

REFERENCES

1. Bratkov, K.I. and Gurin, Ya.V. (2020), “Improving the ways of attracting the adult population to regular physical culture and sports in physical culture and sports clubs at the place of study, residence and work”, *Vestnik sportivnoy nauki*, No. 3, pp. 50–54.
2. Kotova, N.G. (2020), “Component structure of modern corporate sports”, *Physical education: education, training*, No. 5. pp. 6–8.
3. Ministry of Sports of Russia (2019), On approval of the list of subjects of the Russian Federation - experimental sites that ensure the involvement of “focus groups” in systematic physical education and sports within the framework of the federal project “Sport is the norm of life”, *Order No. 175 dated 1 March 2019*, available at: [http://minsport.egov66.ru/tmp\\_file/file\\_5cee1d39108bb.pdf](http://minsport.egov66.ru/tmp_file/file_5cee1d39108bb.pdf) (accessed 30 July 2023).
4. Ministry of Sports of Russia (2022), “On Approval of the List of Subjects of the Russian Federation – Model Sites for Generalization and Dissemination of Experience in Involving Various Categories of the Population (“Focus Groups”) in Physical Culture and Sports”, *Order No. 171 dated 3 March 2022*, available at: [https://www.minsport.gov.ru/2023/doc/01032023/Приказ 171 от 03.03.22.pdf](https://www.minsport.gov.ru/2023/doc/01032023/Приказ%20171%20от%2003.03.22.pdf) (accessed 30 July 2023).

**Контактная информация:** 02051970@mail

*Статья поступила в редакцию 30.07.2023*

**УДК 376.23, 796.421**

**ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Татьяна Анатольевна Селитреникова, доктор педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Вадим Алексеевич Аносов, Войсковая часть 62632, Липецк; Илья Геннадьевич Ненахов, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

Введение – в статье представлено теоретическое обоснование применения скандинавской ходьбы с лицами, имеющими патологию сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования – включение занятий скандинавской ходьбой в физкультурные занятия военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья с целью повышения выносливости их организма и профилактики развития осложнений имеющихся заболеваний. Методика и организация исследования – изучение влияния скандинавской ходьбы на развитие выносливости и некоторые показатели деятельности организма военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья. Результаты исследования и их обсуждение – определены аспекты и конкретизированы условия занятий скандинавской ходьбой военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья. Выводы – применение скандинавской ходьбы позволяет разнообразить физическую подготовку военнослужащих и предотвратить развитие у них осложнений имеющихся заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, военнослужащие, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, выносливость.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p301-305**

**NORDIC WALKING CLASSES IN THE SYSTEM OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE OF MILITARY PERSONNEL**

*Tatyana Anatolievna Selitrenikova, doctor of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Vadim Alekseevich Anosov, Military unit 62632, Lipetsk; Ilya Gennadievich Nenakhov, candidate of pedagogical*

### **Abstract**

Introduction – the article presents a theoretical justification for the use of Scandinavian walking with people with pathology of the cardiovascular system and musculoskeletal system. The aim of the study – inclusion of Nordic walking classes in physical education classes of military personnel assigned to the third health group in order to increase the endurance of their body and prevent the development of complications of existing diseases. Methodology and organization of the study – the study of the influence of Scandinavian walking on the development of endurance and some indicators of the activity of the body of military personnel assigned to the third health group. The results of the study and their discussion – the aspects and conditions of Scandinavian walking classes for military personnel assigned to the third health group are defined and specified. Conclusions – the use of Scandinavian walking allows you to diversify the physical training of military personnel and prevent the development of complications of existing diseases of the musculoskeletal system and musculoskeletal system.

**Keywords:** nordic walking, military personnel, cardiovascular system, musculoskeletal system, endurance.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В современный период в Российской Федерации выявлена тенденция ухудшения здоровья населения, в том числе, военнослужащих. Это связано с влиянием многих неблагоприятных факторов, прежде всего, малоподвижного образа жизни. Данное обстоятельство приводит к появлению и росту числа хронических заболеваний военнослужащих. Традиционные занятия по физической подготовке военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, не компенсируют двигательные потребности организма личного состава, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата или заболевания сердечно-сосудистой системы. Скандинавская ходьба рассматривается нами как альтернативная форма физкультурно-оздоровительных занятий с военнослужащими, отнесенными к третьей группе здоровья, способствующая укреплению функциональных возможностей их организма.

Ходьба является самой естественной формой локомоций человека. Скандинавская ходьба рассматривается многими исследователями [1, 2] не только как вид физической активности, но и как способ реабилитации и лечения достаточно большого количества заболеваний.

Для нашей страны, тем более в сфере оздоровления военнослужащих, скандинавская ходьба является мало используемым видом двигательной активности, который в основном применяется в практике лечебной физической культуры или реже как средство подготовки лыжников и биатлонистов в летний период.

Однако, доказано, что применение скандинавской ходьбы при наличии у занимающего различных заболеваний или отклонений в состоянии здоровья не только оказывает положительное влияние на общий уровень их физической подготовленности, но также способствует нормализации деятельности кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата и практически не имеет каких-либо противопоказаний к занятиям. Именно поэтому мы решили использовать скандинавскую ходьбу для занятий с военнослужащими третьей группы здоровья, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Отметим также, что данный вид физической активности доступен и безопасен для людей различного пола и возраста в связи с простотой техники двигательных действий и наличием у любого человека с детства навыка ходьбы. Такие характеристики позволили нам использовать скандинавскую ходьбу как средство не только оздоровления, но и рекреации, поскольку она способствует повышению уровня самооценки и, соответственно, психического здоровья военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, формирует у них активную жизненную позицию и направленность на следование принципам здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Военнослужащие третьей группы здоровья, имеющие различные патологии сердечно-сосудистой системы (прежде всего, гипертоническую болезнь 1-2 степени), а также артриты и артрозы, занимались по предложенной нами методике с использованием элементов скандинавской ходьбы в свободное время 3 раза в неделю по 40 минут. Опираясь на результаты нашего эксперимента и мнения других исследователей [3, 4], можем утверждать, что эти занятия облегчали течение заболеваний сердечно-сосудистой системы, позвоночника, артрозов суставов, а также способствовали борьбе с избыточной массой тела.

Доказано, что применение палок при занятиях скандинавской ходьбой увеличивает и равномерно распределяет нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат. Это способствует достижению более эффективного тренировочного и оздоровительного результата.

У военнослужащих, занимающихся по разработанной нами программе, нормализовался сердечный ритм, артериальное давление, повысилась активность мозга (таблица 1). Согласно опросу военнослужащих, имеющих заболевания суставов, у них уже после двух месяцев занятий уменьшились, а у некоторых и прекратились боли, движения стали даваться легче. Этот эффект, вероятно, связан с тем, что использование палок способствует снижению нагрузки, образующейся при наличии избыточного веса на суставы опорно-двигательного аппарата занимающихся.

Таблица – Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, при различных видах ходьбы, (n=30)

Вид ходьбы	Время выполнения, мин.	ЧСС после нагрузки (средн.), уд./мин.	Разница ЧСС, %	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Обычная	40	101,3	11,41	3,8	p<0,05
Скандинавская		114,7			

Занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе, что несет в себе дополнительный закалывающий, а, значит, оздоравливающий эффект. Кроме того, нахождение на природе способствует нормализации сна, помогает справиться с проявлениями влияния стрессоров на организм, что также способствует нормализации показателей деятельности сердечно-сосудистой системы занимающихся.

Итак, оценка изменений в организме военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, показала, что аэробные тренировки, к которым принадлежит скандинавская ходьба, улучшают кровообращение за счет снятия спазма сосудов, стабилизируют показатели артериального давления и, соответственно, уменьшают головные боли.

Занимающийся проходит рекомендованные ВОЗ 10000 шагов и непрерывно занимается непрерывной физической активностью не меньше 40 минут, что способствует поддержанию нормального состояния сердечно-сосудистой системы и снижает болевые ощущения в области суставов.

Кроме этого, существует также значительный оздоровительный эффект от применения скандинавской ходьбы для опорно-двигательного аппарата, поскольку она обеспечивает участие более 90% мышц тела в самом процессе движения. Также постепенно происходит формирование физиологически правильной осанки, с ровным положением головы и укрепление мышц ног и корпуса.

Так как занятия скандинавской ходьбой проходят на свежем воздухе человек более активно вдыхает его, вследствие чего наблюдается улучшение функции внешнего дыхания, увеличение дыхательных объемов и емкости, вентиляции легких, оптимизация процессов усвоения организмом занимающегося кислорода.

Если рассматривать влияние занятий скандинавской ходьбой на сосудистую систему, то эффектом чередования сокращений и расслаблений мышц всего тела является ритмичное сдавливание и расслабление вен прежде всего нижних конечностей, что ведет к облегчению прохождения венозной крови от периферических отделов организма к правому предсердию, то есть улучшается венозный возврат, что, в свою очередь,

предотвращает развитие отеков, а, соответственно, снижает риск развития варикозного расширения вен.

Немаловажное значение имеет скандинавская ходьба и для увеличения скорости обменных процессов за счет вовлечения в работу большего количества мышц, чем при обычной ходьбе (примерно на 40%), что приводит к снижению и стабилизации массы тела.

Поскольку в нашем исследовании принимали участи военнослужащие, имеющие различные патологии опорно-двигательного аппарата, мы уделяли внимание профилактике и минимизации последствий остеохондроза. По данным анализа медицинских карт занимающихся определили, что скандинавская ходьба способствует снятию напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, укреплению «мышечного корсета» шейно-грудного отдела позвоночника, что тормозит формирование и развитие нарушений осанки и сколиозов различной этиологии.

Отметим, что опора рук занимающегося на специальные палки снижает нагрузку на позвоночник и нижние конечности, что имеет первостепенное значение для лиц, имеющих заболевания суставов. Такая опора снижает статическую и динамическую нагрузку на все суставы нижних конечностей и способствует улучшению поддержания баланса.

Кроме всего вышеперечисленного занятия скандинавской ходьбой повышают стрессоустойчивость организма, вероятно, вследствие ритмического повторения движений, оздоровления и успокоения эмоциональной сферы военнослужащего, что приводит, в конечном итоге, к снятию стресса.

#### ВЫВОДЫ

Опираясь на вышеизложенные данные, приходим к выводу, что, оздоровительная тренировка военнослужащих, отнесенных к третьей группе здоровья, в виде использования скандинавской ходьбы выполняет задачу профилактики возникновения и предупреждения развития осложнений течения уже имеющихся у них заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, создавая оптимальные условия для скорейшего восстановления организма.

Скандинавская ходьба является хорошей кардионагрузкой, которую можно легко и правильно дозировать. Занятия скандинавской ходьбой подходят практически для любого сезона и рельефа местности. Все это делает данный вид спорта легкодоступным и популярным среди военнослужащих обоих полов, отнесенных к третьей группе здоровья и имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес : учебное пособие / М. Кантаева. – Москва : Юрайт, 2014. – 84 с.
2. Семенова Г.И. Социально-педагогические аспекты и перспективы развития скандинавской ходьбы на основе опроса инструкторов / Г.И. Семенова, Е.Б. Тимофеева, В.А. Шемятихин // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30490> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы : методические рекомендации / С.В. Трофимова, А.В. Трофимов, В.Г. Палагнюк, Е.Ю. Качан. – Санкт-Петербург, 2012. – 49 с.
4. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2014. – № 8. – С. 18–21.

#### REFERENCES

1. Kantaeva, M. (2014), *Scandinavian walking – wellness fitness*, textbook, Yurait, Moscow.
2. Semenova, G.I., Timofeeva, E.B. and Shemyatikhin, V.A. (2021), “Socio-pedagogical aspects and prospects for the development of Scandinavian walking based on a survey of instructors”, *Modern problems of science and education*, No. 1, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30490> (accessed 01 June 2023).

3. Trofimova, S.V., Trofimov, A.V., Palagnyuk, V.G. and Kachan, E.Yu. (2012), *Finnish walking with sticks as a type of physical activity for the older age group*, methodological recommendations, St. Petersburg.

4. Utkina, I. (2014), "Scandinavian walking: a pleasant acquaintance", *Physical culture and sport*, No. 8. pp. 18–21.

**Контактная информация:** ser.selitrenikoff@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 26.08.2023*

УДК 376.42

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ОПЕРАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ  
ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗПР С НАРУШЕНИЯМИ  
УСТНОЙ РЕЧИ**

*Леонид Алексеевич Семёнов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, Татьяна Валерьевна Гукова, аспирант, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут*

**Аннотация**

В предлагаемой статье обосновывается и экспериментально доказывается эффективность оперативного влияния выполнения физических упражнений детьми дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) и нарушением речи на познавательные процессы, в частности, на концентрацию и устойчивость внимания. Полученные результаты свидетельствуют о перспективности исследований в адаптивной физической культуре, направленных на изучение влияния физических упражнений на активизацию и коррекцию не только внимания, но и других познавательных процессов (памяти, мышления) у детей с нарушениями развития различных нозологических групп.

**Ключевые слова:** физические упражнения, дети с ЗПР, нарушение речи, познавательные процессы, внимание, оперативное влияние.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p305-308

**EXPERIMENTAL EVALUATION OF PHYSICAL EXERCISE OPERATIONAL  
IMPACT ON THE ATTENTION INDICATORS OF PRE-SCHOOL CHILDREN WITH  
MENTAL RETARDATION AND SPEECH IMPAIRMENT**

*Leonid Alekseevich Semenov, doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture, Tatiana Valeryevna Gukova, post-graduate student, Surgut State Pedagogical University*

**Abstract**

The given article substantiates and experimentally proves the effectiveness of the operational effect of performing physical exercises by preschool children with ASD on cognitive processes, in particular, on concentration and attention stability. The obtained results indicate the prospects of research in adaptive physical culture aimed at studying the effect of physical exercises on the activation and correction of not only attention, but also other cognitive processes (memory, thinking) in children with developmental disorders of various nosological groups.

**Keywords:** physical exercises, children with ASD, speech disorders, cognitive processes, attention, effectiveness of influence.

**ВВЕДЕНИЕ**

Одним из характерных вторичных отклонений у детей с задержкой психического развития (ЗПР) является нарушение связной устной речи. Именно речь, особенно в дошкольном возрасте, непосредственным образом страдает вследствие отклонений в