

инвалидностью.

2. Одним из продуктивных способов преодоления кадровых трудностей является механизм сетевого взаимодействия образовательных организаций, в том числе, работающих с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3. Работа с применением ЭО и ДОТ в рамках сетевого взаимодействия имеет ряд проблем. В частности, специалисты по адаптивной физической культуре должны помнить о сложностях и учитывать ряд рекомендаций для организации занятий в наиболее продуктивной и безопасной для обучающихся форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Education and disability / UNESCO institute for statistics. – 2017. – URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247516> (дата обращения: 08.07.2023).

2. Лавринова И.И. Сетевое взаимодействие образовательных организаций для решения задач инклюзивного образования: проблемы, перспективы, практика / И.И. Лавринова // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2022)* : сб. статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (17–18 ноября 2022 г.). – Москва : Издательство МГППУ, 2022. – С. 455–468.

3. Мандель Н.В. Проблемы сетевого и межсетевого взаимодействия в сопровождении ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Н.В. Мандель // *Развитие территорий*. – 2017. – № 4 (10). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-setevogo-i-mezhsetevogo-vzaimodeystviya-v-soprovozhdenii-rebenka-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 08.07.2023).

4. Скрипниченко В.В. Перспективы сетевого взаимодействия как условия социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья / В.В. Скрипниченко // *Гуманитарные науки*. – 2019. – № 2 (46). – С. 61–69.

5. Симашенков П.Д. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в Российской Федерации / П.Д. Симашенков, А.В. Буков // *Вестник международного института рынка*. 2018. – С. 100–105.

REFERENCES

1. UNESCO institute for statistics (2017), *Education and disability*, available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247516> (accessed 8 July 2023).

2. Lavrinova, I.I. (2022), “The network interaction of educational organizations to solve the problems of inclusive education: problems, prospects, practice”, *Digital humanities and technologies in education (DHTE 2022)*, collection of articles of the III All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Moscow, available at: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2022/contents/dhte2022_Lavrinova.pdf (accessed 8 July 2023).

3. Mandel, N.V. (2017), “Problems of network and inter-network interaction accompanied by a child with disabilities”, *Development of territories*, No. 4 (10), available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-setevogo-i-mezhsetevogo-vzaimodeystviya-v-soprovozhdenii-rebenka-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (accessed 8 July 2023).

4. Skripnichenko, V.V. (2019), “Prospects of network interaction as conditions for social adaptation of children with disabilities”, *Humanities*, No. 2 (46), pp. 61–69.

5. Simashenkov, P.D. and Bukov, A.V. (2018), “Actual problems of adaptive sports organization in the Russian Federation”, *Bulletin of the International Market Institute*, pp. 100–105.

Контактная информация: smolnat90@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.07.2023

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

Станислав Владимирович Соболев, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Сергеевич Коновалов, доцент, Наталья Владимировна Соболева, кандидат

педагогических наук, доцент, Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

В статье рассмотрено влияние «северной ходьбы» как главная фаза двигательной активности на организм и здоровье студентов в демисезонный период. Выявлена роль аэробных нагрузок. Представлены сведения возникновения северной (ранее – скандинавской) ходьбы и ее активная популяризации в современном обществе. Выявлены важные развивающие использования факторы нового вида спорта, это доступность в освоении техники выполнения упражнений, недорогостоящее оборудование и проведение занятий на свежем воздухе, что предопределяет ее применение в процессе физического воспитания студентов, как для оздоровления организма, так и совершенствования физических качеств. Так же приведены данные об исследовании, которым являлся анализ выявления уровня аэробной подготовленности студентов первого курса. Определены рекомендации для преподавателей и студентов относительно проведения занятий по прикладной физической культуре для студентов вузов.

Ключевые слова: северная ходьба, прикладная физическая культура, студенты, двигательная активность, аэробные нагрузки, здоровый образ жизни, спорт, физическая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p288-292

DEVELOPMENT OF AEROBIC CAPABILITIES OF THE ORGANISM IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS BY MEANS OF NORTHERN WALKING

Stanislav Vladimirovich Sobolev, candidate of pedagogical sciences, docent, Aleksandr Sergeevich Konovalov, docent, Natalia Vladimirovna Soboleva, candidate of pedagogical sciences, docent, Nikolay Yurievich Patarkatsishvili, senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Abstract

The article considers the influence of "northern walking" as the main phase of motor activity on the body and health of students in the demi-season period. The role of aerobic loads is revealed. Information about the emergence of northern (formerly Scandinavian) walking and its active popularization in modern society is presented. The important developmental factors of the new kind of sport have been revealed, these are the availability in mastering the technique of performing exercises, inexpensive equipment and outdoor activities, which predetermine its use in the process of physical education of students, both for improving the body and improving physical qualities. It also provides data on the study, which was the analysis of identifying the level of aerobic preparedness of first-year students. Recommendations for teachers and students regarding the conduct of classes in applied physical culture for university students have been determined.

Keywords: nordic walking, applied physical culture, students, physical activity, aerobic exercise, healthy lifestyle, sports, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В Развитие современного общества в последние несколько десятилетий все больше связано с увеличением доли умственного труда и, соответственно, со снижением двигательной активности людей, это особенно касается начинающие взрослую жизнь поколение – студенты. Этот факт хорошо известен многим, но, к сожалению, мы и другие вузы не можем контролировать одинаково всех во время проведения занятия в стенах вуза и также отследить физическую активность каждого студента вне занятий по прикладной физической культуре. Постоянно разрабатываются учеными и инженерами различного рода технологии и методики для того, чтобы избежать проблем вызванные малоподвижным образом жизни каждого человека, это особенно касается студентов и работников профессиональных офисных направлений. Данный недостаток активности негативно влияет на здоровое – правильное функционирование человеческого организма, нарушает гармоничное энергопотребление, что приводит к несоответствию функций различных систем

организма (дыхательной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой), особенно влияет на нарушение обмена веществ и снижению иммунитета, что и подрывает здоровье в целом. В свою очередь это приведет к снижению профессиональной функциональности тела и частое развитие заболеваний. Аэробные прогулки, особенно в сопровождении с активными упражнениями, действует как оздоровительное средство, повышающее функциональную возможность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Проанализировав многочисленные исследования, мы выявили, что эффективность всех систем организма, а также контроль над состоянием здоровья во время физически активных занятий влияет на состояние всей сосудистой системы, во многом составляют и определяют состояние здоровья человека в целом. Это и определило цель нашего исследования, которое заключалось в анализе уровня влияния аэробных возможностей студентов на первом курсе обучения в вузе.

Наша гипотеза исследования состояла в том, что у большинства первокурсников наблюдается низкий уровень аэробной выносливости. Так как аэробные упражнения или кардио-упражнения, как мы уже говорили, оказывают значительное влияние на органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. Следует также отметить, что согласно аналитике министерства здравоохранения, в нашей стране наиболее распространенными заболеваниями студенческой молодежи являются болезни органов дыхания [1]. Для этого рекомендуется использовать циклические аэробные упражнения и выполнять их необходимо непрерывно в течение длительного времени. Также рекомендуется для студенческой молодежи выполнение упражнений умеренной интенсивности с моментальным контролем выполняемой нагрузки, в пульсовой зоне до 150 уд./мин. Для этого, из исследуемой нами литературы, все и всегда использовали один из самых демократичных и доступных циклических видов спорта – бег [2, 3]. Но нами был выбран иной вид спорта – северная (скандинавская) ходьба, и использовали его в качестве основного средства исследования аэробных возможностей студенческой молодежи в период сибирского межсезонья на учебных занятиях по прикладной физической культуре в вузе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Наше исследование проводилось на базе Сибирского государственного университета (СФУ) города Красноярск, территориальное подразделение №1 проспект Свободный 79б, со студентами первого курса, которые относились к основной и подготовительной медицинской группе здоровья. В исследовании приняли участие 149 (100%) студента СФУ, из них 86 (58%) юношей и 63 (42%) девушек. Им было предложено преодолеть «северной ходьбой» дистанцию два (для девушек) и три (для юношей) километра в активном темпе.

Задача исследования состояла в том, чтобы преодолеть дистанцию в активном темпе, стилем северная ходьба, не снижая свою физическую работоспособность.

В первой группе, которая в межсезонье занималась только северной ходьбой, участвовало 50 студентов, такое же количество было и во второй группе – 50 участников, которая использовала активную ходьбу по учебным кругам на пересеченной местности, вместо северной ходьбы в межсезонье. И третья группа (49 студентов) использовала традиционный метод развития аэробных возможностей – бег по стадиону, также в период межсезонья. Все участники групп в момент исследования имели возможность вести контроль над состоянием своего здоровья.

Проведение исследования проходило в первой половине ноября у первого курса, первого учебного семестра. Только в исключительных случаях (головокружение, потемнение в глазах, тошнота, либо ухудшение общего самочувствия) разрешалось переходить на спокойный темп ходьбы, либо останавливаться и прекращать эксперимент.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По завершению испытаний были получены следующие результаты, только 12% (9% – юноши и 3% – девушки) от общего числа всех учащихся эксперимента удалось

преодолеть всю заявленную дистанцию в активном темпе и, не снижая свою физическую работоспособность. Завершить всю необходимую дистанцию смогли 81% всех участников (из 86 юношей только 83% – выполнили, из 63 девушек 79% – выполнили). В ходе преодоления дистанции 69% студентов перешли на ходьбу и спокойный темп уже после 500 метров. Однако 7% участников не смогли справиться с поставленной задачей, и сошли с дистанции, прекратив участие. Первые участники групп, которые начали снижать свою работоспособность при выполнении эксперимента – студенты второй группы, затем третья группа и первая. Временные результаты на дистанции в два километра (девушки) начинались с 12 мин 40 сек – минимальное время и максимальный временной показатель доходил до 18 мин 19 сек. В прохождении дистанции у юношей (3 километра) показатели временных результатов начинались от 15 минут. 59 сек. – лучшее время, до 24 мин. 48 сек. – худший результат из пройденного расстояния.

На основании проведенного эксперимента можно сделать выводы о том, что аэробная подготовленность студенческой молодежи на первом курсе к периоду исследования (ноябрь) был крайне низким. Это обусловлено тем, что их предыдущий школьный уровень физического воспитания очень слабый, отсутствовали школьные обязательные образовательные программы летом, которые, пусть и в небольшой степени, но активизируют молодежь заниматься физической культурой и вести активный образ жизни – все это в той или иной степени влияет на общее физическое состояние студенческой молодежи первых курсов обучения в вузе. Так же, во всем мире говорят о негативе постоянной учебной загруженности детей в школах, которое влечет за собой снижение физической активности, изменяет массу тела – ожирение, а также увеличивает сердечно-сосудистые заболевания и заболевания костно-мышечной системы. В связи с таким учебно-образовательным подходом у большого количества студенческой молодежи (и не только молодежи) формируются оценка и понимание важности двигательной активности не в полной мере. У них нет четкого понимания во взаимосвязи между состоянием здоровья и физической активности в школе или в вузе.

ВЫВОД

Имеется множество исследований по сохранению здоровья и реабилитации от эффекта северной (скандинавской) ходьбы, указывающие на улучшение функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, возможность коррекции избыточного веса и формирования выносливость [4]. Во время скандинавской ходьбы активно работают мышцы рук и ног, плечевого пояса, улучшаются обменные процессы, и получение физических нагрузок на свежем воздухе очень полезны для здоровья, особенно подрастающего поколения [1–4].

Физическая культура и прикладная физическая культура является неотъемлемой частью общей социальной культуры и профессионального обучения в высших учебных заведениях, все это неделимая часть личностного развития каждого человека. Северная (скандинавская) ходьба отлично подходит для всех возрастных категорий и не имеет высоких требований к первоначальной физической подготовке. Она является видом физической активности, при котором используется определенный метод тренировки и техники ходьбы на время с помощью специально разработанных коротких палочек. Некоторые специалисты считают северную ходьбу одним из видов фитнеса, другие – как вид спортивной ходьбы [2, 3]. Положительным эффектом является возможность использования данного метода как самостоятельного занятия у студентов. Некоторые спортсмены даже предлагают использовать северную (скандинавскую) ходьбу в чередование с обычной ходьбой.

Таким образом, скандинавская ходьба – это не только перспективные, но и эффективные средства общей физической культуры. Данный способ является лучшим, чтобы привести свое тело в спортивное или профессионально-рабочее состояние. Для этого не потребуется дорогостоящего оборудования и проводить занятие возможно всегда на

открытом воздухе в гармонии с природой, что создает дополнительные благоприятные условия оздоровления организма и успокаивающее действие на нервную систему. Из вышесказанного можно сделать вывод, что северная (скандинавская) ходьба является молодым видом спорта в Российской Федерации, но уже имеет значительно перспективный вид в любительском спорте. Так же мы рекомендуем данный вид физической активности, и он должен быть включен в учебную программу каждого вуза по прикладной физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева Н.В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н.В. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 3, № 4. – С. 111–115.
2. Каинков И.В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / И.В. Каинков // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 64–67.
3. Патаркацишвили Н.Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45–52.
4. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмов, Н.О. Березина, Е.В. Разова [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 4. – С. 38–44.

REFERENCES

1. Alekseeva, N.V. (2013), "Teaching technology for Nordic walking as a component of a healthy lifestyle", *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, Vol. 3, No. 4, pp. 111–115.
2. Kainkov, I.V. (2018), "Nordic walking as one of the methods of physical therapy", *Science-2020*, No. 4 (20), pp. 64–67.
3. Patarkatsishvili, N.Yu. and Zavyalov, D.A. (2020), "Identification of fixed assets and methods of strength development among students engaged in physical training", *Izvestiya Tula State University. Physical culture. Sport*, No. 9, pp. 45–52.
4. Khramtsov, P.I., Berezina, N.O., Razova, E.V., Kulishenko, I.V. and Khramtsova, S.N. (2020), "Functional testing of students in the organization of health-safe physical education classes", *Questions of school and university medicine and health*, No. 4, pp. 38–44.

Контактная информация: nputincev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.07.2023

УДК 796.012.5

РАННЯЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С НЕВРОЛОГИЧЕСКИМ ДЕФИЦИТОМ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Фанида Менихановна Соколова, кандидат педагогических наук, доцент, врач ЛФК высшей категории, профессор, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, инструктор-методист по ЛФК, Российский научно-исследовательский институт нейрохирургии им. А.Л. Поленова, филиал Национального медицинского исследовательского центра им. В.А. Алмазова, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлен немедикаментозный подход к коррекции проявлений неврологического дефицита у детей с минимальными мозговыми дисфункциями; рассмотрены ранняя диагностика, авторский подход к нормализации церебральных функций на основе применения средств адаптивной физической культуры, опосредованно воздействующих через зональное представительство черепных нервов на пораженные участки головного мозга.