

УДК 796.07

Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» и его роль в мотивации студентов к занятиям физической культурой

Кряклина Анна Александровна¹,

Зуйкова Елена Георгиевна², кандидат педагогических наук, доцент

Бушма Татьяна Валерьевна², кандидат педагогических наук, доцент

Волкова Людмила Михайловна³, кандидат педагогических наук, профессор

Гусарова Марина Дмитриевна³

¹*Санкт-Петербургский химико-фармацевтический университет*

²*Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого*

³*Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации*

Аннотация. В статье раскрываются вопросы популяризации занятий направлением «Северная ходьба» среди студентов через инновационный проект "Северная ходьба – новый образ жизни".

Цель исследования – изучение вовлеченности студентов и мотивов занятий северной ходьбой.

Методы исследования: анализ специальной литературы, опрос, статистика.

Результаты исследования и выводы. Показано, что уровень здоровья современного студенчества довольно низок и набор физических упражнений должен носить оздоровительный характер. Надежным фактором, позволяющим укреплять здоровье студента, является северная ходьба, повышающая уровень физического состояния студента и играющая большую социальную роль, что делает студента готовым к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: северная ходьба, студенты, образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

The project "Nordic walking – a new way of life" and its role in motivating students to engage in physical education

Kryaklina Anna Alexandrovna¹

Zuikova Elena Georgievna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bushma Tatyana Valeryevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

Volkova Lyudmila Mikhailovna³, candidate of pedagogical sciences, professor

Gusarova Marina Dmitrievna³

¹*St. Petersburg University of Chemistry and Pharmacy*

²*St. Petersburg Polytechnic University named after Peter the Great*

³*St. Petersburg State University of Civil Aviation*

Abstract. The article addresses the issues of popularizing the practice of "Nordic walking" among students through the innovative project "Nordic Walking - a New Way of Life."

The purpose of the study is to study student engagement and motivations for participating in Nordic walking.

Research methods include analysis of specialized literature, surveys, and statistics.

Research results and conclusions. It is shown that the health level of modern students is quite low, and the set of physical exercises should have a health-improving character. A reliable factor that allows for strengthening student health is Nordic walking, which enhances the physical condition of students and plays a significant social role, preparing students for future professional activities.

Keywords: nordic walking, students, lifestyle, physical culture, motor activity.

ВВЕДЕНИЕ. Сегодня все большее значение приобретает проблема недостатка двигательной активности у молодежи. Из-за малой подвижности у многих студентов появляются проблемы со здоровьем: сидячий образ жизни ухудшает не только физическое состояние, но и вызывает нехватку энергии, необходимой для активной жизни. Вследствие этого снижается иммунитет, ухудшается осанка, возникают боли в спине, шее, суставах ног и рук. Неправильное питание, перекусы и

недостаток двигательной активности увеличивают риск развития ожирения и других хронических заболеваний. Из-за напряженной учебы и нехватки времени на любимые занятия у студенческой молодежи появляется психологическая усталость, которая может привести к серьезным психологическим проблемам, если вовремя не начать их решать. Надёжным фактором, позволяющим сохранять и укреплять здоровье студенческой молодежи, является физическая культура.

Эффективность формирования основ физической культуры зависит как от степени вовлеченности самих студентов в эту сферу, так и от уровня профессионализма преподавателя вуза [1]. Формирование физической культуры личности является главной задачей дисциплины «Физическая культура», реализация которой подразумевает разнообразные по содержанию занятия физическими упражнениями. Физическая подготовленность будущего специалиста-медика с высшим образованием рассматривается как обязательная составляющая его всестороннего развития [2].

Результаты медосмотра студентов Санкт-Петербургского химико-фармацевтического университета (СПХФУ) показали, что более половины из них имеют хронические заболевания и ограничения по занятиям физической культурой. Основной удар приходится на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему и органы зрения. Мы предположили, что стратегия системы здорового образа жизни студентов позволит повысить уровень здоровьесбережения, и в этом может сыграть значительную роль северная ходьба.

Любой вид оздоровления требует систематических занятий и рационального использования средств физической культуры. Уровень двигательной активности студентов влияет не только на физическое состояние, но и на их социальную активность, что в свою очередь помогает подготовить их к будущей профессиональной деятельности [3]. В последнее время вопросы, связанные с образом жизни молодежи, приобретают особую актуальность, так как он является индивидуальным для каждого человека. В своей жизнедеятельности человек ориентируется на два «закона вселенной»: социальный — взаимодействие человека в обществе, и биологический — особенности развития его организма.

Существует множество программ по укреплению здоровья населения в целом и студенческой молодежи в частности. Благодаря государственным органам и организациям, заинтересованным в предотвращении различных заболеваний путем внедрения оздоровительных услуг, на сегодня актуальна потребность в сохранении здоровья, его формировании с ранних лет и поддержании на должном уровне в течение всей жизни человека.

В современном обществе занятия физической культурой приобретают огромную значимость для человека. С каждым годом открывается всё больше новых секций и школ, которые предлагают широкий выбор различных направлений двигательной активности, что позволяет людям выбрать свой вид активного образа жизни. Северная ходьба является одной из самых безопасных форм двигательной активности. Она включает в себя упражнения, направленные на укрепление мышц и суставов, позвоночника, а также улучшает гибкость и подвижность позвоночного столба. Ходьба с палками получает широкое распространение в сфере физической культуры и спорта, особенно в лечебной физической культуре. Во многих странах

северная ходьба внедрена в занятия физической культурой для тех, кому противопоказаны беговые нагрузки.

Для поддержания и развития двигательных функций организма студентов обязательным условием является наличие оптимальной двигательной активности. Для решения данной задачи СПХФУ участвовал во Всероссийском проекте «Северная ходьба — новый образ жизни», который реализуется в рамках федерального проекта «Спорт — норма жизни» [4]. Проект направлен на пропаганду физической культуры и продвижение северной ходьбы в массы для повышения качества жизни населения.

Северная ходьба может помочь студентам справиться со стрессом, улучшить внимание, успокоиться и прийти в гармонию со своим внутренним «я». Она является отличным способом оставаться здоровым и счастливым. Таким образом, спорт играет ключевую роль в культуре здорового образа жизни, особенно среди молодежи. В условиях повышенной нагрузки применение северной ходьбы может стать эффективным инструментом для поддержания физического и психического здоровья студента. Целью исследования стало изучение заинтересованности и вовлеченности студентов в занятия северной ходьбой, а также демонстрация положительного влияния практики северной ходьбы на здоровье студентов, особенно в контексте их сидячего образа жизни и стресса. Задачами исследования явилось выявление мотивов, побуждающих студентов заниматься северной ходьбой.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании использовались анализ специальной литературы, анкетирование, опрос и методы математической статистики. В опросе приняли участие 248 студентов 1 курса СПХФУ с разным уровнем физической подготовленности. Работа проводилась на базе Центра физической культуры и здоровья СПХФУ, в парке Лопухиной, с октября по декабрь 2023 года, на практических учебных занятиях. Для ознакомительных занятий были приглашены представители данного проекта, которые знакомили студентов с инвентарем и основами правильной техники ходьбы с использованием специальных палок. Проведен также экспресс-опрос студентов и преподавателей трех университетов: химико-фармацевтического (СПХФУ), политехнического (СПбПУ) и гражданской авиации (СПбГУ ГА) по вопросам личностно-ориентированного образования в высшей школе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ литературных источников по изучаемой проблеме свидетельствует, что целью профессиональной подготовки будущих специалистов становится воспитание разносторонне развитого человека, в сознании которого наряду с вечными ценностями находят понимание такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое состояние, оптимальная физическая и психологическая работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, оптимизм и жизнерадостность.

Сегодня педагогическим сообществом осознана необходимость перехода к личностно-ориентированному образованию, и эти положительные тенденции необходимо закреплять, тем более что на этом пути существуют как объективные, так и субъективные трудности. Так, данные экспресс-опроса преподавателей СПХФУ,

СПбПУ, СПбГУ ГА по вопросам личностно-ориентированного образования в высшей школе показали, что главным препятствием на пути внедрения новаций (в том числе северной ходьбы) в учебный процесс являются:

- ✓ недостаточная эмоционально-психологическая подготовка преподавателей, отсутствие в учебном заведении должной творческой обстановки, которая стимулировала бы преподавателей к повышению качества деятельности и педагогической культуры;

- ✓ отсутствие у преподавателя внутренней установки, развитого самосознания и потребностей к повышению качества и эффективности педагогической деятельности;

- ✓ непризнание в коллективе инновационной педагогической деятельности преподавателя, недостаточное моральное и материальное поощрение по результатам педагогического труда;

- ✓ негативная установка преподавателя к избранной профессии и преподаваемой учебной дисциплине;

- ✓ отсутствие разработанных концепций применения новых современных методик в учебном процессе студентов, в том числе северной ходьбы.

Таким образом, результаты наших исследований, проведенных в трех университетах Санкт-Петербурга, показали, что повысить качество педагогической деятельности преподавателя возможно не только при реализации целей, содержания, принципов и методов обучения и воспитания, но также при четкой организации образовательного процесса и преодолении перечисленных психолого-педагогических препятствий.

Мы считаем, что в практике обучения студентов нередко уделяется излишнее внимание частным навыкам и отдельным проявлениям двигательных качеств, а также освоению малозначимых для личностного развития способов и форм деятельности. Вместо этого целесообразнее сосредоточиться на профессионально-личностной подготовке студента, помочь ему на основе самопознания и самосовершенствования свободно выбирать направления и формы двигательной активности, а также продвигаться в избранной деятельности.

Проведенный опрос в СПХФУ позволил определить количество студентов, занимающихся северной ходьбой, а также выявить факторы, побуждающие студентов заниматься этим видом двигательной активности.

Анкетирование свидетельствует, что в 2023 году 15,32% от общего числа опрошенных студентов (38 человек) продолжают занятия в спортивной секции университета по северной ходьбе. Кроме того, 60% от общего числа опрошенных студентов хотят продолжать заниматься северной ходьбой на обязательных учебных занятиях по физической культуре в вузе, а 25% респондентов не против заниматься северной ходьбой, но пока конкретно еще не определились с выбором и занимаются другим видом двигательной активности.

Анализ результатов анкетирования позволил раскрыть основные мотивы, побуждающие студентов СПХФУ заниматься северной ходьбой на практических занятиях в вузе (рис. 1).

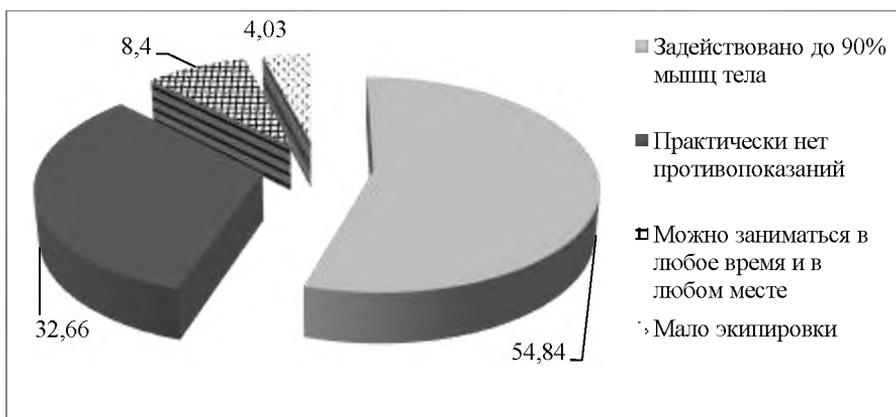


Рисунок 1 – Основные преимущества занятий северной ходьбой

Выявлено, что преимуществом северной ходьбы является то, что при ходьбе задействовано до 90% мышц тела (54,84%) и то, что северная ходьба практически не имеет противопоказаний (32,66%). Важно также для студентов, что северная ходьба отличается доступностью: можно заниматься в любое время и в любом месте (нет «идеального» времени для занятий, каждый сам выбирает время и длительность тренировки — утренние занятия зарядят энергией на весь день, вечерние же помогут избавиться от стресса) и не требуется сложное оборудование и спортивные залы, что делает этот вид двигательной активности недорогим для каждого человека. Чтобы начать заниматься, нужна, прежде всего, сила воли и желание.

Студенты СПХФУ отвечали на вопрос о положительных моментах, которые они выделили для себя при практических занятиях северной ходьбой (рис. 2).

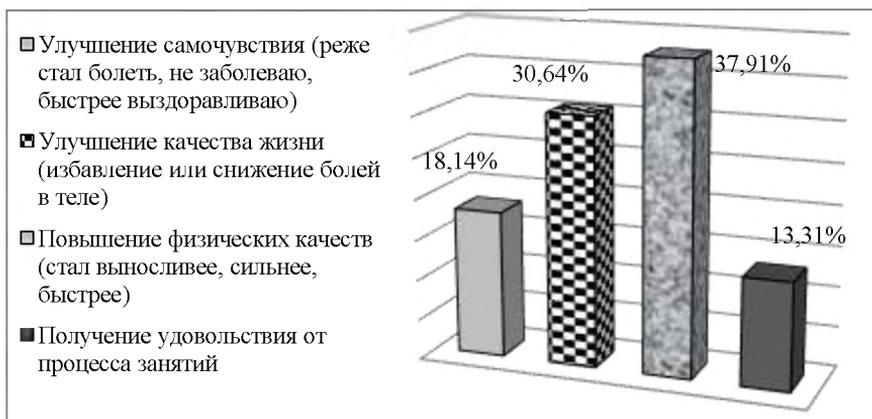


Рисунок 2 – Положительные моменты занятий северной ходьбой

Большинство студентов (37,91%) отмечают, что у них повысился уровень развития двигательных качеств, 30,64% студентов отметили улучшение качества жизни. Как результат занятий северной ходьбой, 18,14% студентов выбрали улучшение самочувствия, повышение иммунитета, а 13,31% занимающихся отметили,

что для них это в первую очередь получение удовольствия от занятий. Вариант ответа о том, что студент не нашел положительных моментов от занятий северной ходьбой, не был выбран.

Студенты двух других вузов (СПбПУ и СПбГУ ГА) участвовали в анкетировании, в котором выявлялись физические и психологические преимущества занятий северной ходьбой. Студенты, указывая физические преимущества, отмечали несколько ключевых направлений.

- Улучшение гибкости – регулярные занятия северной ходьбой помогают улучшить работу суставов. Это особенно важно для студентов, которые проводят много времени в одном положении, что может привести к проблемам с суставами и негативно сказываться на здоровье.

- Укрепление мышц – в северной ходьбе присутствует множество упражнений для укрепления различных групп мышц, прежде всего мышц спины, ног и рук. Это положительно влияет на осанку и помогает предотвратить многие проблемы.

- Повышение выносливости – активное дыхание во время ходьбы создает основу для хорошей работоспособности. Появляется значительно больше энергии, что помогает студенту легче воспринимать знания и переносить продолжительные и малоподвижные действия.

- Коррекция осанки – плохая осанка на сегодняшний день является проблемой множества людей. Она может привести к постоянным болям в голове, шее, плечах и спине. Северная ходьба помогает укрепить мышцы и улучшить осанку, распрямляет плечи и убирает сутулость.

- Снижение уровня стресса – любой вид активности позволяет организму выделять эндорфины – гормоны счастья, что положительно сказывается как на обычной жизни, так и на решении сложных задач.

- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем – активный образ жизни приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, улучшая работу сердца и легких, повышая общую выносливость организма.

- Профилактика травм – регулярные занятия северной ходьбой повышают иммунитет и укрепляют тело студента, что снижает риск случайных травм, особенно в холодное время года.

- Развитие координации и баланса при ходьбе.

Студенты, выявляя психологические преимущества занятий северной ходьбой, отмечали такие ключевые аспекты:

- ✓ Снятие стресса и тревоги – в ходе занятий северной ходьбой на улице, в парке студенты дышали свежим воздухом. Это дыхание не только полезно в физическом плане, но и помогает успокоиться, достичь гармонии и снять напряжение. Это особенно актуально для студентов, ведь учеба в высших учебных заведениях часто сопровождается большим количеством стресса.

- ✓ Повышение самооценки и уверенности в себе – занятия северной ходьбой помогали лучше понять своё тело и повысить уровень выносливости. Это способствовало осознанию своих возможностей, что в свою очередь увеличивало уверенность в себе.

✓ Управление эмоциями – северная ходьба позволяет успокоиться, лучше понять своё тело и мысли. Таким образом, студент может контролировать свои действия и эмоции, что особенно важно в конфликтных ситуациях.

✓ Развивает креативность – по результатам тестов, люди, занимающиеся северной ходьбой, имеют более креативное мышление, чем люди, не занимающиеся спортом вообще. Для студентов тема творчества и креативности очень значима, ведь в институтах постоянно проводятся различные мероприятия, в которых студенты должны проявлять свою творческую натуру.

✓ Способствует расслаблению и восстановлению сил – северная ходьба способствует снятию напряжения в теле. После усердной учёбы, когда приходится долго находиться в одном положении, такая нагрузка помогает расслабиться и восстановить силы после ходьбы.

Северная ходьба – это способ восстановления человека, который повышает работоспособность центральной нервной системы и основан на ходьбе – естественном способе передвижения.

Для оздоровления студентов мы рекомендовали различные дозировки ходьбы, регламентированные нормативами ВОЗ:

- для юношей рекомендовано 10 тыс. шагов ежедневно в среднем темпе;

- для девушек рекомендовано 7-8 тыс. шагов ежедневно в среднем темпе.

Средний темп ходьбы составляет 60-90 шагов за минуту.

Рекомендуемый режим оздоровительной тренировки: ежедневно, утром или вечером, длительностью от 30 минут и более. При достаточно большой аэробной нагрузке рекомендуется студентам самостоятельно следить за своим самочувствием, контролировать частоту пульса и другие объективные и субъективные показатели состояния организма.

Сегодня система непрерывного физкультурного образования подтверждает необходимость сохранения обязательных занятий по физической культуре, и лишь проведение регламентированных занятий по освоению знаний, приобретению практических умений, навыков и компетенций формирует интерес к активному использованию физической культуры в повседневной жизни. Многие студенты положительно отзывались о северной ходьбе и после окончания проекта продолжили заниматься этим видом двигательной активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Сегодня вырос спектр средств физического воспитания, повысился уровень сформированности социальных компетенций для обеспечения успешной профессиональной деятельности. В исследовании определено, что северная ходьба является видом двигательной активности, который объединяет людей разного уровня физической подготовленности. Выявлено, что студенты активно занимаются северной ходьбой, и это приносит им удовольствие; они наслаждаются самим процессом занятий и понимают, что данная форма двигательной активности приносит значительную пользу в виде повышения иммунитета, улучшения общего самочувствия и укрепления здоровья. Определен наиболее привлекательный фактор, который повышает мотивацию студентов продолжать заниматься северной ходьбой — это задействование до 90% мышечных групп человека.

Данное исследование свидетельствует о том, что в последнее время у студентов возросла заинтересованность к занятиям физической культурой, в том числе северной ходьбой, которая является отличным средством для поддержания и повышения здоровья молодого поколения, а также их физической и социальной подготовленности.

В настоящее время отмечается значительный рост норм к уровню компетенций специалистов и к требованиям физического образования людей в условиях качественно нового направления в развитии современного общества. Все это подкрепляется возрастающей потребностью будущих специалистов продолжать совершенствование своего физического состояния, что в итоге будет способствовать их профессиональному мастерству и долголетию.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бушма Т. В., Волкова Л. М., Зуйкова Е. Г. Организация и содержание самостоятельной работы студентов специализации "Аэробика" // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 24–26. EDN: ТЕЕВND.
2. Оздоровительные технологии физической культуры в вузе / Воробьева С. А. Тараканова М. Е., Кряклина А. А. [и др.]. DOI: 10.17513/snt.39184 // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5 (вып.2). С. 280–286. EDN: КНТЛТХ.
3. Здоровье молодого поколения - ключ к будущему России / Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Бондарчук И.Л. [и др.]. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p148-152 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 148–152. EDN: LPWEML.
4. Министерство Спортa РФ. Федеральный проект "Спорт – норма жизни". 2019. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 10.09.2024).

REFERENCES

1. Bushma T. V., Volkova L. M., Zuikova E. G. (2015), "Organization and content of independent work of students specializing in "Aerobics", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 24–26.
2. Vorobyova S. A., Tarakanova M. E., Kryaklina A. A. [et al.] (2022), "Health-improving technologies of physical culture in higher education", *Modern high-tech technologies*, No. 5 (issue 2), pp. 280–286.
3. Zuikova E. G., Bushma T. V., Bondarchuk I. L. [et al.] (2023), "The health of the younger generation is the key to the future of Russia", *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 10 (224), pp. 148–152.
4. The Ministry of Sports of the Russian Federation (2019), "The federal project "Sport is the norm of life", URL: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/>.

Информация об авторах:

Кряклина А.А., старший преподаватель Центра физической культуры и здоровья, anna.kryaklina@pharminnotech.com, ORCID: 0000-0002-0825-5361, SPIN-код: 5690-8949.

Зуйкова Е. Г., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, lana031954@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-1137-9875, SPIN-код: 5807-5850.

Бушма Т. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, bushmat@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6507-2430, SPIN-код: 6920-9121.

Волкова Л.М., профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки, volkovalm@bk.ru, ORCID: 0000-0003-1066-337X, SPIN-код: 5390-5941.

Гусарова М.Д. ст. преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки, marikasa@yandex.ru, ORCID: 0009-0005-6675-7377, SPIN-код: 5549-7833.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 07.11.2024.

Принята к публикации 06.12.2024.