

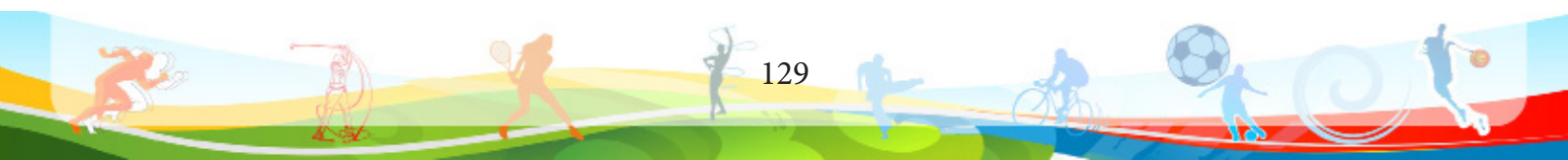
## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Аннотация.** Скандинавская ходьба представляет собой доступный и эффективный метод физической активности, который улучшает общее состояние здоровья студентов специальной медицинской группы. Она задействует большинство мышечных групп, укрепляя их и улучшая координацию, а также способствует снижению уровня стресса и тревожности. Этот вид активности идеально подходит для людей с физическими ограничениями, так как снижает нагрузку на суставы. Включение скандинавской ходьбы в программу физического воспитания помогает студентам повысить физическую активность и улучшить качество жизни.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, здоровье, реабилитация, фитнес.

**Annotation.** Nordic walking is an accessible and effective form of physical activity that improves the overall health of students in special medical groups. It engages most muscle groups, strengthening them and enhancing coordination, while also helping to reduce stress and anxiety levels. This type of activity is ideally suited for individuals with physical limitations, as it reduces the load on the joints. Incorporating Nordic walking into the physical education curriculum helps students increase their physical activity and improve their quality of life.

**Key words:** nordic walking, health, rehabilitation, fitness.



Сейчас в наше время все большую популярность набирают занятия физической культурой в формате outdoor (в переводе с англ. – «снаружи»), т.е. тренировки на улице. И одним из этих видов является скандинавская ходьба. Со стороны скандинавская ходьба выглядит довольно просто: люди идут скорым шагом по любой удобной дороге с лыжными палками, но лыж на них нет. Обычный человек, который в этом не разбирается вряд ли догадается, что это и есть скандинавская ходьба — отличная альтернатива бегу и обычной ходьбе. Скандинавская ходьба (от английского Nordic walking), дословно ходьба с палками (по-фински sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок [1].

Данный вид спорта оптимален не только для профессиональных спортсменов, но также подойдет для людей с разной физической подготовкой и практически не имеет противопоказаний по состоянию здоровья. Чтобы занятия приносили пользу, стоит знать, как правильно ходить, особенности выбора экипировки и другие нюансы для достижения поставленных результатов.

В отличие от обычной ходьбы, бега или катания на велосипеде, скандинавская ходьба обеспечивает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Она включает в себя всю аэробную нагрузку, при этом, не имея побочных действий, таких, как нагрузка на колени и суставы; что очень важно для пожилых людей, детей и для студентов специальной медицинской группы. Массовый, оздоровительный спорт на свежем воздухе с точечной нагрузкой на мышцы, напоминает лыжную ходьбу без снега, с роллерными палками.

Главным преимуществом скандинавской ходьбы от обыкновенной можно назвать значительное уменьшение нагрузки на тазобедренные и коленные суставы, а также на пяточные кости. Поэтому данный вид спорта рекомендуют при болезнях суставов нижних конечностей и подагре. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при нормальной ходьбе. По мнению врачей, также тренируется и сердечная мышца, так как в несколько раз увеличивается частота сердечных сокращений. Достаточно хорошо ходьба влияет на работу лёгких, дыхательный объём которых увеличивается на 30 процентов. Развивается чувство равновесия, координация движений, улучшается осанка. Так же наблюдается понижение холестерина в крови и нормализуется обмен веществ [2].

К основным преимуществам скандинавской ходьбы для студентов можно отнести:

1. Положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является эффективным средством коррекции осанки и телосложения.
2. Применяется в программах лечебной физической культуры.
3. Практически не имеет противопоказаний к занятиям.

Скандинавская ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Так как проходит ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, то она способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Северная ходьба оказывает положительное воздействие на функции многих органов и систем, а также способствует оздоровлению всего организма. Благодаря регулярным тренировкам и низкоинтенсивным нагрузкам, оказывается следующая польза:

- улучшается насыщение крови кислородом;
- снижается возбудимость нервной системы;
- стабилизируются обменные процессы в организме и сокращается количество «плохого» холестерина в крови;
- укрепляются все мышцы, в частности те, которые отвечают за поддержку позвоночника;
- снижаются или вовсе проходят боли в верхней части тела, спине, ногах;

- снижается содержание глюкозы в крови, что особенно актуально для пациентов с сахарным диабетом 2 типа;
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стабилизируется сон;
- активизируется деятельность головного мозга [2].

Занятия актуальны не только для тех, кто хочет поддерживать физическую форму и быть здоровым. Специалисты рекомендуют скандинавскую ходьбу при заболеваниях, часто встречающихся у студентов специальной медицинской группы, а именно:

- нарушения дыхательной функции;
- проблемы с кровообращением;
- остеохондроз и другие нарушения позвоночника;
- остеопороз;
- нарушенный метаболизм;
- ранее имеющиеся травмы костей или суставов;
- сахарный диабет;
- бронхиальная астма;
- гипертония;
- проблемы со сном;
- проблемы с лишним весом [3].

Важно отметить, что скандинавскую ходьбу следует включать в учебные занятия поэтапно, это позволит обеспечить адекватную последовательность действий преподавателей и максимально эффективно подготовить организм учащихся к таким упражнениям [1].

Скандинавская ходьба - это уникальные тренировки на свежем воздухе, в комплекс которых входят упражнения на укрепление и растяжение мышц, которые позволяют достигать отличной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга, что также является очень важным для студентов дневной формы обучения. Кроме того, это и различные лечебные движения, стимулирующие избавление от многих недугов.

Подводя итог, приходим к выводу, что скандинавская ходьба является очень полезным и необходимым элементом в занятиях физической культурой студентов дневной формы обучения специальной медицинской группы, поскольку это поможет им подтянуть свою успеваемость, вести здоровый образ жизни, следить за своей фигурой и не допускать прогрессирования своих заболеваний, а в некоторых случаях данный вид ходьбы и вовсе позволит избавиться от имеющихся заболеваний.

### Список литературы

1. Антоненко, М. Н. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания вуза / М. Н. Антоненко, В. В. Зотин, Ф. А. Иванова // Форум молодых ученых. - 2017. - № 6 (10). - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/skandinavskaya-hodba-v-sisteme-fizvospitaniya-vuza> (дата обращения: 05.04.2024).
2. Зотин, В. В. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. В. Зотин, А. И. Дьяченко // Физическая культура и спорт на современном этапе : проблемы, поиски, решения : сборник трудов научно-практической конференции. - Томск, 2016. - С.41 - 44.
3. Скандинавская ходьба как физкультурно – оздоровительная технология для учащихся образовательных учреждений : методическая разработка (infourok.ru) [Электронный ресурс]. - URL : <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotkaskandinavskaya-hodba-kak-fizkulturno-ozdorovitelnaya-tehnologiya-dlya-uchaschihsya-obrazovatelnih-uchre-3885772.html> (дата обращения: 05.04.2024).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



## СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

X

Международной  
научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

17-18 апреля 2025 г.

*Посвящается  
80-летию Победы  
в Великой Отечественной войне*

г. Донецк