

Организационные формы оздоровительной физической культуры, которые уже имеются необходимо дорабатывать и улучшать регулярно, так как образ жизни меняется стремительно.

Повышение физической активности также необходимо и вне учебных заведений. Самым популярным среди студентов способом физического развития являются фитнес клубы, которое могут идеально дополнить здоровый образ жизни каждого человека.

Каждый студент сам для себя выбирает значимые для него формы жизнедеятельности, типы поведения. Внимания таким факторам, как медицинская активность, физическая активность, закаливание, и др. уделяется мало. Эти факторы очень важны и значимы для студента. Обращать внимание на эту проблему, а именно – укрепление и сохранение здоровья студентов на протяжении всех лет обучения должно руководство ВУЗов, но в первую очередь сами студенты должны понять насколько это значимо и самостоятельно следить за своим состоянием здоровья и принимать все необходимые меры для его улучшения.

#### *Список литературы*

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.
2. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолгГАСУ, 2013.

**Попова Т.Э., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Роль скандинавской ходьбы в повышении уровня здоровья людей пожилого возраста**

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья населения пожилого возраста. Большинство из них имеет хронические и сезонные заболевания, при которых запрещено заниматься

различными видами двигательной деятельности, что способствует дальнейшему ухудшению состояния здоровья. Наиболее подходящим видом физической активности для людей пожилого возраста является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – это спортивная ходьба с использованием специальных палок. Движения при занятиях данным видом физической активности похожи на движения при катании на лыжах. Таким видом занятий начали заниматься профессиональные финские лыжники ближе к 1940 годам, когда стали бегать с лыжными палками в летний сезон в качестве тренировок [2].

Отличием скандинавской ходьбы от обычной, является использование специальных палок, опираясь на которые человек распределяет нагрузку по всему телу, при этом снижая ее на позвоночник и коленные суставы.

Как известно, у пожилых людей со временем сокращается количество мышечной ткани. Поэтому большим преимуществом является тот факт, что при правильной технике занятий скандинавской ходьбой задействованы около 90 % мышц всего тела, что позволяет достичь нужного оздоровительного и тренирующего эффекта [1].

В связи с малоподвижным образом жизни у пожилых людей нередко возникают проблемы с лишним весом. Исследователями доказано, что во время занятий скандинавской ходьбой сжигается на 50 % большей калорий, чем при обычной ходьбе.

Одышка является наиболее частой проблемой у людей пожилого возраста, так как снижается эластичность легочной ткани. При регулярных занятиях скандинавской ходьбой на свежем воздухе и при соблюдении режима тренировок у человека увеличивается объем легких более чем на 15 %.

Также, благодаря регулярным занятиям скандинавской ходьбой у людей пожилого возраста [3]:

- увеличивается минеральная плотность костной ткани;
- улучшается работа сердечно-сосудистой системы;

- снижается уровень глюкозы в крови;
- снижаются риски развития старческой деменции и инсультов;
- нормализуется сон;
- увеличивается умственная и физическая работоспособность.

При занятиях скандинавской ходьбой необходимо соблюдать следующие принципы:

- адекватность физических нагрузок своим возможностям;
- учет объема и интенсивности физических нагрузок;
- ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических условиях.

Также, как и у большинства видов физической активности, у скандинавской ходьбы есть противопоказания:

- инфекционные болезни в острой стадии;
- состояние после перенесенного инфаркта;
- гипертонический криз;
- психические расстройства;
- острый тромбофлебит.

Пренебрегать противопоказаниями категорически запрещено, так как это может стать причиной развития осложнений.

Важным является, то, что занятия скандинавской ходьбой должны проходить в комфортных условиях. Обувь и одежду нужно выбирать удобную, не сковывающую движения. Одежда должна быть легкой, просторной и хорошо отводить влагу. Мягкая подошва обуви будет способствовать соблюдению правильной техники ходьбы.

В настоящее время созданы «группы здоровья», где определенное число единомышленников на свежем воздухе занимаются скандинавской ходьбой, что в свою очередь улучшает настроение и благотворно влияет на нервную систему, а также укрепляет иммунитет.

Скандинавская ходьба используется для восстановления после операции. Ее часто рекомендуют врачи после операции на суставы, так как регулярные занятия способны быстро привести мышцы в тонус, восстановить микроциркуляцию крови.

Таким образом, скандинавская ходьба является одним из наиболее универсальных видов физической активности, которая способствует здоровью людей пожилого возраста. Занятия скандинавской ходьбой позволяют предотвратить развитие хронических заболеваний и укрепить здоровье человека в целом.

#### *Список литературы*

1. Кибардин Г.М. Скандинавская ходьба лечит. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 128 с.
2. Палагнюк В.Г. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы. – СПб.: Питер, 2012. – 49 с.
3. Пешкова Н.В. Оценка эффективности оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для лиц среднего и пожилого возраста / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков, А.А. Пасишников, Е.Ф. Егорова // Омский научный вестник. 2016. № 2. С. 68-71.

**Пылаева Ю.А., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Физическая культура студентов с ослабленным здоровьем**

Физическая культура является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры и важной составляющей образовательного процесса. Данный вид культуры воздействует на все жизненно важные стороны развития, полученные в виде задатков, которые передаются на генетическом уровне и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, а так же способствует положительному самовыражению в обществе. В своей