

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК: 613.71

Методика проведения занятий по скандинавской ходьбе со студентами подготовительной и специальной медицинских групп в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов

Чистякова Екатерина Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, ул. Фучика, 15, Санкт-Петербург, 192238, Россия. E-mail: Katarina-skvo@mail.ru

Соколова Инна Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания. Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, ул. Фучика, 15, Санкт-Петербург, 192238, Россия. E-mail: isokok@mail.ru

Аннотация. В настоящее время, половина студентов, поступающих в ВУЗы, по медицинским показателям относятся к подготовительной и специальной медицинским группам. Этим студентам рекомендованы занятия физической культурой с ограничением нагрузок, а что может быть лучше, чем занятия скандинавской ходьбой. В данной статье рассмотрена методика проведения занятий физической культурой с использованием скандинавской ходьбы, разра-

Следует цитировать / Citation:

Чистякова Е. В., Соколова И. В. Методика проведения занятий по скандинавской ходьбе со студентами подготовительной и специальной медицинских групп в Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 83-97. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 29.01.2019

Принято к публикации / Accepted 10.02.2019

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

ботанная преподавателями кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, для студентов подготовительной и специальной медицинских групп. Целью исследования являлось улучшение функционального состояния сердечнососудистой системы студентов с ослабленным здоровьем с помощью занятий скандинавской ходьбой. Для достижения поставленной цели были сформулированы задачи, которые заключались в апробирование методики проведения занятий физической культурой с использованием скандинавской ходьбы для студентов, по итогам медицинского осмотра отнесенных в подготовительную и специальную медицинские группы и оценивание времени восстановления частоты сердечных сокращений у этих студентов. Исследование проводилось на учебных занятиях по физической культуре 2 раза в неделю на протяжении 7 месяцев (с сентября по май). В исследовании приняли участие 200 студентов с 1 по 3 курс Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов. Для выявления оптимального уровня физической нагрузки, обеспечивающего оздоровительный тренировочный эффект, используют простой метод определения так называемой «целевой тренировочной зоны» по формуле, учитывающей возраст. Уровень интенсивности нагрузки во время занятий скандинавской ходьбой соответствовал оздоровительному уровню. В результате использования разработанной методики занятий по скандинавской ходьбе у студентов, принимающих участие в этом исследовании, улучшилось состояние сердечнососудистой системы. Таким образом, занятия физической культурой с использованием скандинавской ходьбы оказали положительный эффект на занимающихся студентах.

Ключевые слова: физическая культура, занятия скандинавской ходьбой, подготовительная и специальная медицинские группы, студенты, оценка времени восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences

Chistyakova Ekaterina Vladimirovna

Candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of Physical Education. Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, st. Fuchika, 15, Saint Petersburg, 192238, Russian. E-mail: Katarina-skvo@mail.ru

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Sokolova Inna Viktorovna

Candidate of pedagogical sciences, associate professor, head. department of Physical Education. Saint Petersburg University of Humanities and Social Sciences, st. Fuchika, 15, Saint Petersburg, 192238, Russian. E-mail: isokok@mail.ru

Annotation. Currently, half of the students entering Universities, according to medical indicators belong to the preparatory and special medical groups. These students are recommended physical education classes with limited loads, and what could be better than Nordic walking. In this article the technique of physical training using Nordic walking, developed by teachers of the department of physical education of the St. Petersburg humanitarian University of trade unions, for students of preparatory and special medical groups. The aim of the study was to improve the functional state of the cardiovascular system of students with poor health through Nordic walking. To achieve this goal, the tasks were formulated, which consisted in testing the methods of physical training using Nordic walking for students, according to the results of a medical examination referred to the preparatory and special medical groups and evaluation of the recovery time of heart rate in these students. The study was conducted in training sessions on physical culture 2 times a week for 7 months (from September to May). The study involved 200 students from 1st to 3rd year of St. Petersburg humanitarian University of trade unions. To identify the optimal level of physical activity, providing a health-improving training effect, use a simple method for determining the so-called "target training zone" according to the formula that takes into account age. The level of intensity of the load during Nordic walking corresponded to the health level. As a result of the use of the developed method of Nordic walking lessons, the condition of the cardiovascular system has improved among the students taking part in this study. Thus, physical training using Nordic walking had a positive effect on students involved.

Key words: physical education, Nordic walking, preparatory and special medical groups, students, evaluation of the recovery time of heart rate (heart rate).

Актуальность. В настоящее время здоровье молодежи вызывает опасение. При поступлении в ВУЗы с каждым годом процент практически здоровых студентов, отнесенных по медицинским показателям к основной медицинской группе, снижается [1, 2, 3].

В Санкт-Петербургском гуманитарном университете профсоюзов (СПбГУП) в начале учебного года все первокурсники проходят медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере Фрунзенского района. В ре-

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

зультате этого осмотра для занятий физической культурой определяется медицинская группа каждого студента.

По данным осмотра 2017/18 учебного года процент студентов, отнесенных к основной медицинской группе, составляет 48% от общего количества поступивших студентов в университет. Процент студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам, составляет 51,2% (соответственно 36,9% - подготовительная группа и 14,3% - специальная медицинская группа). Оставшиеся 0,8% составляют студенты, которые полностью освобождены от занятий физической культурой (рис.1).

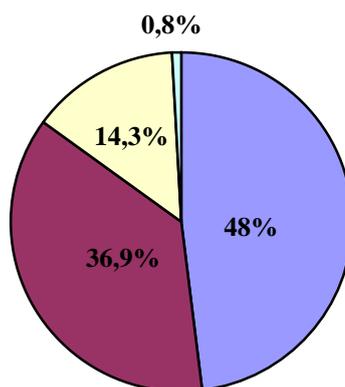


Рис.1. Результаты медицинского осмотра студентов 1 курса Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов в 2017/18 учебном году.

В СПбГУП для улучшения уровня здоровья студентов подготовительной и специальной медицинских групп организованы занятия физической культурой с использованием скандинавской ходьбы.

Обучающимся, отнесенным к этим группам, рекомендованы занятия физической культурой с ограничением нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений [4, с. 92-95].

Исследователями выработаны здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах [5, с. 187-193]. Результатом являются оздоровительные эффекты физической активности для студентов [6, с.7-9].

Задачи физического воспитания в зимний период имеют специфику, связанную с пребыванием студентов на открытом воздухе в холодную изменчивую

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

погоду. Ведущими факторами при этом становятся укрепление иммунитета организма в зимнее время, правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности в условиях перепада температур (аудиторные занятия студентов в теплых помещениях и выход на спортивные сооружения зимой), развитие и совершенствование природных двигательных качеств и обучение новым видам движений, связанным с зимними видами спорта. Также необходимо учитывать снижение работоспособности молодежи в зимний период по сравнению с летним, особенно перед экзаменационной сессией, а также повышенный риск заболеваний. Важным качеством для зимних видов спорта является выносливость человека. Для развития выносливости в зимний период необходима серьезная тренировочная работа с освоением объемных нагрузок за счет постепенного, но неуклонного повышения мобилизации функциональных резервов организма [7, с. 161]

Скандинавская ходьба является комплексной тренировкой всего тела в отличие от бега трусцой и обычной ходьбы. Во время ходьбы с палками задействуются практически все мышцы нижних и верхних частей тела, что приводит к увеличению расхода количества энергии. Это приводит к повышению пульса во время тренировки и увеличению потребления кислорода [8, с. 44].

Доказано, что потребление кислорода (и затраты энергии) во время ходьбы с палками могут превышать энерготраты при ходьбе без палок с одной и той же скоростью на 20-25%, а при интенсивном использовании палок и на 40%. Это зависит от техники ходьбы. При этом нагрузка не ощущается больше, чем во время обычной ходьбы без палок [9].

Занятия скандинавской ходьбой делят на 3 уровня в зависимости от интенсивности нагрузки во время этого занятия.

1. Оздоровительный уровень – это уровень, подходящий для всех, кто имеет физиологические ограничения.

Занятия скандинавской ходьбой на оздоровительном уровне проводятся с интенсивностью нагрузки в пределах 55-70% от максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (ЧСС макс.).

Для выявления оптимального уровня физической нагрузки, обеспечивающего оздоровительный тренировочный эффект, используют простой метод определения так называемой «целевой тренировочной зоны» по формуле, учитывающей возраст.

В начале определяют значение максимальной возрастной частоты сердечных сокращений (ЧСС макс.) по формуле в уд./мин.:

$$\text{ЧСС макс.} = 220 - \text{возраст (в годах)}$$

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Затем определяют целевой тренировочный диапазон ЧСС в уд./мин.:

ЧСС макс. x 55% (нижняя граница диапазона)

ЧСС макс. x 70% (верхняя граница диапазона)

Полученный диапазон ЧСС и будет являться «целевой тренировочной зоной» для оздоровительной скандинавской ходьбы.

2. Уровень «фитнес» – это тренировка для всего тела. Занятия скандинавской ходьбой на уровне «фитнес» проводятся с нагрузкой 65-75% от максимального значения пульса. Такие тренировки предназначены для молодых людей, ведущих активный образ жизни и не имеющих хронических заболеваний.

3. Спортивный уровень – это уровень, подходящий для хорошо тренированных атлетов, которые желают открыть для себя новые возможности в спорте и расширить границы своей физической формы.

Занятия скандинавской ходьбой, проводящиеся на спортивном уровне, проходят с интенсивностью нагрузки более 85% от максимальной частоты сердечных сокращений. Такие занятия предназначены для подготовки спортсменов к соревнованиям.

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой со студентами СПбГУП, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводились на оздоровительном уровне.

Цель исследования: улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с помощью занятий физической культурой с использованием скандинавской ходьбы.

Задачи:

1. Апробировать в учебном процессе методику проведения занятий физической культурой по скандинавской ходьбе для студентов подготовительной и специальной медицинских групп разработанную преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП.

2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы до и после исследования по Г.Л. Апанасенко.

Организация исследования. В начале 2017/18 учебного года (сентябрь) была проведена оценка времени восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) у студентов СПбГУП, отнесенных по медицинским показателям в подготовительную и специальную медицинские группы. У них измерялся пульс за 10сек. в состоянии покоя, затем выполнялось 20 приседаний в течение 30сек. Сразу после приседаний считался пульс каждые 10сек. до восстановления исходного уровня. Полученные данные сравнивались с табличными данными по Г.Л. Апанасенко [10, с. 112-114].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Далее разработанная преподавателями кафедры физического воспитания СПбГУП методика проведения занятий физической культурой по скандинавской ходьбе была апробирована на этих студентах.

По окончании 2017/18 учебного года (май) была проведена повторная оценка времени восстановления ЧСС у студентов.

Результаты исследования. В исследовании приняло участие 200 студентов СПбГУП с 1 по 3 курсы пяти факультетов.

В результате проведения оценки времени восстановления ЧСС у студентов до исследования были получены следующие результаты: у 42 студентов время восстановления ЧСС соответствовало низкому функциональному уровню, у 89 студентов – ниже среднего уровня, у 53 студентов – среднему уровню, у 16 студентов – выше среднего уровня.

После оценки функционального состояния сердечнососудистой системы студенты приступили к занятиям скандинавской ходьбой.

На протяжении учебного года в течение 7 месяцев с этими студентами проводились занятия физической культурой по скандинавской ходьбе на оздоровительном уровне в парковой зоне 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия составляла 90 минут.

Существенным фактором, который обуславливает построение занятия физической культурой по скандинавской ходьбе, является закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе двигательной деятельности.

Исходя из этой закономерности, занятие физической культурой по скандинавской ходьбе состояло из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовка мышечно-связочного и суставного аппарата организма для основной физической работы.

Задачи: 1. Начальная организация занимающихся (построение) и создание целевой установки (сообщение цели и задач занятия);

2. создание положительного эмоционального состояния и соответствующей психической установки;

3. постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам (общее разогревание организма, постепенное втягивание в физическую работу и постепенное повышение функций организма).

Продолжительность: 10 – 15 минут.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Для решения задач подготовительной части занятия используются различные относительно простые или хорошо освоенные физические упражнения (табл.1). Общеразвивающие упражнения рекомендуется выполнять сверху вниз.

Табл.1. Методика проведения подготовительной части занятия по скандинавской ходьбе.

№ п/п	Содержание (средства)	дозировка	Организационно-методические указания
1	Построение.	2-3 мин.	Приветствие, сообщение задач занятия.
2	Ходьба.	600-700м	Интенсивность невысокая (не более 55% от ЧСС макс.), палки держать в руках за середину.
<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте:</i>			
3	Исходное положение (и.п.) – стойка, палки вниз, хват на ширине плеч. 1 – стойка, палки вперед. 2 – и.п.	6-8 раз	При выполнении упражнения руки в локтевых суставах не сгибать. На счет 1 палки поднимать до уровня плеч. Спину удерживать прямой.
4	И.П. – стойка ноги врозь, палки вниз, хват на ширине плеч. 1 – стойка ноги врозь, палки вверх. 2, 3 – стойка ноги врозь, отведение палок назад. 4 – и.п.	6-8 раз	При отведении палок назад руки в локтевых суставах не сгибать. Отводить палки как можно дальше назад.
5	И.П. – стойка, левая рука в сторону, хват за середину палки. 1 – поворот палки внутрь. 2 – поворот палки наружу. То же и.п. стойка, правая рука в сторону, хват за середину палки.	по 6-8 раз	При выполнении упражнения палку поворачивать на 180°. Руку не опускать, держать в сторону.
6	И.П. – стойка ноги врозь, палки вверх, хват на ширине плеч. 1 – поворот туловища влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо. 4 – и.п.	6-8 раз	Поворот выполнять верхней частью туловища. Руки в локтевых суставах не сгибать. Стопы ног и тазобедренный сустав не поворачивать.
7	И.П. – стойка ноги на ширине плеч, палки вверх, хват на ширине плеч. 1 – наклон туловища вправо.	6-8 раз	При выполнении упражнения наклон туловища выполнять в правом и левом боках. Руки в

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

	2 – и.п. 3 – наклон туловища влево. 4 – и.п.		локтевых суставах не сгибать. Палки удерживать вверх.
8	И.П. – стойка ноги врозь, палки на лопатках. 1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении упражнения поворот туловища выполнять в тазобедренном суставе. Стопы ног не поворачивать. Пятки не отрывать от земли. Палки удерживать на лопатках.
9	И.П. – стойка ноги врозь, палки вперед, хват на ширине плеч. 1 – наклон туловища вперед, палки вперед-вверх. 2 – и.п. 3 – наклон туловища назад, палки вперед. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении наклона вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Взгляд направлен вперед. Палки удерживать на уровне плеч. При выполнении наклона назад прогибаться в поясничном отделе позвоночника.
10	И.П. – стойка ноги врозь, палки вниз, хват на ширине плеч. 1 – наклон туловища вниз, палки вперед-вверх. 2 – и.п. 3 – наклон туловища вперед, палки вперед-вверх. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении наклона туловища вперед и вниз ноги в коленных суставах не сгибать. При выполнении наклона туловища вниз подбородок держать прижатым к груди, палками касаться земли. При выполнении наклона вперед взгляд направлен вперед.
11	И.П. – стойка ноги врозь, палки вниз сзади, хват на ширине плеч. 1, 2, 3 – наклон туловища вперед, палки назад. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении наклона вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Наклон вперед выполнять пружинистыми движениями. Палки двигаются по инерции. Палки отводятся назад до уровня плеч.
12	И.П. – стойка, палки вперед, хват за концы палок. 1 – выпад вперед правой ногой, поворот туловища вправо. 2 – и.п. 3 – выпад вперед левой ногой, поворот туловища влево. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении выпада вперед сзади стоящая нога стоит на носке пяткой вверх и выпрямлена в коленном суставе. Поворот туловища выполнять в сторону впереди стоящей ноги. При выполнении упражнения палки держать на уровне плеч.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

13	И.П. – стойка ноги врозь, палки вертикально сзади сбоку, хват каждой рукой за верхний конец палки. 1 – присед. 2 – и.п.	8-10 раз	При выполнении приседа опускаться вниз до угла 90° в коленном суставе. Коленные суставы не выходят вперед за проекцию стоп. Выполнять присед с опорой руками на палки. Палки упираются в землю.
14	И.П. – стойка ноги врозь, палки на лопатках. 1 – присед. 2 – и.п.	8-10 раз	При выполнении приседа опускаться вниз до угла 90° в коленном суставе. Коленные суставы не выходят вперед за проекцию стоп. Туловище держать прямым.
15	И.П. – стойка, палки вертикально вперед, хват двумя руками за верхний конец палок. 1 – глубокий присед с поворотом вправо. 2 – и.п. 3 – глубокий присед с поворотом влево. 4 – и.п.	6-8 раз	При выполнении глубокого приседа с поворотом опираться на палки.
16	И.П. – стойка на левой ноге, правая – согнута впереди, палка вертикально на носке ноги, хват правой рукой за верхний конец палки. Балансирование палки на ноге. То же и.п. стойка на правой ноге, левая – согнута впереди, палка вертикально на носке ноги, хват левой рукой за верхний конец палки.	по 10-20 сек.	При выполнении упражнения пытаться удержать палку на носке ноги без помощи рук. Нога согнута в тазобедренном и коленном суставах под углами 90°.
17	И.П. – стойка ноги врозь, палки впереди на земле. 1 – прыжок вперед через палки. 2 – прыжок назад через палки.	15-20 раз	Прыжки вперед назад выполнять двумя ногами одновременно. При выполнении прыжка помогать себе руками. Прыжок выполнять как можно выше.

Основная часть занятия.

Цель – оказание основного оздоровительного и тренирующего воздействия на организм.

Задачи: 1. Изучение, далее совершенствование техники скандинавской ходьбы;

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

2. развитие выносливости;

3. развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;

4. формирование и поддержание хорошей осанки;

5. закаливание организма.

Продолжительность: 40 – 65 минут.

Для решения задач основной части занятия применяется скандинавская ходьба.

В основной части занятия нагрузку следует увеличивать постепенно. Необходимо проходить запланированную дистанцию так, чтобы не испытывать утомление и недомогание.

Весь период занятий скандинавской ходьбой можно разбить на 4 этапа.

1 этап:

Задача: втягивание в тренировочный режим.

Длительность: 1 – 4 неделя.

2 этап:

Задача: увеличение длительности занятия без увеличения скорости.

Длительность: 5 – 10 неделя.

3 этап:

Задача: увеличение интенсивности занятия без увеличения длительности.

Длительность: 11 – 18 неделя.

4 этап:

Задача: увеличение интенсивности занятия без увеличения длительности.

Длительность: 19 – 28 неделя (табл. 2).

Табл.2. Методика проведения основной части занятия по скандинавской ходьбе.

№ п/п	Содержание (средства)	дозировка	Организационно-методические указания
1	Определение ЧСС.	4-5 мин.	Замер ЧСС проводить за 15 секунд на лучевой артерии, которая находится на запястье или на сонной артерии, которая находится на шее.
<i>1 этап</i>			
2	Скандинавская ходьба.	35-40 мин.	Интенсивность в пределах 55-70% от ЧСС макс., темп ходьбы как при обычной прогулочной ходьбе, без усилий.
<i>2 этап</i>			
3	Скандинавская ходьба.	50-55 мин.	Интенсивность в пределах 55-70% от ЧСС макс., темп ходьбы как при обычной про-

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

			гулочной ходьбе, без усилий.
<i>3 этап</i>			
4	Скандинавская ходьба.	50-60 мин.	Интенсивность в пределах 55-70% от ЧСС макс., темп ходьбы 1км за 10 минут.
<i>4 этап</i>			
5	Скандинавская ходьба.	50-60 мин.	Интенсивность в пределах 55-70% от ЧСС макс., темп ходьбы 1км менее 9 минут.

Методы контроля интенсивности занятия скандинавской ходьбой:

– Подсчет ЧСС и сравнение с расчетными величинами «целевой зоны тренировки». Пройдя 5-7 минут скандинавской ходьбой, следует остановиться и подсчитать ЧСС за 15 секунд. Если ЧСС выходит за границы заданного диапазона, то следует изменить интенсивность ходьбы (ускорить или замедлить темп) в течение нескольких минут и затем снова остановиться и подсчитать ЧСС.

– Разговорный тест или Talk-Speed. Во время занятий скандинавской ходьбой на оздоровительном уровне необходимо идти с такой скоростью, чтобы при разговоре с напарником проговаривались фразы и предложения целиком. Такая нагрузка является умеренной.

Заключительная часть занятия.

Цель – приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние.

Задачи: 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

1. подведение итогов занятия.

Продолжительность: 5 – 10 минут (табл.3).

Табл.3. Методика проведения заключительной части занятия по скандинавской ходьбе.

№ п/п	Содержание (средства)	дозировка	Организационно-методические указания
1	Упражнение на восстановление дыхания.	5-6 раз	Упражнение выполнять самостоятельно. При выполнении упражнения палки для скандинавской ходьбы положить на землю рядом с собой.
2	Определение ЧСС.	2-3 мин.	Замер ЧСС проводить за 15 се-

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

			кунд на лучевой артерии, которая находится на запястье или на сонной артерии, которая находится на шее.
3	Построение.	2-3 мин.	Подведение итогов.

По окончании исследования в конце 2017/18 учебного года была проведена повторная оценка времени восстановления ЧСС у студентов, участвующих в исследовании. Были получены следующие результаты: у 30 студентов время восстановления ЧСС соответствовало низкому функциональному уровню, у 65 студентов – ниже среднего уровня, у 78 студентов – среднему уровню, у 27 студентов – выше среднего уровня.

Ниже приведена таблица полученных результатов оценки времени восстановления ЧСС у студентов СПбГУП до и после исследования (табл.4).

Табл.4. Результаты оценки времени восстановления ЧСС у студентов Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов до и после исследования

функциональные уровни	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего	
	до	после	до	после	до	после	до	после
кол-во студентов	42	30	89	65	53	78	16	27

Заключение.

1. В результате проведенного исследования методика, разработанная преподавателями кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов, проведения занятий по физической культуре с использованием скандинавской ходьбы для студентов, отнесенных по медицинским показателям в подготовительную и специальную медицинские группы, дала положительный эффект.

2. У студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, улучшилось функциональное состояние сердечнососудистой системы с помощью занятий скандинавской ходьбой.

Библиографический список

1. Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. (Барнаул). Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

современной России // Философия образования, 2016, № 69, вып. 6. – С. 162 - 170

2. Иванов, В. Д. Факторы, воздействующие на здоровье учащихся в современных условиях / В. Д. Иванов, М. Г. Вахитов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 70–73.

3. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 16–21.

4. Соколова И.В. Опыт организации занятий со студентами специальной медицинской группы // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2018. – №6. – С. 92-95.

5. Ведухина А. Н., Лобыгина Н. М., Шарапова С. В. (Барнаул). Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах // Философия образования, 2016, № 68, вып. 5. – С.185-193

6. Yarushin, S. A. Health-improving effects of physical activity for students // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - Т. 3, № 3. - С. 7–9.

7. Агабекян А. В., Блажко А. В., Воронцов П. Г., Иванова В. Н. (Барнаул). Специфика физического воспитания российской молодежи посредством зимних видов спорта // Философия образования, 2016, № 68, вып. 5. –С.157-165

8. Замятина А.В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск 2016. – 44с.

9. Волков А.В. Nordik walking. Методическое пособие. – URL: http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking_1.pdf (дата обращения: 10.02.2019).

10. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – №5. – С. 112-114.

REFERENCES

1. Koltygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V. 2016. Obshchestvennoe zdorov'e i kul'tura zdorovogo obraza zhizni v vuzovskom obrazovanii sovremennoi Rossii. Filosofiya obrazovaniya, 69, vyp. 6, pp. 162 -170 (In Russian).

2. Ivanov, V. D. 2018. Faktory, vozdeistvuyushchie na zdorov'e uchashchikhsya v sovremennykh usloviyakh. Physical education. Sport. Tourism. Motor Recreation. T. 3, 1. pp. 70–73. (In Russian).

3. Talyzov, S. N. 2016. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta. Physical education. Sport. Tourism. Motor Recreation, T. 1, 3. pp. 16–21. (In Russian).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Chistyakova E. V. Sokolova I. V. 2019. Methods of training in Nordic walking with the students of the preparatory and special medical groups in SPbGUP. Health, Physical Culture and Sports, 1(12), pp. 83-97 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

4. Sokolova I.V. 2018. The experience of organizing classes with students of special health grpi. Alma mater (Bulletin of higher education), 2, pp. 92-95. (In Russian).

5. Vedukhina A. N., Lobygina N. M., Sharapova S. V. 2016. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii ukrepleniya zdorov'ya molodezhi v spetsial'nykh meditsinskikh gruppakh. Filosofiya obrazovaniya, 68, vyp. 5, pp.185-193 (In Russian).

6. Yarushin, S. A. 2018. Health-improving effects of physical activity for students. Physical education. Sport. Tourism. Motor Recreation, T. 3, 3, pp. 7–9. (in English)

7. Agabekyan A. V., Blazhko A. V., Vorontsov P. G., Ivanova V. N. Spetsifika fizicheskogo vospitaniya rossiiskoi molodezhi posredstvom zimnikh vidov sporta. Filosofiya obrazovaniya, 2016, 68, vyp. 5, pp.157-165(In Russian).

8. Zamyatina A.V. 2016. Nordic walking as a fitness technology. Master's thesis. Tomsk. NI TGU, 44P. (In Russian).

9. Volkov A.V. Nordik walking. Methodical manual. (In Russian). - URL: http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking_1.pd (accessed: 10.02.2019).

10. Apanasenko G.L. 1988. On the assessment of human health. Medical case, 5, pp. 112-114. (In Russian).