



УДК 796.01

В.С. Кузнецова

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФОРМА ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ***Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул*

Малоподвижный образ жизни современных студентов ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Занятия физической культурой в вузе не компенсируют двигательный потенциал молодежи. Скандинавская ходьба как альтернативная форма занятий физической культурой со студентами.

*Ключевые слова:* Скандинавская ходьба, здоровый образ жизни, заболевания современности.

В настоящее время с головокружительной скоростью развивается технический прогресс. Прежде всего, достижения науки и техники предназначены для упрощения жизни человека, но вместе с этим стали очень заметны последствия сидячего образа жизни. Теперь редко можно увидеть активно двигающуюся молодёжь, они большую часть времени проводят за компьютером. Большинство работающих людей понимают отдых, как сидение у телевизора или пассивное лежание на диване. Здоровый подвижный образ жизни вытесняется пассивным времяпрепровождением.

Современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, и так как показатели физической активности среди молодёжи падают, индекс массы тела, и вес молодых людей наоборот растут. Резкое снижение подвижности среди молодёжи замечено сразу после поступления в вузы и, особенно, на последних курсах обучения, связано это в основном с тем фактом, что многие студенты на старших курсах трудоустраиваются и их работа не связана с физической деятельностью. Нынешние студенты передвигаются пешком гораздо реже и всё больше используют городской общественный или личный транспорт даже для поездки из одного учебного корпуса до другого. Исследование выявило значительное снижение количества недельного времени, которое первокурсники и студенты старших курсов ходят по улицам пешком. Например, подсчитано, что первокурсники ходят в среднем 684 минут пешком каждую неделю, в то время как старшекурсники уже только 436 минут.

Стремительно развивающийся прогресс освобождает человека от физической нагрузки, постепенно изменяется его внешний вид, причем не в лучшую сторону. Повсеместно можно заметить сутулые спины, лишний вес, испорченное зрение, вялость движений, отстраненный взгляд. Значительно увеличилось число хронических заболеваний, от которых страдали недавно преимущественно пожилые люди. Эти явления – последствия сидячего образа жизни современного человека. Наиболее часто встречающиеся заболевания современности – это болезни опорно-двигательного аппарата. Искривление

позвоночника, или сколиоз, а впоследствии остеохондроз, постоянно преследуют малоподвижного человека. Следствием таких заболеваний являются постоянные ноющие болевые ощущения, ограниченность двигательной способности позвоночника, периодические боли в руках или ногах. Значительное снижение физических нагрузок приводит к вымыванию из костей необходимого кальция, что является провоцирующим фактором, вызывающим многочисленные переломы. Мышцы человека существенно уменьшаются в объеме, ослабевает связочный аппарат, поэтому, сегодня очень часто встречаются вывихи конечностей, растяжения связок.

Последствия сидячего образа жизни, несомненно, сказываются на суставах человека. Они практически перестают работать в должном режиме, воспаляются, а ведь недавно такие проблемы возникали исключительно у людей почтенного возраста. Помолодели и заболевания сердечно-сосудистой системы. Сердце человека без необходимой нагрузки утрачивает силу и выносливость. Даже незначительные усилия, например, быстрый непродолжительный бег, заставляют работать сердечную мышцу на предельной нагрузке. Сердце просто «выскакивает» из груди. Нетренированное сердце начинает сокращаться очень часто. Возникает тахикардия, которая чрезвычайно опасна развитием аритмии, а впоследствии возникновением опасного заболевания – инфаркта миокарда. Последствием сидячего образа жизни также являются скачки артериального давления. При высоком давлении повышается угроза появления крайне опасного заболевания – инсульта.

Сидячий образ жизни способствует возникновению застоя венозной крови в малом тазу, что приводит к увеличению геморроидальных узлов и развитию очень неприятной болезни – геморроя. Кроме того, значительно помолодело такое заболевание, как варикозное расширение вен. Малоподвижность опасна замедлением кровообращения, что неизменно приводит к образованию тромбов, которые способны с легкостью закупорить жизненно важный кровеносный сосуд в сердце, легких, головном мозге.

Другой несомненной опасностью для здоровья человека, вызванной последствиями сидячего образа жизни, является появление избыточного веса. Чрезмерно увеличенные жировые отложения крайне негативно влияют на весь человеческий организм. Жировые клетки по своей сущности являются «нахлебниками», оттягивающими на себя значительную часть кислорода, необходимого для нормальной жизнедеятельности человека. Они забирают полезные вещества, поступающие с продуктами питания, ничего не давая взамен. Все эти неблагоприятные факторы впоследствии приводят к сердечной недостаточности, артериальной гипертонии, сахарному диабету, другим жизненно опасным нарушениям здоровья современного человека. Малоподвижный образ жизни – это регулярные нарушения работы



желудочно-кишечного тракта, запоры, снижение зрения, хроническая ишемия, мужская импотенция, гипертрофия соединительных тканей, плоскостопие.

Современные студенты без особого энтузиазма посещают занятия физической культурой в вузе. Причины нежелания заниматься физическими упражнениями называются разные – от устаревшей материальной базы спортивных сооружений вуза до низко профессионального уровня проведения занятий. Неразрешенность данной проблемы снижает уровень заинтересованности в занятиях спортом и проведении спортивных мероприятий у студентов. Кроме того, в последнее время, в противовес сидячему образу жизни, наметилась тенденция роста внимания молодежи к экстремальным видам спорта, таким как: паркур, велотриал, скейтбординг, катание на роликах и многие другие. Как и любое начинание, движение экстремальных видов спорта имеет ряд проблем.

Во-первых, в настоящее время данное движение носит стихийный характер: сегодня молодежь, катающуюся на роликах, скейтах, велосипедах можно встретить на самых разных городских площадках. Излюбленными объектами трейсеров – представителей популярного на сегодняшний день движения «Паркур» являются недостроенные здания, мосты и прочее, то есть те объекты, нахождение на которых просто опасно для жизни. Во-вторых, уровень физической подготовки участников этих течений не всегда достаточно высок, что бы исполнять трюки без ущерба для собственного здоровья. Ситуация усугубляется еще и тем, что, будучи предоставленными сами себе, ребята пренебрегают правилами безопасности и средствами индивидуальной защиты. При этом есть люди, достигшие в этой области определенных успехов, готовые передавать свой опыт и работать с молодыми спортсменами при создании необходимых для этого условий. Но для всего этого требуются адаптированные площадки, строительство которых ещё не предвидится в ближайшем будущем.

Скандинавская ходьба – один из самых перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса. Более 20 миллионов человек во всем мире практикует ходьбу с палками. Скандинавская ходьба в Барнауле – это новое интересное фитнес-направление, которое открывает массу возможностей для саморазвития, коррекции фигуры и оздоровления. Практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия. Первые занятия лучше провести под руководством инструктора, но достаточно 3-4-х занятий, чтобы потом начать занятия самостоятельно. Скандинавская ходьба (ходьба с палками) – самый безопасный способ похудеть. За счет работы рук во время ходьбы с палками задействовано более 90% мышц и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Скандинавская ходьба усиливает поступление кислорода к внутренним органам и активизирует обменные

процессы в организме. С помощью ходьбы с палками можно быстро и с пользой для здоровья похудеть до 3 кг в неделю.

Скандинавская ходьба – это уникальный вид фитнеса, исключительно полезный для здоровья, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов. Ходьба с палками эффективна при лечении болезней опорно-двигательной системы, суставов, позвоночника, сердечно-сосудистой системы и даже при болезни Паркинсона. В чём же преимущества Скандинавской ходьбы?

Единственное снаряжение – специальные палки. Они должны соответствовать росту, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья, и не могут быть универсальными для всех. Во многом эффективность скандинавской ходьбы зависит именно от палки. В отличие от обычных лыжных палок палки для скандинавской ходьбы имеют специальный темляк – перчатку, с помощью которой палка крепится к кисти. Благодаря темляку техника скандинавской ходьбы отличается от любой другой, так как максимально задействованы мышцы верхнего плечевого пояса. Такое количество мышц не могут задействовать ни обычные палки для лыж, ни палки для трекинга.

Во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела – около 40 процентов всех мышц. Во время скандинавской ходьбы задействованы до 90% мышц, так как нагрузке на руки, плечевой и грудной пояс мышц уделяется огромное значение. Поскольку работают почти все группы мышц, то сжигание калорий происходит сильнее, чем при обычной ходьбе, примерно на 40%. Это отличный способ избавиться от лишнего веса, привести в порядок свою фигуру. Такие впечатляющие результаты достигаются благодаря ритмичным движениям и правильному дыханию на свежем воздухе. Кстати, занятия на свежем воздухе это тоже однозначное преимущество. Во время прогулки в организме человека происходит ряд интересных реакций. Совершенно по-иному протекают обменные процессы, работает мускулатура рук, ног. Польза прогулок заключается в более интенсивном движении крови по сосудам, происходит обогащение кислородом печени, селезенки, поджелудочной железы.

Скандинавская ходьба не имеет ограничений по возрасту – ходить можно и нужно в любом возрасте. Можно заниматься ходьбой в любое время года – зимняя ходьба с палками даже более комфортная, чем летняя, и однозначно безопасней, чем обычная ходьба по городским улицам в гололёд. Скандинавская ходьба – наименее травматический вид фитнеса. Палки поглощают до трети ударов, которые при обычной ходьбе приходятся на спину и суставы ног. Поэтому скандинавскую ходьбу рекомендуют пожилым людям, чьи суставы далеки от идеального состояния, и людям с избыточной массой тела. Снижается травматическая нагрузка – остаются здоровыми суставы.



Спокойная ритмичная ходьба улучшает состояние здоровья, а равномерно распределённые нагрузки держат мышцы в тонусе. В отличие от, например, бега или интенсивной ходьбы, скандинавский шаг почти не имеет противопоказаний, настолько комфортным и не травмоопасным является этот вид фитнеса. Он не требует специальной физической подготовки или предварительной спортивной разминки. Даже люди, хронически избегающие любых занятий физкультурой, могут заниматься скандинавской ходьбой для своей пользы и с удовольствием.

Скандинавская ходьба продлевает жизнь. Сейчас этот лозунг стремительно вытесняет не менее знаменитый когда-то «бегом от инфаркта». Медики установили, что занимаясь бегом, можно «прибежать» к инфаркту, а не убежать от него. Нетренированное сердце может не справиться с нагрузкой. Скандинавская ходьба не требует огромных усилий, а её ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии. Также доказано, что объём лёгких после регулярных занятий данным видом ходьбы увеличивается на треть, укрепляется сердечная мышца, а чем крепче сердце, тем ниже риск инфаркта. Снижается риск артериальной гипертензии, а гипотоники начинают чувствовать улучшение состояния, отмечают повышение жизненного тонуса.

Все, кто занимается скандинавской ходьбой, отмечают улучшение пищеварения. Мышцы приходят в тонус, пропадает дряблость, появляется ощущение лёгкости, даже самые малоподвижные люди начинают испытывать радость от движения. Таким образом, мы можем утверждать, что скандинавская ходьба помогает справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни. Кроме того, скандинавская ходьба доступна всем, вне зависимости от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Ходьбу с палками рекомендуют при болях в позвоночнике и суставах, при сколиозе, остеохондрозе, для страдающих лёгочными заболеваниями, в том числе астмой. Врачи рекомендуют скандинавскую ходьбу как профилактику возрастного остеопороза.

Рекомендована скандинавская ходьба тем, кто страдает бессонницей, нервными расстройствами: ритмичная нагрузка на свежем воздухе успокаивает, расслабляет. Поможет ходьба с палками справиться с депрессией – размеренная физическая активность помогает решить многие проблемы. Кроме того, во время ходьбы на свежем воздухе хорошо думается: людям творческим во время ходьбы могут прийти в голову новые идеи. Скандинавская ходьба будет полезна тем, кто привык следить за фигурой. Один час ходьбы с палками заставит организм потратить столько же калорий, сколько во время двух часов интенсивной обычной ходьбы, а свежий воздух улучшит цвет лица, уберёт офисную тусклость и вернёт на щёки румянец. Разумеется, что для современных студентов, занятия Скандинавской ходьбой могут быть отличной

альтернативой классическим занятиям физической культурой и могут иметь место в учебно-воспитательной практике.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Айдинов С. Техника скандинавской ходьбы. <http://zdorovie-muzhchiny.ru/> (дата обращения 07.12. 2014).

Сосенкова С.И. Сбережение и укрепление здоровья посредством скандинавской ходьбы. Методическая разработка по физической культуре. Режим доступа: <http://nsportal.ru/skandinavskayakhodba.ppt> (дата обращения 18.11.2014).

#### **Как цитировать:**

Кузнецова, В.С. (2015). Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 90-95.

© *Кузнецова, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)