

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Н.И. КОЗЛОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта занятий физической культурой в специальном учебном отделении необходимо широко использовать скандинавскую ходьбу. Опубликованные результаты исследований свидетельствуют, что у регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины. Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту), увеличивает дыхательный объем легких более чем на 30%. Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки.

Оздоровительная ходьба наиболее точно поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует закаливанию организма.

Она отличается несложной техникой, хотя и предусматривает соблюдение рациональных правил передвижения, обеспечивающих экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы, не требует наличия специальных спортивных сооружений.

Благотворное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека происходит только при правильном построении системы занятий, при соблюдении принципов регулярности, последовательности и постепенности увеличения нагрузок.

Постановка проблемы. На основе анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта была разработана методика занятий скандинавской ходьбой со студентами специального медицинского отделения.

Ходьба эффективна для реабилитации людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями органов дыхания. Кроме того, этот спорт повышает способность организма к восстановлению.

Ученые подсчитали, что при занятиях скандинавской ходьбой человек получают повышенную нагрузку, при этом в работе задействованы около 90% всех мышц человеческого тела, тогда как при беге – только 45%.

В начале занятий скандинавской ходьбой необходимо правильно подобрать палки. Размер палок зависит от целей занятий: здоровье, фитнес или спорт. Для ходьбы в оздоровительных целях рекомендуется подбирать (или регулировать) длину палок по следующей формуле: рост (в см) $\times 0,68$ плюс-минус 5 см. Например, при росте 170 см подойдут палки длиной 110–120 см. Для фитнеса палки нужны длиннее на 5 см, для спорта – на 10 см. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться.

Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Главное слушать собственное тело и двигаться естественно. Поза – максимально комфортная: спину необходимо держать прямо, плечи и руки должны быть расслаблены.

Начинать движение нужно как при естественной ходьбе, руки опустить вниз, а палки держать ближе к телу, при этом концы палок будут свободно опущены на землю. Необходимо обращать внимание на правильную координацию движений при этом одновременно с шагом правой ногой левая рука выносится вперед, при шаге левой ногой – правая рука вперед и т. д. При этом верхняя часть корпуса и тазовая область совершают небольшие повороты на 10–20°, причем в противоположные стороны друг относительно друга. Ногу вначале ставят на пятку, потом, перекатом, при отталкивании – на носок. Когда появляется естественность вышеописанных движений, подключают в работу и палки, так, как это делается при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу более ритмичной и энергичной.

В начале занятий в течение пяти минут необходимо провести разминку, чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам, а в конце занятия – заминку, включающую несколько гимнастических упражнений на растяжение нагружавшихся мышц и их расслабление.

Темп ходьбы и длину дистанции необходимо подбирать в соответствии с уровнем тренированности и состоянием организма. Существуют простые тесты для определения правильного темпа. Если достаточно носового дыхания – нагрузка нормальная, если включается ротовое дыхание – нагрузка избыточна; если в движении можно разговаривать – нагрузка нормальная. Необходимо измерять ритм дыхания с шагами. Дыхание должно быть привычным и естественным, спокойным и ровным, физиологически правильным: вдох – пауза – выдох – пауза. Например, на четыре шага – вдох, на один – пауза, на четыре шага – выдох, на один – пауза. Чем больше шагов на каждый цикл дыхания – тем больше пользы от такой тренировки.

Следующий тест позволяет определять индивидуальный оптимальный пульсовой режим во время тренировки средней интенсивности. Для этого от 220 нужно вычесть возраст в годах. 65% от этой величины считается оптимальным для начинающих, а 85% – для тренированных. Исследованиями установлено, что тренировка именно в таком пульсовом режиме способствует снижению избыточной массы тела до индивидуальной физиологической нормы, при меньшей же интенсивности нагрузок добиться нужного эффекта весьма проблематично.

Заниматься скандинавской ходьбой нужно хотя бы три раза в неделю, начиная с 20–30 минут в день и увеличивая постепенно как величину пройденной дистанции, так и скорость ходьбы. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект, начинающим необходимы регулярные тренировки. Оптимальный выбор физических нагрузок может быть осуществлен только при наличии врачебного контроля, самоконтроля и педагогических наблюдений за студентами.

Заключение. Проведенные исследования ученых показали очень низкий риск травматизма при занятиях скандинавской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами спорта.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим, имеются острые инфекционные заболевания, обострение хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.

При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Использование скандинавской ходьбы в процессе занятий физической культурой в специальном медицинском отделении способствует увеличению объема двигательной активности, коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата.

В процессе занятий у студентов улучшается настроение, повышается устойчивость к стрессу. Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Литература

1. Козлова, Н.И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко: метод. рек., Бр. гос. техн. ун-т. – Брест, 2014. – 40 с.

СТАБИЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ДВИЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

А.Н. КОЗУЛЬКО

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Соревновательная деятельность спортсменов различной квалификации стала объектом широкого круга научных исследований, поскольку только в условиях соревнования возможно получить наиболее полную информацию об особенностях технико-тактической, физической, психологической и других видов подготовленности представителей различных видов спорта. Легкоатлетические метания по особенностям предмета состязания и характеру функционирования локомоторного аппарата соревнующихся входят в группу видов спорта с предельной активностью двигательной деятельности. Отсюда одной из важнейших характеристик соревновательной деятельности представителей легкоатлетических метаний является ее надежность. Высший иерархический уровень в ее оценке занимает спортивный результат, как наиболее интегральный показатель подготовленности, слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности. Стабильность воспроизведения его запланированного уровня в течение конкретного соревнования, микро-, мезо- и макроциклов различной продолжительности свидетельствуют о способности метателя эффективно соревноваться в условиях деятельности, протекающей под воздействием как благоприятных, так и возмущающих факторов.