

**Методические особенности проведения занятий скандинавской ходьбой со студентами специального учебного отделения**

Венгура А. Л., Тимошенкова Е. В.

Белорусский национальный технический университет

Отличительной особенностью скандинавской ходьбы является использование специальных палок, позволяющих снять часть нагрузки от собственного веса: до 35 % снижается нагрузка с суставов ног и поясничного отдела. При данной ходьбе сжигается энергии в 0,75 больше, чем при спортивной ходьбе, поэтому ходьбу с палками рекомендуют студентам, склонным к полноте или страдающим ожирением.

В процессе скандинавской ходьбы студент опирается на палки, при этом спина остается ровной. Вокруг позвоночника формируется мышечный корсет, благодаря которому уменьшается нагрузка на межпозвоночные диски. В результате улучшается питание хрящевой ткани, покрывающей суставы.

Противопоказаний к скандинавской ходьбе не существует. Чтобы занятия дали положительный эффект и не способствовали появлению травм, начинающим студентам необходимы регулярные тренировки. Время занятия – 90 мин. Подготовительная часть (разминка) 20 минут: суставная гимнастика, ходьба без усилий. Основная часть 50 минут: ходьба по пересеченной местности. Заключительная часть 20 минут: упражнения на растягивание мышц, дыхательная гимнастика. Занятия по данной схеме доказали свою эффективность в оздоровлении студентов специального учебного отделения. Успех обусловлен высоким оздоровительным потенциалом. У студентов в результате занятий скандинавской ходьбой: 1) повышается уровень выносливости; 2) улучшается кровоснабжение органов, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы; 3) исчезают мышечные спазмы благодаря устранению болевого синдрома в поясничном отделе позвоночника; 4) повышается устойчивость к стрессам; 5) нормализуется давление, уровень сахара; 6) снижается вес; 7) улучшается координация движений; 8) нормализуется работа опорно-двигательного аппарата; 9) увеличиваются энергозатраты благодаря активизации метаболизма.

Скандинавская ходьба является универсальным видом фитнеса для студентов всех групп здоровья. Ходьба позволяет укрепить мышцы ног, спины, плечевого пояса, имея малый риск, чтобы получить травму, позволяет реабилитироваться после травмы, полезна для профилактики хронических и острых заболеваний.