

6. поочередное и сочетанное подтягивание коленей к абдоминальной области.

Такие продукты рекомендуется включить в завтрак: куриные и перепелиные яйца, натуральный йогурт, овсянка, фрукты и ягоды, цельнозерновые продукты, мясо и рыба [2].

Заключение. В ходе опроса первокурсников ВГМУ было сформировано представление об утренней рутине студентов. После исследования информации о влиянии соответствующих действий на состояние организма дана оценка этим привычкам. Оптимизация утра не требует значительных временных затрат, но требует изменения подхода к простым действиям (переход от пассивного пробуждения к активному, уделение достаточного внимания первому приёму пищи). Это позволит повысить когнитивный ресурс. Был приведён список с базовыми упражнениями для утренней гимнастики, а также список продуктов, которые по своим свойствам являются хорошим вариантом для завтрака. Сформированные на первом курсе хорошие привычки могут положительно сказаться на академической успеваемости, эмоциональном состоянии первокурсников и помогут упражняться в самоорганизованности, что важно для медицинского работника.

Литература.

1. Нормальная физиология : учеб. пособие; под ред. Б. И. Ткаченко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – С. 704.
2. Здоровые и полезные завтраки // Оршанский зональный центр гигиены и эпидемиологии. – URL : <https://orshacge.by/zdorovye-i-poleznye-zavtraki/> (дата обращения: 16.03.2026).

УДК 796.077.5

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Павлович А.В., Кирченко К.И., Дударева И.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье произведены анализ и обобщение научных данных о влиянии скандинавской ходьбы на функциональное состояние организма человека.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физиологическая реабилитация, оздоровление, физическая активность.

NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE TOOL FOR HEALTH IMPROVEMENT AND PHYSICAL REHABILITATION

*This article analyzes and summarizes scientific data on the impact of Nordic walking on the functional state of the human body. **Keywords:** Nordic walking, physiological rehabilitation, health improvement, physical activity.*

Введение. В условиях современного мира, характеризующегося гиподинамией и ростом числа хронических неинфекционных заболеваний, поиск доступных, эффективных и безопасных методов физической активности приобретает особую актуальность. Одним из таких методов является скандинавская (северная) ходьба – вид физической активности, представляющий собой передвижение на свежем воздухе с использованием специальных палок, напоминающих лыжные.

Возникнув как способ тренировки финских лыжников в межсезонье, скандинавская ходьба к началу XXI века превратилась в массовое оздоровительное движение. Её популярность обусловлена уникальным сочетанием простоты техники и выраженного терапевтического эффекта. В отличие от обычной ходьбы или бега, данный вид активности задействует около 90% мышечных групп тела, включая мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, что позволяет значительно увеличить энергозатраты и снизить ударную нагрузку на суставы ног и позвоночник [1-5].

Цель работы – анализ и обобщение научных данных о влиянии скандинавской ходьбы на функциональное состояние кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и психоэмоциональной сферы человека.

Материалы и методы исследований. Для достижения поставленной цели был проведен анализ отечественной и зарубежной научной литературы по теме исследования. Основным методом работы стал теоретический анализ и синтез информации. Были изучены результаты клинических исследований, в которых применялись следующие методы оценки эффективности:

1. Физиологические методы: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), оценка максимального потребления кислорода (МПК).
2. Биомеханические методы: анализ распределения нагрузки на опорно-двигательный аппарат, гониометрия.
3. Методы функциональной диагностики: тесты с дозированной физической нагрузкой (тредмил-тест, 6-минутный шаговый тест).
4. Анкетирование: оценка качества жизни (SF-36), уровня тревожности и депрессии.

Результаты исследований. Анализ научных источников позволил систематизировать данные о положительном влиянии скандинавской ходьбы на различные системы организма.

1. Влияние на сердечно-сосудистую систему.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой (не менее 3 раз в неделю по 40-60 минут) являются эффективным средством профилактики и немедикаментозной коррекции сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования показывают, что активная работа мышц верхнего плечевого пояса в сочетании с ритмичной работой ног приводит к увеличению венозного возврата крови к сердцу, тренируя миокард. У занимающихся наблюдается:

- снижение систолического и диастолического артериального давления в покое на 5-10 мм рт. ст.;
- урежение ЧСС в покое (экономизация работы сердца);
- увеличение ударного объема крови;
- повышение уровня липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина).

Важно отметить, что благодаря использованию палок ЧСС при скандинавской ходьбе на 10-15% выше, чем при обычной ходьбе с той же скоростью, что позволяет достичь необходимого тренировочного эффекта без увеличения субъективного ощущения усталости.

2. Влияние на опорно-двигательный аппарат.

Ключевым преимуществом метода является снижение нагрузки на тазобедренные и коленные суставы, а также на позвоночник. Согласно биомеханическим исследованиям, палки принимают на себя до 20-30% веса тела, что превращает ударную нагрузку в толчковую. Это делает скандинавскую ходьбу безопасным видом активности для людей с остеоартрозом, остеохондрозом и в период реабилитации после травм. Кроме того, в работу активно включаются мышцы, игнорируемые при обычной ходьбе: дельтовидные, бицепсы, трицепсы, трапециевидные и мышцы брюшного пресса. Это способствует формированию мышечного корсета, улучшает осанку и координацию движений.

3. Энерготраты и коррекция массы тела.

С точки зрения энергообмена, скандинавская ходьба является высокоэффективным средством для контроля веса. Задействование большого массива мышц увеличивает расход калорий в среднем на 40-50% по сравнению с обычной прогулкой. В зависимости от интенсивности и веса человека, за час занятий сжигается от 400 до 700 ккал. Длительная аэробная работа в умеренном темпе способствует активному окислению липидов, что приводит к снижению процента подкожного жира.

4. Влияние на психоэмоциональное состояние.

Занятия на свежем воздухе, как правило, в парковых зонах, в сочетании с ритмичными движениями оказывают выраженный психотерапевтический эффект. Результаты анкетирования демонстрируют снижение уровня тревожности, улучшение фона настроения и качества сна. Групповые занятия способствуют социализации, что особенно важно для людей пожилого возраста.

Заключение. Таким образом, скандинавская ходьба является высокоэффективным и физиологичным видом оздоровительной

физической культуры. Её универсальность заключается в возможности применения для людей разного возраста, пола и уровня физической подготовки, включая пациентов с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии.

Литература.

1. Докучаева, А. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В. Докучаева, С. Р. Кантюкова, М. Ю. Коротаева // Молодой ученый. 2017. №44. С. 183-186. – URL : <https://moluch.ru/archive/178/46188/> (дата обращения: 10.03.2026).
2. Перегудова, Н. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология и как метод лечебной физкультуры / Н. В. Перегудова // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 11 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/11/15273> (дата обращения: 10.03.2026).
3. Полетаева, А. Н. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом: справочное пособие/ А. Н. Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. 96 с.
4. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для студентов высш. учебн. Заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.
5. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : Издательство Юрайт, 2017. 170с. 7. Уткина И. Скандинавская ходьба : приятное знакомство // Физкультура и спорт. 2012. № 3.

УДК 615.825:616.711-007.5

КОРРЕКЦИЯ ПОСТУРАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-СТОМАТОЛОГОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Пальчик Ю.А., Минин А.С., Аль-Гарси К., Расулова Л.З.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Непрерывная сидячая поза при обучении провоцирует нарушение тонуса мышц спины и шеи. Комплекс упражнений, включающий гимнастику для выравнивания осанки и технику постизометрической релаксации, устраняет мышечные зажимы, уменьшает дискомфорт в спине и восстанавливает работоспособность мышечного корсета. **Ключевые слова:** постуральные нарушения, студенты-стоматологи, физическая реабилитация, коррекция осанки, мышечный дисбаланс.*