

УДК 7

DOI 10.31483/r-21472

*И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин*

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Аннотация:* статья посвящена вопросам развития скандинавской ходьбы как одного из видов физической культуры среди студентов. В практическом аспекте это означает, что необходима такая физическая подготовка студентов, которая бы максимально способствовала формированию устойчивого мотивационного отношения к занятиям физической культурой. В статье рассматривается история развития скандинавской ходьбы в рамках российских вузов, особенности подготовки к занятиям этим видом физической деятельности: правильный выбор и индивидуальная подгонка инвентаря, эффективные и технически правильные методы применения скандинавской ходьбы и ее влияние на физическое здоровье студентов.

*Ключевые слова:* студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, Скандинавская ходьба, малоподвижный образ жизни.

*I.M. Dobrynin, V.A. Shemiatickhin*

## SCANDINAVIAN WALKING AS A MEAN OF MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

*Abstract:* the article is devoted to the questions of Scandinavian walking development as one of the types of physical culture among students. In practical terms this means that such physical preparation of students is necessary, which would maximally contribute to the formation of a sustainable motivational attitude to physical education. The article examines the history of the development of Scandinavian walking in Russian universities, the specifics of preparing for this type of physical activity: the correct choice and individual adaptation of the inventory, the effective and technically correct methods of applying Scandinavian walking and its impact on the physical health of students.

**Keywords:** *students, physical culture, healthy lifestyle, Scandinavian walking, sedentary lifestyle.*

Скандинавская ходьба, физическая культура, студенты, малоподвижный образ жизни, здоровый образ жизни.

В современном мире технологий и новаций, где человеку приходится все меньше и меньше задействовать свой физический потенциал, молодые люди все чаще ведут сидячий образ жизни. Многие студенты признаются, что для передвижения от вуза до дома предпочитают не пешую прогулку, а общественный или личный транспорт. Таким образом, студенты изо дня в день подвергают себя заболеваниям, которые развиваются от сидячего образа жизни. Многие студенты, уже с первых месяцев обучения в вузе, замечают значительное ухудшение самочувствия: вялость, апатию, искривление осанки, лишний вес, быстрая утомляемость. Увеличивается среди студентов и число хронических заболеваний, которые были свойственны в основном категории пожилых людей: сколиоз, остеохондроз, вымывание из костей кальция, что приводит к переломам. Сидячий образ жизни негативно сказывается и на сердечно-сосудистую систему, Сердце без достаточной физической нагрузки теряет свою выносливость и сил. Наблюдая за студентами, можно заметить, как некоторым из них сложно подниматься по лестницам, как трудно даются им физические упражнения и кардиотренировки. Можно сделать неутешительные выводы о том, что нынешнее поколение молодежи отличается значительным ухудшением здоровья, по сравнению со своими сверстниками былых времен.

Конечно, почти в каждом вузе РФ, физкультура является обязательным предметом, который студенты обязаны посещать пару два раза в неделю, однако, на деле, можно заметить, что студенты посещают занятия нерегулярно и без особого энтузиазма. Такое нежелание посещать занятия может быть вызвано низким уровнем организации пары, ленью со стороны студентов, а может быть и обыденностью упражнений, предложенных в рамках занятий. Современной молодежи не хватает стремительности, многие молодые люди не отказались бы от катания на велосипеде, роликовых коньках или скейтборде, однако такой вид

физической активности сложно реализовать в условиях современных российских ВУЗов, но есть выход-это скандинавская ходьба.

В настоящее время все большую популярность набирают занятия физической культурой на свежем воздухе, т. е. тренировки на улице. Скандинавская ходьба идеально для этого подходит. Со стороны скандинавская ходьба выглядит как обычная прогулка с двумя палками, однако, мало кто догадывается, что именно она и является альтернативой бегу.

Скандинавская ходьба – вид физической нагрузки, прогулка на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Такая ходьба эффективна при лечении и профилактики болезней опорно-двигательной системы, суставов, позвоночника, что, несомненно, подходит всем современным студентам, чей образ жизни не отличается активностью.

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. При такой ходьбе человек опирается на четыре точки, задействуются руки и спина, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. Скандинавская ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная, но не такие интенсивные, как при беге. Врачи рекомендуют бег далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний. В своем настоящем виде скандинавская ходьба с палками стала формироваться в 40-х годах XX века. Лыжники из Финляндии, столкнувшись с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную изобретательность и находчивость. Они продолжали заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок. В России на государственном уровне скандинавская ходьба была признана лишь в 2010 году с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской Ходьбы. В Екатеринбурге скандинавская ходьба стала активно набирать популярность в последние несколько лет. Сейчас ходьба стала популярным фитнесом в городе. В многочисленных парках можно встретить людей разных возрастов, которые с удовольствием занимаются данным видом физической культуры. Новаторские идеи стали перенимать и уральские

вузы. В Уральском Федеральном Университете скандинавская ходьба применяется в качестве одного из направлений практических занятий по физической культуре. Студенты регулярно занимаются скандинавской ходьбой на свежем воздухе, не зависимо от времени года. И, конечно, при правильном исполнении упражнений, они дают свои положительные плоды.

Что бы скандинавская ходьба была эффективной, необходимо правильно подобрать инвентарь. Самое важное правильно выставить высоту палок, которая зависит от роста студента. См. таблицу 1.

Таблица 1

Рост человека	Длина палки
136 — 141 см	90 см
142 — 150 см	95 см
151 — 158 см	100 см
159 — 165 см	105 см
166 — 173 см	110 см
174 — 181 см	115 см
182 — 188 см	120 см
189 — 196 см	125 см
197 — 203 см	130 см
204 — 210 см	135 см

В таблице показано соотношение роста студента и рекомендуемая высота палок.

Во время обычной ходьбы активно задействуется лишь нижняя часть тела, а это около 40% всех мышц, тогда как во время скандинавской ходьбы работает около 90% всех мышц. Но, такие результаты достигаются только при правильном выполнении шага, а также при правильном дыхании. Таким образом, задача преподавателя, как можно точнее объяснить и показать студентам на собственном примере, как они должны технически правильно применять скандинавскую ходьбу на занятиях по физической культуре. Такие занятия отличаются разнообразием, ведь каждый раз можно построить маршрут по новой местности, пусть это будет парк или сквер, а может лесополоса. Скандинавская ходьба наименее

травматический вид спорта, который почти не имеет противопоказаний, а значит вполне подходит для студентов с разной степенью физической подготовки.

На первом этапе занятий скандинавской ходьбы решаются такие задачи как: повышение уровня общей физической подготовки, развитие выносливости, установка правильного дыхания, овладение техникой ходьбы. Палки для скандинавской ходьбы, как показывает практика могут быть использованы и как вспомогательный инвентарь, для проведения разминок, что, несомненно, вызывает живой интерес у студентов. На втором этапе занятий идет закрепления тех навыков, которые студенты уже успели получить. Отрабатывается техника исполнения, а также вспомогательные упражнения. Ну и наконец, завершающий этап, Этап совершенствования. На данном этапе можно подрегулировать скорость: ходить быстро или размеренно, а также выбрать различные вариации ландшафта, будь это подъем в горку, или наоборот спуск с нее.

Нет ничего удивительного, что те студенты, кто на занятиях физической культуры занимается скандинавской ходьбой, уже спустя небольшое количество времени начинают чувствовать себя значительно лучше. У некоторых проходит бессонница, многие замечают, что им стало легче подниматься по лестницам, проходит общая апатия, восстанавливаются силы. Это далеко не все преимущества, которые дает данный вид физической активности, а потому необходимо массовое внедрение скандинавской ходьбы, как одного из видов физической нагрузки в вузы страны. Скандинавская ходьба при регулярных занятиях дает положительные плоды уже через короткий промежуток времени. За два года активных занятий скандинавской ходьбой на практических занятиях физической культурой в Уральском Федеральном университете мое самочувствие значительно улучшилось. Значительно легче стало вставать в ранние часы, подниматься по лестницам, пропала отдышка при беге на длинные дистанции. Помимо этих улучшений, произошло общее укрепление иммунной системы, благодаря регулярным прогулкам на свежем воздухе. Укрепились мышцы рук и ног, повысился тонус всего организма, перестали беспокоить боли в спине. Все эти

положительные тенденции произошли уже на второй год занятий, не смотря на перерыв на летние каникулы.

Выводы: Скандинавская ходьба в России уже около десяти лет стала активно осваиваться, и дарить людям возможность за короткий срок привести в форму весь свой организм. Это один из видов спорта, который считается наименее травмоопасным и подходящим всем возрастным категориям. Именно скандинавская ходьба способна предотвратить такие виды заболеваний, которые лечатся в основном хирургическим путем. Кроме всего прочего, скандинавская ходьба-это бюджетный вид спорта, который доступен каждому, ведь единственное, что нужно для занятий ходьбой-модифицированные лыжные палки, которые очень легко купить в любом спортивном магазине.

Скандинавская ходьба для студентов – это уникальная возможность сохранить свое здоровье, а также укрепить его. Многие студенты, испытывающие проблемы со здоровьем на фоне сидячего образа жизни, считают скандинавскую ходьбу просто незаменимым видом физической активности, которую предоставляют российские вузы.

### *Список литературы*

1. Акинин П.В. Инновационные разработки в спорте высших достижений / П.В. Акинин // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: Сб. науч. трудов по мат. всероссийской научно-практической конференции 21–22 апреля 2005 г. – Ставрополь, 2005. – 112 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pantikapei.ru/novuj-vid-fizkultury-skandinavskayahodba.html>
2. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов [Текст] / Р. Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
3. Казанцева Н.В. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы: Учеб пособие. – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 102 с.

---

**References**

1. Akinin, P.V. (2005). Innovatsionnye razrabotki v sporte vysshikh dostizhenii. *Fizicheskaiia kul'tura i sport v sisteme vysshego professional'nogo obrazovaniia*, 112. Stavropol'. Retrieved from [pantikapei.ru/novyj-vid-fizkultury-skandinavskayax-odba.html](http://pantikapei.ru/novyj-vid-fizkultury-skandinavskayax-odba.html)
2. Baka, R. (2008). Regional'nye osobennosti formirovaniia fizicheskoi kul'tury studentov., 140. SPb.: Strategiiia budushchego.
3. Kazantseva, N. V. (2017). Skandinavskaiia khod'ba: istoriia razvitiia, issledovaniia pol'zy i metodologicheskie osnovy: Ucheb posobie., 102. Irkutsk: Izd-vo BGU.

---

**Добрынин Игорь Михайлович** – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физического воспитания и спорта» ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет», Россия, Екатеринбург.

**Dobrynin Igor Mikhailovich** – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education and sport at the Ural State University of Economics, Russia, Ekaterinburg.

**Шемятихин Вадим Александрович** – канд. пед. наук, доцент кафедры «Физическая культура» ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина», Россия, Екатеринбург.

**Shemiatikhin Vadim Aleksandrovich** – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical culture at the Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Eltsin, Russia, Ekaterinburg.

---