

УДК

Д.Т.Онгарбаева ,кандидат педагогических наук;
С. Ж. Отаралы, старший преподаватель;
Д.Адиль, магистрант специальности «ФКиС»
К.Житлухина, студентка специальности «ФКиС»

К МЕТОДИКЕ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Казахский национальный университет им. аль-Фараби

Обязательный предмет «Физическая культура» является важным фактором укрепления и сохранения здоровья студентов специальной медицинской группы. Методики физического воспитания для данного контингента учитывают, как правило, показания и противопоказания по заболеванию. Ходьба, как наиболее эффективное оздоровительное средство не имеет противопоказаний. В связи с этим изучение, обобщение, разработка и обоснование методики оздоровительной ходьбы актуализирует данный вопрос.

Ключевые слова: обычная ходьба, оздоровительная ходьба, спортивная ходьба, скандинавская ходьба, терренкур, дозирование нагрузки, специальная медицинская группа.

Введение. Актуальность исследования заключается в том, что за последние двадцатилетие наблюдается увеличения численности студентов в специальных медицинских групп вузов РК. Среднестатистические данные по Казахстану показывают, что лишь 10,0% выпускников школ могут считаться здоровыми. У каждого второго школьника выявлено наличие двух и более хронических заболеваний. В процессе специальных исследований выявилось, что ежегодно продолжается повышение уровня заболеваемости студенческой молодежи в Республике. Количество студентов, имеющих одно или несколько хронических заболеваний в анамнезе, в вузах республики Казахстан за последнее двадцатилетие возросло до 30,0% [1].

В целом **целью** нашего исследования является обоснование методики нормирования нагрузки в ходьбе для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы организма студенток специальной медицинской группы.

На данном этапе работы были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить по научным публикациям состояние проблемы.
2. Исследовать уровень освоения нормативов учебной программы по ходьбе студентками КазНУ им.аль-Фараби

Объект исследования – методические основы разновидностей оздоровительной ходьбы и учебно-воспитательный процесс академических занятий физического воспитания в Казахском Национальном университете им. аль-Фараби.

Предмет исследования являются методика дозирования нагрузки оздоровительной ходьбы и уровень освоения нормативных требований студентками специальной медицинской группы Казахского Национального университета им. аль-Фараби.

Гипотеза исследования заключается в том, что изучение, анализ и обобщение литературных источников и практического опыта позволит нам установить степень изученности данного вопроса, выявить проблемы.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта Казахского Национального университета им.аль-Фараби. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: 1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Изучение опыта работы преподавателей физического воспитания СМГ по теме исследования. 4. Динамические педагогические наблюдения. 5. Педагогическое тестирование. 6. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. К.Купер, Дубровский В.И. и Федорова В.Н. ходьбу определяют, как автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. Они считают, что ходьба - это самый доступный вид физической нагрузки, разновидность аэробной нагрузки, форма оздоровительной тренировки [2,3,4].

На практике существуют следующие виды ходьбы : ходьба обычная, ходьба спортивная, ходьба оздоровительная, ходьба на лыжах, строевая ходьба , терренкур , скандинавская ходьба.

Из всех разновидностей ходьбы наибольший интерес для нас представляет ее виды : оздоровительная, терренкур и скандинавская.

Оздоровительная ходьба является наиболее подходящим видом двигательной активности для людей со слабым здоровьем. Оздоровительная ходьба особенно походит при заболеваниях кардиореспираторной системы,

проблемах с опорно-двигательным аппаратом, лишнем весе, так как, центр тяжести находится посередине и поэтому давление на ноги, лодыжки, колени и поясницу меньше, чем при беге.

Оздоровительная ходьба отличается от обычной ходьбы большей длиной шага, энергичной работой рук, участием в работе большого количество мышц тела, что определяет его больший оздоровительно-тренировочный эффект.

Витензон А.С., составил следующую классификацию видов ходьбы по скорости, темпу и длине шага [5]:

-средняя скорость обычной ходьбы равняется 2,2 км/ч, темп 68 шагов в минуту, длина шага 0,5 метра.

Оздоровительная ходьба разделяет по скорости на три вида:

-медленная ходьба, где средняя скорость равняется 3,3 км/ч, темп 85 шагов в минуту, длина шага 0,6 метра;

-средняя ходьба – средняя скорость 5,3 км/ч, темп 103 шага в минуту, длина шага 0,7 метра;

-ускоренная ходьба – средняя скорость 6,8 км/ч, темп 125 шагов в минуту, длина шага 0,8 метра;

-быстрая ходьба – средняя скорость 8,2 км/ч, темп 138 шагов в минуту, длина шага 0,9 метра.

Таблица 1 - Характеристика параметров ходьбы по Витензону А.С.

Параметры	Обычная ходьба	Оздоровительная ходьба			
		Медленная	Средняя	Ускоренная	Быстрая
Средняя скорость, км/ч	2,2	3,3	5,3	6,8	8,2
Темп, шаг/мин	68	85	103	125	138
Длина шага, метр	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9

При оздоровительной ходьбе необходимо соблюдать оптимальный тренировочный пульс, который можно высчитать по следующей формуле:

$$\text{ЧСС (покой)} + (220 - \text{возраст} - \text{ЧСС (покой)}) \times K$$

где:

K – начинающие – 0,6;

K – средняя тренированность – 0,65;

K – продолжающие – 0,7.

По мнению немецкого специалиста Клауса Бёс зоной сжигания жира является интенсивность равная 60,0-70,0 % от максимального пульса; зона аэробной тренировки 75,0-80,0 %.

Общеизвестно, что максимальный пульс определяется по следующей формуле:

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220 - B$$

где:

$ЧСС_{\max}$ - максимальный пульс;

V – полный возраст на момент исследования.

Терренкур – это метод санаторно-курортного лечения, который происходит от французского слова (*terrain* - местность) и немецкого слова (*kur* — лечение), проводится под наблюдением врача. Он предусматривает дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечнососудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, активизирует деятельность нервной системы [6].

Скандинавская или нордическая ходьба — высокоэффективный вид физической активности, происходит от английского словосочетания (*nordic walking-ходьба с палками*) и финского слова (*sauvakävely, sauva* — «палка», *kävely* — «ходьба»).

Эффект от занятий:

- поддерживает тонус всего тела, тренируя около 90,0 % мышц;
- сжигает до 46,0 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- уменьшает нагрузку на колени и позвоночник;
- улучшает работу сердца и легких;
- исправляет осанку и решает проблемы шеи и плеч;
- улучшает чувство равновесия и координацию.

Особенностью техники скандинавской ходьбы является то, что она осуществляется с помощью специальных палок, от которых, нужно отталкиваться руками. Движения ног такие же, как при обычной ходьбе, но более интенсивные. 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

Методика подбора палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходяком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть легкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.
- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

- Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула : рост человека $\times 0,66$. Например: рост 171 см $\times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).

- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: рост человека $\times 0,68$. Например: рост 171 см $\times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).

- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: рост человека $\times 0,70$. Например: рост 171 см $\times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см) [7].

В содержание учебной программы по физической культуре КазНУ им. аль-Фараби для студенток специальной группы [9] входит ходьба 1500м (таблица2).

Таблица 2- Учебные контрольные нормативы КазНУ им. аль-Фараби для студенток специального учебного отделения

Виды испытаний	Баллы										
	Отлично		Хорошо			Удовлетворительно					Неуд
	A	A-	B+	B	B-	C+	C	C-	D+	D-	F
Ускоренная ходьба, 1500 м.	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30

Анализ освоения студентками оценочных нормативов в ходьбе на 1500м (таблица 3) показывает, что

Выводы. Анализ и обобщение литературных источников и практического опыта, а также результаты собственных исследований по изучаемой проблеме позволяют констатировать что :

- ходьба, обладая доступностью, по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. Разновидности ходьбы, как оздоровительная, терренкур и скандинавская ходьба могут широко использоваться в комплексе средств физического воспитания студенток специальной медицинской группы для повышения функциональных возможностей их жизненноважных систем организма, как сердечно-сосудистая и дыхательная;

- в настоящее время процесс физического воспитания не в полной мере решает проблему коррекции функциональной подготовленности постоянно увеличивающегося контингента студентов СМГ традиционными подходами в обучении. В связи с этим необходимо обосновать научно-методические основы использования разновидностей оздоровительной ходьбы как средства физического воспитания студенток СМГ.

Список использованной литературы

1. Вишнякова Н.П. , Арещенко А.И. , Рахимбаева Г.Х Здоровье сберегающая технология учебного процесса физического воспитания специального учебного отделения.

2. Купер К Новая аэробика: Система оздоров. физ. упражнений для всех возрастов / пер. с англ. С. Шенкмана. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 125 с.

3. Новиков Ю.В. Азбука здоровья. — Тула: Приокское кн. изд-во, 1991. — 208 с.

4. Витензон А. С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека. — Москва: ООО «Зеркало-М». — 271 с. — ISBN 5-89853-006-1.

5. Витензон А. С. , Петрушанская К. А. От естественного к искусственному управлению локомоцией. — М.: Научно-медицинская фирма МБН, 2003. — 448 с.:

6. <http://liigume.ee/ru/vidy-sporta/ozdorovitel'naja-hodba/>

7. Маньшина Н.В. Курортология для всех. За здоровьем на курорт. – М. : Вече, 2007. – 592 с.

8. Витензон А. С. Зависимость биомеханических параметров от скорости ходьбы // Протезирование и протезостроение. — М.: ЦНИИПП, 1974. — С. 53-65.