

УДК 796:377.031

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК НОВАЯ ФОРМА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ****Лобастова М.А.***ФГБОУ ВО «Алтайский педагогический университет», Барнаул, e-mail: stupkomarina@mail.ru*

Выбор современных форм занятий физической культуры остается актуальным направлением научного поиска преподавателей физической культуры в системе среднего профессионального образования высшей школы. Так, одна из многих целей дисциплины «Физическая культура» среднего профессионального образования – это формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья обучающегося. Современный студент требует от преподавателя физической культуры новых, интересных форм занятий. На наш взгляд, скандинавская ходьба может являться одним из видов спорта учебно-тренировочных занятий учебной программы «Физическая культура» и внеурочной деятельности. В статье проведен анализ практик скандинавской ходьбы и ее влияния на молодой организм человека. Определена положительная динамика функционального развития органов дыхательной системы, физической подготовленности (силы), а также сделано заключение, что занятия этой ходьбой существенно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата студентов разных медицинских групп. У обучающихся с отклонениями в здоровье отмечаются повышение работоспособности, улучшение сна. Поэтому актуальным будет внедрение новой формы спортивно-оздоровительной северной ходьбы в содержание дисциплины «Физическая культура» и внеурочную деятельность.

**Ключевые слова:** северная (скандинавская) ходьба, физическая культура, студенты, среднее профессиональное образование, учебный процесс

**NORDIC WALKING AS A NEW FORM  
SPORTS AND WELLNESS ORIENTATION****Lobastova M.A.***Altai Pedagogical University, Barnaul, e-mail: stupkomarina@mail.ru*

The search for modern forms of physical culture remains an actual direction of the scientific search for physical education teachers in the system of secondary vocational education in higher education. So, one of the many goals of the discipline «Physical Culture» of secondary vocational education is the formation of the ability to use the means of physical culture, sports and tourism in order to preserve and strengthen the health of the student. A modern student requires new, interesting forms of classes from a teacher of physical culture. In our opinion, Nordic walking can be included as one of the sports of educational and training sessions of the curriculum «Physical Education» and extracurricular activities. The article analyzes the practices of Nordic walking and its influence on the young human body. The positive dynamics of the functional development of the organs of the respiratory system, physical fitness (strength) was determined, and it was also determined that this walking significantly affects the state of the musculoskeletal system of students of different medical groups. In children with deviations in health, there is an increase in working capacity, improvement in sleep. Therefore, the introduction of a new form of sports and health-improving Nordic walking into the content of the discipline «Physical Education» and extracurricular activities will be relevant.

**Keywords:** nordic walking, physical education, students, secondary vocational education, educational process

В настоящее время стремительно развивается технический прогресс. В первую очередь достижения науки и техники предназначены для упрощения жизни человека, но вместе с этим наблюдаются последствия малоподвижного образа жизни. XXI в. заполняет индустрия гаджетов, андроидов, смартфонов, поэтому здоровый подвижный образ жизни вытесняется пассивным времяпрепровождением. В последнее время отмечается значительный рост заболеваемости COVID-19. Поэтому состояние здоровья современного студента имеет устойчивую тенденцию к снижению. Это подтверждают многочисленные исследования ученых, врачей и педагогов.

На основании требований Федерального государственного образовательного

стандарта среднего общего образования одним из направлений в содержании программы «Физическая культура» является овладение студентами технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания [1]. Также президент России на последнем заседании Совета по развитию физической культуры и спорта отметил, что студенческий спорт должен быть доступен для всей молодежи. Основными задачами являются популяризация здорового образа жизни, физического развития, укрепление здоровья и активный отдых обучающихся в учебном заведении.

Поэтому проблема оптимизации физкультурных занятий и поиск современных форм физической культуры и направлений в спорте остаются актуальными задачами

научного поиска преподавателей физической культуры в системе среднего профессионального образования высшей школы.

На наш взгляд, северная (скандинавская) ходьба может быть реализована как учебно-тренировочная дисциплина и как внеаудиторная спортивная деятельность. Проведенный анализ научных исследований ученых показал, что на сегодняшний день нет более универсального спортивно-оздоровительного направления, доступного по форме и оказывающего эффективное воздействие на организм студента независимо от его медицинской группы. Регулярные занятия скандинавской ходьбой положительно влияют на организм студентов [2-4]. Во время ходьбы с палками используется 90% мышц тела. Особенно важно, что улучшается осанка, значительно уменьшаются боли в спине, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается качество жизни молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.

В исследованиях Е.В. Коркина и О.Б. Крысюк отмечено, что скандинавская ходьба – это новый вид оздоровительной ходьбы. С помощью скандинавских палок можно самостоятельно контролировать темп передвижения, а также снижается нагрузка на суставы ног. Скандинавские палки являются специальной опорой, делают ходьбу максимально безопасной. Для студентов данный вид двигательной активности подразумевает пребывание на свежем воздухе, что, в свою очередь, не только способствует повышению работоспособности и развитию выносливости, но и является профилактическим средством заболеваний бронхолегочной системы [5].

Таким образом, анализ литературы и собственный опыт говорят о том, что скандинавская ходьба действительно обладает необходимыми преимуществами и является очень перспективным направлением физической культуры.

Целью исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов среднего профессионального образования АлтГПУ.

#### Материал и методы исследования

В рамках данной статьи мы провели тестирование уровня физической подготовленности и функционального развития студентов 1-го курса. Нами выбраны следующие диагностические методики: анализ научно-методической литературы; анкетирование; проба Генчи и проба Штанге – оценка функциональной деятельности

дыхательной системы (проба Генчи проводилась на фоне глубокого выдоха, а проба Штанге – на фоне глубокого вдоха). Было проведено тестирование состояния опорно-двигательного аппарата – визуальная оценка состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА). Методика определения уровня расположения надплечий заключалась в том, что студент стоит лицом к диагностической сетке с контролем нейтрального положения. Оценка результата определялась по отмеченным точкам расположения надплечий относительно горизонтальной линии сетки. Норма – точки фиксации находятся на одном уровне. Асимметрия – если точки фиксации находятся на различном уровне, при этом указывается, с какой стороны. Методика оценки симметричности расположения костей таза заключалась в том, что, стоя лицом к диагностической сетке, обязательно выполнялся контроль нейтрального положения стоп волонтера. Нормой считается, если просветы между треугольником талии и рукой симметричны с обеих сторон. Асимметрия – просветы с правой и левой стороны различаются, что говорит о смещении позвоночника в одну из сторон.

Оценка уровня физической подготовленности проводилась путем выполнения упражнений «отжимание» и «пресс». Оценка силы и выносливости мышц рук: упражнение «отжимание» выполнялось из исходного положения – упор лежа (девушки упор лежа с опорой на колени), руки располагаются на ширине плеч (кисть под плечом). При выполнении упражнения необходимо сохранять тело прямым (голова, плечи, таз образуют одну линию). При сгибании рук (угол сгибания в локтевом суставе более 90°, угол отведения плеча не более 45°) грудь приближать к полу на расстояние 7–8 см; при нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Оценка силы и выносливости мышц торса: упражнение «пресс» – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях и ступни полностью стоят на полу. Вдохнуть, туловище подтянуть к коленям, округлив спину. Плавно опустить туловище, немного не дойдя плечами до пола, локти в стороны, выдохнуть. Локтями коснуться коленей. При нарушении техники тест прекращается, засчитывается количество правильно выполненных подходов.

В исследовании, которое проводилось на лыжной базе Алтайского педагогического университета, приняли участие 40 студентов 1-го курса среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «АлтГПУ» специальности 40.02.01 Право и организа-

ция социального обеспечения (набор групп осуществился впервые в 2021 г. и только по данной специальности). 20 студентов относились к контрольной группе и 20 человек входили в состав экспериментальной группы (таблица).

Численность студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования ФГБОУ ВО «АлтГПУ» специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Медицинская группа	Экспериментальная группа (кол-во человек)	Контрольная группа (кол-во человек)
Основная	14	13
Подготовительная	1	1
Специальная	3	6
Инвалиды	2	0
Всего:	20	20

Скандинавская ходьба была включена как новый вид спорта в учебно-тренировочные занятия учебной дисциплины «Физическая культура». Занятия проходили один раз в неделю. В подготовительной части учебного занятия обязательно проводилась разминка – выполнение упражнений со скандинавскими палками. Студенты выполняли подготовительные упражнения с целью отработки отдельных элементов техники. Преподаватель по физической культуре рассказывал о происхождении, значении, видах нагрузки, воздействии на организм человека, занимающегося этим видом ходьбы. В основной части выполняли специальные упражнения, закрепляя технику северной ходьбы, а также непосредственно скандинавскую ходьбу. Ролевые игры сыграли существенную роль. Так, студенты отрабатывали навыки анализа, коррекции и «видения» ошибок в технике северной ходьбы. В заключительной части учебного занятия обязательно проводилась заминка (упражнения на гибкость, стретчинг). Самостоятельная работа обучающихся заключалась в создании картотеки для разминки, заминки, подготовительных и специальных упражнений. Студенты, имеющие основную и подготовительную медицинские группы, в сентябре проходили дистанцию 3 км, а с октября по декабрь – 5 км. Обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, ходили скандинавской ходьбой от 1 км до 2 км и более (маршрут был подобран индивидуально). Для студентов экспе-

риментальной группы были организованы внеурочные занятия по северной ходьбе, которые проводились два раза в неделю.

### Результаты исследования и их обсуждение

Теоретический анализ истории зарождения скандинавской ходьбы как самостоятельного вида тренировок показал, что профессиональные лыжники Финляндии начали использовать укороченные лыжные палки для занятий в теплое время года. В конце 1990-х гг. северная ходьба переоплотилась в самостоятельный вид фитнеса и очень быстро распространилась среди жителей Германии и Австрии, а затем и по всему миру [6, с. 10–11].

В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Как отдельный вид спорта ходьба с палками впервые описана в статье Марко Кантанева «Sauvakävely» в 1997 г. В этом же году газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. Согласно исследованию 2004 г., проведенному Suomen Gallup и спортивным обществом Suomen Latu в Финляндии, было 760 000 занимающихся ходьбой с палками.

С 2019 г. на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» северная ходьба получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и включена в состав вида спорта «Спортивный туризм».

В 2000 г. только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA). Сейчас в эту организацию входят более 20 стран.

Таким образом, анализ теоретических данных показывает стремительное развитие скандинавской ходьбы как самостоятельного вида спорта. Этот вид ходьбы, с медицинской точки зрения, великолепно подходит для занятий физической культурой и спортом, тем более что она имеет ряд преимуществ: занятия проводятся на открытом воздухе или недалеко от учебного заведения.

Анализ результатов анкетирования на предмет осведомления студентов о скандинавской ходьбе, а также оценка уровня их двигательной активности и нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата показали, что: в сентябре большая часть студентов имеют боли в спине (75% – в контрольной группе и 80% – в эксперимен-

тальной группе); нарушения или заболевания опорно-двигательного аппарата (70% и 65% соответственно); у 40% обучающихся контрольной группы и у 45% – экспериментальной группы часто болит голова; на вопросы: «Вы ходите пешком более 40 мин в сутки (не учитывать передвижение по дому, вузу, торговому центру)?» – «Да» ответили 55% обучающихся контрольной группы и 65% – экспериментальной группы, «Нет» – 45% обучающихся контрольной группы и 35% – экспериментальной группы; «Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом вне вуза?» – «Да» ответили 40% обучающихся контрольной группы и 25% – экспериментальной группы, «Нет» – 60% обучающихся контрольной группы и 85% – экспериментальной группы; о пользе скандинавской ходьбы слышали 10% обучающихся контрольной группы и 15% – экспериментальной группы.

Таким образом, несмотря на стремительный темп развития северной ходьбы в России и в мире, результаты ответов студентов показали их низкую осведомленность о спортивно-оздоровительной ходьбе. Большая часть студентов имеют нарушения ОДА, а также низкую двигательную активность.

Результаты исследования уровня физической подготовленности (силы) и функционального развития студентов 1-го курса на период эксперимента позволили определить существенную положительную динамику развития у экспериментальной группы.

В тесте «Отжимание» средний результат участников контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен результату участников основной медицинской группы (далее ОМГ) – 15 раз, в специальной медицинской группе (далее СМГ) он составил 3 раза. При повторном тестировании контрольной группы в декабре количество отжиманий в ОМГ составило 16 раз, в СМГ – 5 повторений. Студенты подготовительной медицинской группы (далее ПМГ) показали стабильные результаты (1 студент). Так, средний результат увеличился на 1 раз у участников ОМГ, у участников ПМГ – на 0 и у участников СМГ – на 2 раза.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил у участников ОМГ 22 раза, у участников СМГ – 8 раз, у обучающихся инвалидов – 7 раз. При повторном тестировании экспериментальной группы результаты участников ОМГ – 25 раз, СМГ – 12 раз, обучающихся инвалидов – 10 раз. Так, средний результат увеличился на 3 у членов ОМГ, у участников СМГ – на 4 и у лиц

с инвалидностью – на 3, у участника ПМГ – на 3 раза (1 обучающийся).

При выполнении теста «Пресс» средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен в ОМГ – 64 раз, СМГ – 22. При повторном тестировании (декабрь) контрольной группы в декабре в ОМГ – 64 раз, в СМГ – 23 раза. В итоге средний результат увеличился на 1 у участников ОМГ, у участников СМГ уменьшился на 1 раз, в ПМГ увеличился на 1 раз.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен в ОМГ 52 раза, в СМГ – 18, у обучающихся инвалидов – 14. При повторном тестировании экспериментальной группы показатели ОМГ – 60 раз, СМГ – 25 раз, обучающихся инвалидов – 20. Так, средний результат увеличился на 8 у участников ОМГ, у участников СМГ – на 7 и у лиц с инвалидностью – на 6, у ПМГ – на 8 раза (1 обучающийся).

При выполнении теста «Проба Генчи» средний результат в контрольной группе в начале эксперимента составлял 35 секунд, в экспериментальной группе – 36 секунд; при повторном тестировании (декабрь) в контрольной группе – 37 секунд и в экспериментальной группе – 41 секунда. В итоге средний результат увеличился у участников контрольной группы на 2 секунды, а у экспериментальной группы – на 5 секунд.

При выполнении теста «Проба Штанге» средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял 41 секунду, экспериментальной группы – 52 секунды, при повторном тестировании (декабрь) контрольной группы – 42 секунды, экспериментальной группы – 54 секунды. В итоге средний результат увеличился у контрольной группы на 1 секунду, а у экспериментальной группы – на 2 секунды.

Таким образом, полученные результаты средних статистических данных позволили выявить положительную динамику в показателях физической подготовленности (силы) и повышения функциональной деятельности дыхательной системы у участников экспериментальной группы. Причем у многих студентов прекратились боли в спине, произошло существенное улучшение осанки. У ребят с отклонениями в состоянии здоровья увеличилась работоспособность, наладился сон.

Многие студенты планировали приобрести специальные палки для самостоятельных занятий скандинавской ходьбой. Несмотря на малое количество часов занятий в неделю, произошли существенные изменения показателей физической подготовленности и функционального развития

у студентов экспериментальной группы. Трудности были в освоении техники северной ходьбы. Преподавателю приходилось каждое занятие проводить подготовительные упражнения для отработки отдельных значимых элементов.

Также подтверждены значительные изменения состояния ОДА обучающихся экспериментальной группы. Визуальная оценка показала, что у 100% студентов имеется асимметрия плеч и таза. Преподавателем была проведена коррекционная гимнастика с участниками обеих групп. Повторные результаты к концу исследования показали, что 100% студентов контрольной группы имеют те же отклонения, что и в начале эксперимента.

Всего у 45% обучающихся экспериментальной группы есть наличие асимметрии таза и у 10% – асимметрия плеч, так как эти учащиеся имеют заболевания ОДА, а также им требуются дополнительные занятия адаптивной физической культурой, длительный период занятий северной ходьбой с инструктором.

### Заключение

Скандинавская ходьба как новая форма спортивно-оздоровительной направленности, несомненно, лидирует по эффективности воздействия на организм студентов всех медицинских групп. Естественные условия, хвойный лес и свежий воздух приносят занимающимся скандинавской ходьбой дополнительный оздоровительный эффект. Занятия северной ходьбой оказывают положительное влияние на функциональное развитие организма, на состояние ОДА, способствуют повышению уровня показателей физической подготовленности (силы) обучающихся.

В 2019 г. северная ходьба включена во всероссийский реестр видов спорта как

спортивная дисциплина в составе вида спорта «Спортивный туризм». Поэтому очень важно развивать этот вид ходьбы как доступный для студентов, не требующий специальных дорогостоящих сооружений спорт в системе среднего специального образования вуза. Спорт как вид деятельности тесно связан с эмоциями, способствует коммуникации студентов, их физическому развитию и укреплению здоровья.

Таким образом, выявленные нами теоретические предпосылки существующих практик других регионов и экспериментальное обоснование включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания и спорта студентов среднего профессионального образования АлтГПУ доказывают существенное эффективное влияние на состояние их организма независимо от медицинской группы.

### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1353 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах». [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/70809794/> (дата обращения: 01.03.2022).
2. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов СМГ: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. 2014. № 9 (8). С. 1732–1736.
3. Волков А.В., Крысюк О.Б. Северная ходьба: учеб. пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура». СПб., 2014. 105 с.
4. Земба Е.А., Кудрявцев М.Д., Кочеткова Т.Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие. Красноярск, 2017. 96 с.
5. Коркин Е.В., Крысюк О.Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 51–53.
6. Скандинавская ходьба (Nordik walking): метод. рекомендации / сост. О. Б. Никольская. Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. 44 с.