

РЕЗУЛЬТАТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ И ЗИМНИХ КАНИКУЛ

А.П. Бызов
СГТУ, г. Красноярск

Показаны возможности моделирования оздоровительной ходьбы в период учебных сессий и рекреаций.

Анализ данных исследований по оздоровительной работе со студентами позволил выявить факт снижения их двигательной активности в период сдачи экзаменов на завершающем этапе первого полугодия [1, 2]. Для студентов основной и подготовительной медицинских групп снижение уровня движений в жизнедеятельности оказывает свои негативные последствия, как на общем физическом состоянии, так и на успеваемости.

Ознакомление в учебном процессе с основами ритмичной оздоровительной ходьбы дало представление о пользе обращения к естественным движениям человека, когда гармонично усваивается ритм и темп при движении, ритмично с ходьбой сочетается дыхание и последующая за всем этим ментальная (образная, мыслительная) работа индивида. Соединение биологического через физиологические изменения в организме с психофизиологическим при мыслительной деятельности послужило основанием к усвоению принципа самосовершенствования личности. Энергетические затраты организма в условиях постоянно повторяющегося контакта стоп ног с землей при естественном восприятии ландшафта окружающей природы приносит удовлетворение от преодоления себя через созданную трудность в физической нагрузке при ритмичной ходьбе, что и становится залогом для осмысления возникших образов по решению жизненно важных проблем.

Интерес к самостоятельной форме занятий превзошел текущую реакцию студентов на физическое воспитание в условиях спортивного зала. Чтобы лучше осваивался данный подход, для реализации самостоятельной формы занятий, был разработан «Дневник результатов ходьбы по текущему времени», в котором велся учет количество проводимых занятий, фиксировалось «чистое» время ходьбы, измерялась частота пульса по десяти секундным отрезкам времени до начала, два раза в середине занятий и два раза в восстановительный период. Форма дневника и учета замеров представлена в таблице.

Одновременно с ходьбой, сориентированной на измерении частоты пульса, проводился дополнительный учет ходьбы, движения человека в которых фиксировались электронным счетчиком шагов («Электроника ШЭ-02М»). Результаты учета данных замеров дали возможность установить связи между временем на ходьбу и количеством

шагов за 1 занятие. Применительно к данному исследованию среднестатистические показатели по затраченному времени колебались в пределах от 44 до 54 минут. Общее количество движений в 1 занятие выполнялось в пределах от 65 042 до 110 455, что в пересчете составляло 87 шагов и 113 шагов в 1 минуту, или 3826 шагов в первом случае и 6136 шагов – во втором, среднем за одно занятие.

Результаты оздоровительной ходьбы студентов с изменением частоты сердцебиений представлены следующими показателями. На одно занятие в среднем уходило по 33 минуты чистого времени. Средняя частота пульса до занятий составляла 72 уд./мин, в середине занятий первый замер фиксировал в среднем 124 уд./мин, второй – 139 уд./мин. На первой минуте восстановления частоты пульса составляло 156 уд./мин, на третьей – 124 уд./мин. Результаты показаны девушками и юношами, различаются. Так, если у девушек частота пульса до занятий составляла 74 уд./мин, то у юношей она равнялась 70 уд./мин. В середине занятий показатели первого замера у девушек колебались в пределах 128–130 уд./мин, у юношей – 124 уд./мин. При втором замере ЧСС составляла $149-152 \pm 2$ уд./мин и $130-134 \pm 2$ уд./мин. В восстановительный период показатели на первой минуте у девушек равнялись 170 ± 5 уд./мин, у юношей 142 ± 3 уд./мин, на третьей минуте восстановления – 134 ± 3 уд./мин и 122 ± 2 уд./мин.

На основании полученных в педагогическом эксперименте результатов можно сделать предварительные выводы. Прежде всего, следует отметить, что потребность проведения самостоятельных занятий студентами технического вуза вызвано велением жизни, когда на желание самосовершенствоваться постоянно не хватает времени. Ходьба – естественно перемещение человека по поверхности земли. У ритмичной оздоровительной ходьбы имеются свои преимущества. Она доступна, материально не затратна. Каждому студенту была предоставлена возможность соблюсти устоявшиеся традиции по укреплению здоровья за счет уроков физкультуры и за счет стремления формировать свою физическую подготовку, а также индивидуальное развитие через осознанное стремление преодолевать себя через трудности, учитывать потребность в удовлетворении гармоничного сочетания составляющих физического плана, плана духовно-нравственного воспитания и психолого-

Дневник
Результат ходьбы по текущему времени

Фамилия, имя, дата рождения
Факультет, учебная группа

№ п/п	Дата замера	Время			Частота пульса (10 с / 60 с)				
		Начало	Окончание	Чистое время (мин)	до начала	1-й замер	2-й замер	после ходьбы	
								на 1-й мин	на 4-й мин
1	12.12.05	15:00	15:40	40	12/72	25/150	28/168	30/180	20/120
2	27.12.05	16:30	17:00	30	12/72	16/96	17/102	20/120	15/90
3	29.12.05	14:20	15:00	40	12/72	15/98	17/102	19/120	18/100
4	04.01.06	13:10	13:50	40	12/72	14/93	16/100	20/120	17/100
5	05.01.06	11:15	11:55	40	10/60	18/108	20/120	22/132	24/144
6	06.01.06	15:00	15:30	30	9/54	12/72	15/90	18/108	20/120
7	09.01.06	13:00	13:30	30	10/60	20/120	21/126	19/117	15/90
8	10.01.06	12:00	12:30	30	12/72	14/93	16/100	20/120	17/100
9	13.01.06	11:40	12:10	30	12/72	16/96	17/102	19/120	17/100
10	15.01.06	12:10	12:45	35	10/60	12/72	16/100	19/117	17/100
11	17.01.06	12:50	13:25	35	11/66	14/84	17/108	21/125	17/16
12	10.02.06	14:05	14:45	40	10/60	14/84	17/108	20/120	16/96
13	11.02.06	11:30	12:10	40	12/72	14/93	17/108	20/120	15/90
14	12.02.06	12:30	13:10	40	11/66	13/78	16/96	19/120	15/90
Средняя				35,3	11/66	14,7/91,3	17/104	19,7/119,9	17,2/102,7

экологического совершенствования через ментально-образную задействованность мыслительной деятельности [3, 4, 5, 6, 7].

Данный подход в физическом воспитании пока не имеет признания. На пути стремления общества к новым идеалам преградой становятся заповолившие мир суррогатные ценности. Возникший хаос заставляет искать выход из запутанного лабиринта. При эволюции человека свою роль начинает играть не культ поклонения совершенствованию физического тела, а культ гармонии между возможностями телесной ориентации в развитии и потребности духовно-нравственного содержания при воспитательной работе по формированию личности 21 века. Именно здесь, в этом узле оказались многие не решенные на сегодня педагогические процессы и образовательные технологии по реализации конкретных задач.

Литература

1. Холодов, Н.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Н.С. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 512 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–4.

4. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб.: С-ПГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 284 с.

5. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997 – № 6. – С. 10–13.

6. Бызов, А.П. Введение в альтернативную физическую культуру / А.П. Бызов, А.С. Аминов; под ред. А.П. Исаева. – Челябинск; Красноярск: ЮУрГУ, СибГТУ, 2002. – 80 с.

7. Пономарев, В.В. Физическое воспитание студентов: сб. лекций / В.В. Пономарев, А.П. Бызов. – Красноярск: СибГТУ, 2003. – 50 с.