

Важно помнить, что физические нагрузки должны быть адекватными и не превышать возможностей организма, иначе они могут принести обратный эффект.

ГрГУ предоставляет своим студентам возможность заниматься различными видами спорта, как в рамках учебной программы, так и вне её. В настоящее время учебно-тренировочные занятия проводятся в игровом, гимнастическом, тренажерных залах и в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса университета.

Заключение. Анализ научных исследований, посвященных изучению стресса и его воздействия на человека, однозначно подтверждает благотворное влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Спортивные занятия действительно являются эффективным инструментом для управления стрессом. В современных реалиях полностью исключить стресс из жизни невозможно, но можно научиться грамотно с этим справиться, помогая организму восполнять растроченные ресурсы. В этом контексте физическая активность становится незаменимым помощником. Будь то пробежки, занятия йогой, бокс или утренняя зарядка – все эти виды активности способствуют снижению стрессового напряжения. При этом важно помнить о принципе умеренности: выбранные физические нагрузки должны соответствовать индивидуальным возможностям и уровню подготовки. Слишком интенсивные тренировки могут не только не принести пользы, но и усугубить эмоциональное состояние, поэтому подход к выбору спортивной активности должен быть осознанным и взвешенным.

Литература.

1. Шкала психологического стресса PSM-25 / Психологические тесты, 2025. – URL: <https://www.b17.ru/tests/stress/> (дата обращения 10.03.2025).

2. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневыхшев, Е. Н. Психология стресса: учеб. пособие / Е. В. Яковлева, О. В. Леонтьев, Е. Н. Гневыхшев. – СПб.: Изд. Ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.

3. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию каф. физ. восп. и спорта БГУ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – С. 392–395.

УДК 796.012.412

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Гуляев Е.А., Перова Г.М.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье приводятся данные результата влияния занятий скандинавской ходьбой на здоровье студентов. Авторами проведен опрос среди студенческой молодежи на тему их отношения к данному режиму двигательной активности. Подчеркивается, что для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, скандинавская ходьба является альтернативным средством физической активности. **Ключевые слова:** физическая активность, студенты, здоровье.*

NORDIC WALKING AS A MEANS OF PRESERVING AND STRENGTHENING HEALTH

Gulyaev E.A., Perova G.M.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation

*The article presents the results of the influence of Nordic walking on the health of students. The authors conducted a survey among students on their attitude to this mode of physical activity. It is emphasized that for students leading a sedentary lifestyle, Nordic walking is an alternative means of physical activity. **Keywords:** physical activity, students, health.*

Введение. Скандинавская ходьба представляет собой вид физической активности, в котором передвижения воспроизводятся с помощью специальных палок. Данное средство физической активности разработано в 1930-х годах в качестве тренировочного процесса лыжников в летний сезон. Со временем, передвижения с помощью палок стало популярным во многих странах мира, как самостоятельный вид спортивной и оздоровительной активности. Это произошло за счет того, что занятия скандинавской ходьбой подходят для многих людей, т.к. во время занятий включаются в работу ноги, мышцы верхнего плечевого пояса, спины, живота. Суставы во время ходьбы с палками работают в бережном режиме, что благотворно сказывается на организме занимающихся людей.

О пользе скандинавской ходьбы написано много. Хочется отметить, что для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, скандинавская ходьба является альтернативным средством физической активности. Профилактический эффект от занятий скандинавской ходьбой может достигнуть при хождении в медленном или среднем темпе, что несомненно подходит практически всем студентам. Положительный момент заключается в том, что изменяя скорость и время передвижения, обучающиеся могут самостоятельно регулировать свою нагрузку.

Актуальность нашей работы обусловлена недостаточной физической активностью молодежи, что приводит к проблемам соматического здоровья.

По данным исследований, патологии опорно-двигательного аппарата у студентов стоят на третьем месте, а заболевания сердечно-сосудистой системы - на втором. Именно физическая активность поможет молодежи избежать

усугубления ситуации со здоровьем. Скандинавская ходьба, на наш взгляд, может стать возможной и доступной формой моторной активности студентов.

Цель нашей работы заключалась в изучении влияния скандинавской ходьбы на психическое и физическое состояние студентов и их мотивацию к физической активности.

Материалы и методы исследований. изучение научной литературы, опрос студентов 1-2 курсов факультета иностранных языков, обобщение материала.

Для достижения поставленной цели нами был проведен опрос студентов трех групп факультета иностранных языков. В опросе приняло участие 32 студента.

Результаты исследований. По анализу ответов, большинство студентов (91%) знают о скандинавской ходьбе и 36% из них занимались самостоятельно. Большинство студентов (83%) положительно относятся к данному виду физической деятельности. На вопрос «может ли скандинавская ходьба стать популярной среди студентов» 86% ответили «да», т.к. является хорошим средством для повышения соматического здоровья студентов и новым, доступным для всех видом занятия. За введение скандинавской ходьбы в программу физкультурных занятий во время обучения в вузе 67% опрошенных проголосовали «за» и хотели бы в качестве альтернативы заниматься на парах. Основными мотивами для таких занятий студенты выделили: пользу для здоровья, возможность улучшить физическую форму и снижение стресса.

Заключение. В ходе исследования нами были получены данные, подтверждающие актуальность и перспективность занятий скандинавской ходьбой в среде студентов. Анализ теоретических материалов и результаты опроса студентов ФИЯ показали, что скандинавская ходьба обладает рядом преимуществ, таких как: доступность и универсальность. Именно это мотивирует студентов к активностям в виде занятий скандинавской ходьбой.

Таким образом, внедрение скандинавской ходьбы в программу физического воспитания университета, по нашему мнению, является перспективным направлением, которое способствует укреплению здоровья молодёжи, формированию культуры здорового образа жизни и снижению уровня стресса во время обучения.

Литература.

1. Андреев, А. В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Андреев. - Москва : Академия, 2020. - 348 с.
2. Богданов, С. П. Здоровый образ жизни и физическая активность: теория и практика / С. П. Богданов. - СПб. : Лань, 2019. - 272 с.
3. Губа, В. П. Современные методы физического воспитания студентов / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2018. - 256 с.