

## РАЗВИТИЕ АЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Д. В. Кузьмин, Д. Л. Гуреев, В. Е. Акшулаков, И. С. Калмыков

*Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю. А., г. Саратов, Российская Федерация  
e-mail: x903020x@yandex.ru*

В статье затрагивается вопрос, о том что в последние десятилетия наблюдается значительное увеличение доли умственного труда, что приводит к снижению физической активности людей, особенно студентов. Это тревожная тенденция, ведь учебные заведения не могут контролировать уровень физической активности своих студентов, когда они находятся вне занятий по физической культуре.

The article raises the issue that in recent decades there has been a significant increase in the share of mental labor, which leads to a decrease in physical activity of people, especially students. This is an alarming trend, because educational institutions cannot control the level of physical activity of their students when they are out of physical education classes.

**Ключевые слова:** здоровье; прогулки; северная ходьба; студенты.

**Keywords:** health; walking; nordic walking; students.

**Введение.** Малоподвижный образ жизни оказывает негативное влияние на организм, ухудшая работу дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы [1]. Это также негативно отражается на обменных процессах и ослабляет иммунную систему. В результате недостаток физической активности приводит к снижению работоспособности и увеличению риска различных заболеваний. Включение аэробных упражнений, таких как регулярные пешие прогулки, может благоприятно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуя улучшению их функций и снижению риска возникновения проблем со здоровьем [2, 3].

На основании анализа многочисленных исследований мы сделали вывод, что физическая активность и внимательное отношение к состоянию здоровья играют ключевую роль в поддержании общего благополучия организма. Согласно данным Министерства здравоохранения, заболевания дыхательной системы являются одними из наиболее часто встречающихся среди студенческой молодежи, что может быть обусловлено недостатком регулярной физической активности и негативным влиянием окружающей среды. Для профилактики этих заболеваний рекомендуется использование аэробных упражнений, таких как бег, который традиционно применяется для улучшения выносливости. Однако мы решили исследовать эффективность другого вида физической активности – северной (скандинавской) ходьбы, особенно актуальной для занятий в условиях сибирского климата [4].

**Целью** нашего исследования стало изучение аэробных возможностей первокурсников в условиях вуза.

**Методика и организация исследования.** Для выполнения задания использовали технику северной ходьбы, поддерживая при этом активный темп. Основной задачей было проверить их физическую подготовку и выносливость в условиях умеренной, но продолжительной нагрузки.

Задачей данного исследования было проанализировать, насколько успешно студенты справляются с преодолением дистанции в быстром темпе, не снижая при этом своей физической активности. Участники эксперимента были разделены на три группы.

**Результаты исследования и обсуждение.** По завершении исследования выяснилось, что лишь 16 % студентов (из них 10 % юношей и 6 % девушек) сумели пройти всю дистанцию в активном темпе, не снижая уровня своей физической активности. Большинство участников – 75 % – также справились с задачей, однако 62 % из них перешли на более спокойный темп уже после первых 500 метров. Оставшиеся 9 % студентов не смогли завершить дистанцию и досрочно прекратили свое участие в эксперименте. Среди трех групп первой проявила снижение работоспособности вторая группа, за ней последовала третья, а дольше всего активность сохраняла первая группа.

Время прохождения дистанции для девушек варьировалось от 11 мин 50 с до 19 мин 35 с, в то время как у юношей оно колебалось от 13 мин 48 с до 22 мин 18 с.

Анализ результатов показал, что аэробная подготовка студентов первого курса в ноябре была на крайне низком уровне. Это можно объяснить слабой физической подготовкой, которую они получили в школе, а также отсутствием обязательных летних программ физической активности. Интенсивный учебный график оказывает значительное влияние на сокращение физической активности студентов, что в свою очередь ведет к ухудшению их здоровья. Ограничение времени на занятия спортом и активным отдыхом способствует увеличению риска таких проблем, как избыточный вес и ожирение, а также возникновению различных сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток движения, вызванный постоянной загруженностью учебной работой, негативно отражается на общем самочувствии и повышает вероятность развития хронических заболеваний в будущем.

**Заключение.** Северная (скандинавская) ходьба зарекомендовала себя как действенный способ улучшения состояния различных систем организма. Она способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, позитивно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также помогает в борьбе с лишним весом.

Регулярные занятия этим видом активности способствуют не только улучшению физической формы, но и развитию общей выносливости, делая его эффективным средством для профилактики и коррекции различных проблем со здоровьем. Этот вид физической активности задействует мышцы верхней и нижней частей тела, улучшает обменные процессы и оказывает положительное влияние на здоровье, особенно у студентов.

Скандинавская ходьба – доступный и демократичный способ поддержания физической формы, не требующий дорогостоящего оборудования и проводимый на свежем воздухе, что создает дополнительные оздоровительные условия.

Таким образом, скандинавская ходьба является эффективным средством для поддержания физической формы и должна быть включена в учебные программы по физической культуре в вузах. Она не только способствует укреплению здоровья, но и развивает выносливость, улучшает общее самочувствие и помогает бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Алексеева, Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н. В. Алексеева // Вестник Ленинград. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. – 2013. – Т. 3, № 4. – С. 111–115.

2. Каинков, И. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / И. В. Каинков // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 64–67.

3. Патаркацишвили, Н. Ю. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н. Ю. Патаркацишвили, Д. А. Завьялов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45–52.

4. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П. И. Храмцов [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 4. – С. 38–44.