

стрельбе, плавании и передвижения на лыжах.

**ВЫВОД.** В ходе разработки модели тренировки кадетов следует определять ее структурные компоненты и их взаимодействие путем использования полиатлона. Структурные компоненты педагогической модели должны служить ее фундаментальными характеристиками. Они должны устанавливать внутреннее устройство элементов процесса физической подготовки кадетов с использованием полиатлона.

**Контактная информация:** a\_chel@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.02.2016*

**УДК 796.011**

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРРЕНКУРА И ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ (NORDIC WALKING) В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

*Юлия Алексеевна Васильковская, кандидат педагогических наук, доцент,  
Людмила Валентиновна Малыгина, кандидат педагогических наук, доцент,  
Юлия Александровна Тумасян, кандидат педагогических наук, доцент,  
Лидия Константиновна Федякина, кандидат педагогических наук, доцент,  
Сочинский государственный университет (СГУ), Сочи*

#### **Аннотация**

Рассматриваются особенности использования терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking) в физическом воспитании студентов вуза, что оказывает существенное влияние на эффективность построения регламентированных занятий. Предложены методические приемы, позволяющие оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности студентов, а так же, методические приемы, связанные с рациональной организацией оздоровительного занятия.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, терренкур, ходьба с палками (Nordic Walking), интенсивность нагрузки.

**DOI:** 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p47-49

### **PECULIARITIES OF HEALTH PATH AND NORDIC WALKING IN PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS**

*Yuliya Alekseevna Vasilkovskaya, the candidate of pedagogical sciences,  
Lyudmila Valentinovna Malygina, the candidate of pedagogical sciences,  
Yuliya Aleksandrovna Tumasyan, the candidate of pedagogical sciences,  
Lidiya Konstantinovna Fedyakina, the candidate of pedagogical sciences,  
Sochi State University, Sochi*

#### **Annotation**

We have examined the peculiarities of the Health path and Nordic Walking in physical education of higher school students that have an essential influence on the efficiency of planning of the regulated lessons. The methodical techniques to optimize the value of the individual training load, depending on the level of physical condition, together with the methodical techniques related to the rational organization of the health-improving training activity were suggested.

**Keywords:** physical education of students, Health path, Nordic walking, intensity of training load.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время во многих научных работах, посвященных физическому воспитанию студентов, отмечается снижение уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности [1, 2, 4]. Значительная часть студентов испытывает определенные трудности при выполнении учебных нормативов и норм комплекса ГТО, в тестах, связанных с проявлением выносливости [4]. Студенты, даже при выполнении разминочного

бега часто переходят на ходьбу. Поэтому, разумно предположить, что использование в процессе физического воспитания студентов терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking), позволит повысить интерес к занятиям, улучшить физическую и функциональную подготовленность и повысить эффективность физического воспитания.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование возможности использования терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking) для повышения физической и функциональной подготовленности студентов не физкультурных вузов в рамках регламентированных занятий физическим воспитанием.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Возможности использования любого средства физической культуры, в том числе терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking), обусловлены особенностями тренировочного воздействия на организм человека, и прежде всего, возможностями оптимизации тренировочной нагрузки в соответствии с уровнем физической и функциональной подготовленности каждого студента. При использовании терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking) в процессе физического воспитания студентов, основным параметром управления величиной тренировочной нагрузки является скорость передвижения. Как правило, студенты учебной группы, имеют различный уровень физической подготовленности и их условно можно разделить на студентов с высоким средним и низким уровнем подготовленности [4]. Для достижения выраженного тренировочного эффекта, скорость передвижения должна быть различной для студентов с высоким уровнем подготовленности и с низким уровнем физической подготовленности. В то же время, необходимо, выполнять двигательные задания (терренкур и Nordic Walking) компактной группой, не обгоняя и не отставая от основной группы. Скорость передвижения при этом подбирается с учетом физической подготовленности слабых студентов, при этом, студенты со средним и высоким уровнем подготовленности практически не тренируются, так как такая нагрузка для них недостаточна.

В результате экспериментальных исследований, в которых принимали участие студенты Сочинского государственного университета (n=65), установлено [1, с. 60-61], что использование дополнительного отягощения студентами с высоким уровнем физической подготовленности в ходе выполнения терренкура, позволяет достигнуть субмаксимальной мощности тренировочной нагрузки (ЧСС находилась в диапазоне 141÷160 уд/мин). Выполнение двигательных заданий в этой зоне мощности способствует максимальному развитию аэробных возможностей и выносливости студентов. Использование дополнительного отягощения студентами с высоким уровнем физической подготовленности в ходе выполнения терренкура, с одной стороны, обеспечивает пороговую величину тренировочной нагрузки, с другой стороны, снижает скорость прохождения маршрута, что позволяет им двигаться в составе группы.

Сравнительный анализ оздоровительно-тренировочного воздействия терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking) на организм человека, позволяет рекомендовать для студентов с низким уровнем физической подготовленности ходьбу с палками, так как данный вид двигательной активности, является более быстрым способом преодоления маршрута. Общее время прохождения маршрута терренкура с палками значительно лучше (на 8,9%), чем время прохождения маршрута терренкура без палок [3, с. 235]. Отмечается [3, 5], что при прохождении маршрута терренкура одними и теми же лицами, с палками и без палок время выполнения двигательных заданий с ЧСС 141÷160 уд/мин существенно не отличается.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе физического воспитания использованию терренкура и ходьбы с палками (Nordic Walking) для повышения физической и функциональной подготовленности

студентов, должно предшествовать определению уровня аэробной выносливости. Применение дополнительного отягощения и палок при ходьбе, является условием, которое позволяет создать пороговую величину тренировочной нагрузки для студентов с разным уровнем физической подготовленности. Следует отметить, что индивидуальные особенности техники ходьбы «Nordic Walking» оказывают существенное влияние на эффективность передвижения, поэтому необходимо несколько занятий посвятить обучению технике передвижений. На начальном этапе маршрут терренкура следует подбирать без существенных подъемов. Для студентов с низким уровнем физической подготовленности, целесообразно использование палок при ходьбе, для студентов с высоким уровнем физической подготовленности, целесообразно использовать дополнительное отягощение (рюкзак, примерно 10% от веса тела), что будет вызывать значимые положительные тренировочные сдвиги в организме.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Васильковская, Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Васильковская Юлия Алексеевна. – Краснодар, 2009. – 139 с.
2. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 28-33.
3. Федякин, А.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (Nordic Walking) на организм человека / Федякин А.А. // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. – № 2 (97). – С. 231-236.
4. Федякин, А.А. Построение регламентированных занятий физической культурой с учетом уровня подготовленности студентов / А.А. Федякин, Е.В. Кувалдина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 194-196.
5. Fedyakin, Alexander A. Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body / Alexander A. Fedyakin, Zhanna G. Kortava // European Researcher. – 2012. – № (34) 11-2. – С. 1941-1946.

#### REFERENCES

1. Vasilkovskaya, Y.A. (2009), *Physical education student's universities use of Health path and tourism*, dissertation, Krasnodar.
2. Gorelov, A.A., Kondakov, V.L., Usatov, A.N. and Usatov, V.N. (2009), "About the role of motor activity of students at humanitarian institutes of higher learning and means of its raising", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 47, No. 1, pp. 28-33.
3. Fedyakin, A.A. (2012), "Features of improving and training impact of walking with sticks (Nordic Walking) on a human body", *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta*, No.2 (97), pp. 231-236.
4. Fedyakin, A.A. and Kuvaldina, E.V. (2015), "Construction of official physical education lessons using students fitness level", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 194-196.
5. Fedyakin, Alexander A. and Kortava Zhanna G. (2012), "Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body", *European Researcher*, No. (34) 11-2, pp. 1941-1946.

**Контактная информация:** faart@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.03.2016*