкая

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»,
г. Минск, Республика Беларусь

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК НОВАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

С каждым годом всё стремительнее разворачивается технический прогресс. С каждым днём жизнь человека упрощается, благодаря достижениям науки и техники, но вместе с этим укрепляется сидячий образ жизни. Работающие люди понимают досуг как пассивный просмотр телевизора и лежание на диване. Сегодня, даже редко можно увидеть активно двигающуюся молодёжь, они заменяют здоровый подвижный образ жизни пассивным времяпрепровождением. Поэтому тема Скандинавской ходьбы становится всё более популярна и актуальна в современном мире, так как представляет собой не сложный и не затратный вид физической активности.

Мы предполагаем, что применение нового вида физической активности для студентов Скандинавская ходьба позволит повысить как общий уровень здоровья студентов, так и посещаемость занятий физической культуры, вследствие простаты и доступности данного вида физической активности.

Цель данной научной работы – рассмотреть Скандинавскую ходьбу в контексте нового вида физической активности для студентов.

Задачи данной научной работы:

1. Проанализировать степень физической активности студенческой молодежи;
2. Раскрыть сущность и специфику физической активности Скандинавская ходьба и возможное её применение в контексте учебной дисциплины "Физическая культура".

Сегодня особенно заметен факт резкого снижения подвижности среди молодёжи замечено сразу после поступления в вузы и, особенно, на последних курсах обучения, связано это в основном с тем фактом, что многие студенты на старших курсах трудоустраиваются и их работа редко связана с физической деятельностью. Нынешние студенты передвигаются пешком гораздо реже и всё больше используют городской общественный или личный транспорт даже для поездки на короткие расстояния. В.С. Кузнецова в своём исследовании выявила тенденцию значительного снижения количества недельного времени, которое первокурсники и студенты старших курсов ходят по улицам пешком. Например, подсчитано, что первокурсники ходят в среднем 684 минут пешком каждую неделю, в то время как старшекурсники уже только 436 минут [2, с.91].

Сидячий образ жизни приводит к ряду серьёзных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся заболевания – это болезни опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, или сколиоз, а впоследствии остеохондроз), избыточный вес, снижение

зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание кровообращения, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, проблемы с суставами и многое другое. И, что самое неприятное, эти заболевания имеют тенденцию с каждым годом молодеть. Сегодня всем этим заболеваниям подвержено и молодое поколение.

Кроме всего прочего студенты без особого энтузиазма посещают занятия физической культурой в вузе. Причины нежелания заниматься физической культурой называются разные, от слишком сильной физической нагрузки, до обычной лени. Поэтому, так стремительно развивается и популяризируется новый вид физической активности студенческой молодёжи в мире - Скандинавская ходьба, которая представляет собой особый вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Скандинавская ходьба – это уникальный вид фитнеса, исключительно полезный для здоровья, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов. Единственное снаряжение – специальные палки. Они должны соответствовать росту, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья, и не могут быть универсальными для всех. Во многом эффективность скандинавской ходьбы зависит именно от палки. В отличие от обычных лыжных палок палки для скандинавской ходьбы имеют специальный темляк – перчатку, с помощью которой палка крепится к кисти. Благодаря темляку техника скандинавской ходьбы отличается от любой другой, так как максимально задействованы мышцы верхнего плечевого пояса.

Техника Скандинавской ходьбы представляет собой движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться [1].

Некоторые положительные аспекты Скандинавской ходьбы:

1. Во время скандинавской ходьбы задействованы до 90% мышц, так как нагрузке на руки, плечевой и грудной пояс мышц уделяется огромное значение. Для сравнения, во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела – около 40 процентов всех мышц. Поскольку работают почти все группы мышц, то сжигание калорий происходит сильнее, чем при обычной ходьбе, примерно на 40%.

2. Ходьбой можно заниматься в любое время года. Считается, что зимняя ходьба с палками даже более комфортная, чем летняя, и однозначно безопасней, чем обычная ходьба по городским улицам в гололёд. Скандинавская ходьба – наименее травматический вид фитнеса. Палки поглощают до трети ударов, которые при обычной ходьбе приходится на спину и суставы ног, что является основной причиной популярности данного вида физической активности у пожилых людей.

3. Помогает справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни.

4. Помогает при проблемах с бессонницей и нервными расстройствами. Ритмичная нагрузка на свежем воздухе успокаивает и расслабляет.

5. Улучшает чувство равновесия и координацию и т.д.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что Скандинавская ходьба – стремительно развивающаяся и исключительно полезная форма физической активности, которая может помочь даже самому малоподвижному человеку. Это прекрасная альтернатива и новый вид физической активности студентов на занятиях физической культуры, поэтому внедрение данного вида активности в дисциплину не несёт в себе отрицательного контекста, наоборот, показывает ряд чрезвычайно положительных результатов.

Литература

1. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] // Скандинавская ходьба. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Скандинавская_ходьба#. – Дата доступа: 29.03.2017.
2. Кузнецова, В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов / В.С. Кузнецова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – Мелитополь, 2015. – С. 90-95.
3. Церковная, Е. В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах / Е. В. Церковная, Л. Н. Барыбина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков, 2008.
4. 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.

Е. В. Кончиц, С. В. Мельников, О. А. Ковалева, канд. пед наук, доц.
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Проблема частой заболеваемости детей является одной из ведущих в медицине и педагогике. В группу часто и длительно болеющих детей (ЧДБ) принято относить детей, подверженных частым респираторным заболеваниям в связи с возрастными особенностями иммунной системы ребенка.

Острые респираторные заболевания – группа болезней верхних дыхательных путей, имеющих сходные механизмы развития и множество клинических проявлений. Эта группа включает в себя инфекции, вызванные как бактериями, так и вирусами, в основном респираторными [1].

Понятие ЧДБ не является диагнозом, а объединяет в группу диспансерного наблюдения детей, которые чаще, чем их сверстники, болеют острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ). ЧДБ, по мнению одних авторов, составляют от 20 % до 65 % детской популяции, других – от 15 % до 75 %. Частые респираторные заболевания приводят к выраженным нарушениям в состоянии здоровья детей и способствуют формированию хронической патологии, нередко приводящей к инвалидизации в зрелом возрасте. Частые ОРВИ могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей [2,3].

Выделяют две основные группы причин частых респираторных заболеваний у детей: эндогенные и экзогенные факторы риска.

К первой группе относят неблагоприятное анте- и постнатальное развитие ребенка (недоношенность, морфофункциональная незрелость, гипотрофия, анемия, рахит, раннее искусственное вскармливание); патологию центральной и вегетативной нервной системы; очаги хронической инфекции носоглотки и полости рта.

Ко второй группе – неблагоприятные социально-бытовые условия, низкий материальный и культурный уровень семьи; наличие взрослых и других детей в семье с хроническими очагами инфекции; раннее начало посещения детьми детских дошкольных учреждений; экологические нарушения окружающей среды, а также отсутствие понимания среди населения важности здорового образа жизни [1].