



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая  
подготовка (педагогические науки)  
УДК 796.03

## Влияние скандинавской ходьбы на уровень физической активности среди студентов

<sup>1</sup> Артамонова Е.В., <sup>1</sup> Зеленцов А.Е.,

<sup>1</sup> Казанский государственный энергетический университет

**Аннотация:** статья посвящена теме влияния скандинавской ходьбы на уровень физической активности среди студентов. Особое внимание уделяется анализу положительного воздействия данного вида активности на здоровье, эмоциональное состояние и работоспособность учащихся. Рассматриваются основные преимущества скандинавской ходьбы, такие как снижение стресса, улучшение качества сна и повышение когнитивных функций.

**Цель:** Исследовать влияние регулярных занятий скандинавской ходьбой на степень физической активности студентов, их эмоциональное благополучие и работоспособность.

**Методы:** В исследовании использовались анкетирование, тестирование физической подготовки и анализ самочувствия участников. Студенты были разделены на две группы: экспериментальную, которая в течение определённого времени занималась скандинавской ходьбой, и контрольную, которая продолжала поддерживать привычный уровень физической активности.

**Результаты:** Студенты, регулярно практикующие скандинавскую ходьбу, продемонстрировали увеличение уровня физической активности, снижение стресса и тревожности, улучшение качества сна и повышение продуктивности. Кроме того, было отмечено положительное влияние на когнитивные функции, такие как внимание и память, что способствовало улучшению академических показателей.

**Выводы:** Скандинавская ходьба является эффективным и доступным методом повышения физической активности среди студентов. Этот вид активности помогает укрепить здоровье, улучшить психоэмоциональное состояние и повысить общую продуктивность, что делает его важным инструментом для поддержания здорового образа жизни и предотвращения гиподинамии в студенческой среде.

**Ключевые слова:** физическая активность, психоэмоциональное состояние, стресс, работоспособность, когнитивные способности

**Для цитирования:** Артамонова Е.В., Зеленцов А.Е. Влияние скандинавской ходьбы на уровень физической активности среди студентов // Modern Humanities Success. 2025. № 3. С. 311 – 316.

Поступила в редакцию: 24 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 22 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 28 марта 2025 г.

\*\*\*

## The influence of Nordic walking on the level of physical activity among students

<sup>1</sup> Artamonova E.V., <sup>1</sup> Zelentsov A.E.,

<sup>1</sup> Kazan State Power Engineering University

**Abstract:** the article is devoted to the influence of Nordic walking on the level of physical activity among students. Special attention is paid to the analysis of the positive impact of this type of activity on the health, emotional state and performance of students. The main benefits of Nordic walking, such as stress reduction, improved sleep quality, and improved cognitive function, are discussed.

**Object:** To investigate the impact of regular Nordic walking classes on the degree of physical activity of students, their emotional well-being and performance.

**Methods:** The study used questionnaires, physical fitness testing, and an analysis of participants' well-being. The students were divided into two groups: an experimental group, which had been practicing Nordic walking for a certain period of time, and a control group, which continued to maintain its usual level of physical activity.

**Findings:** Students who regularly practice Nordic walking demonstrated increased levels of physical activity, reduced stress and anxiety, improved sleep quality, and increased productivity. In addition, there was a positive effect on cognitive functions such as attention and memory, which contributed to improved academic performance.

**Conclusions:** Nordic walking is an effective and affordable method of increasing physical activity.

**Keywords:** physical activity, psycho-emotional state, stress, performance, cognitive abilities

**For citation:** Artamonova E.V., Zelentsov A.E. The influence of nordic walking on the level of physical activity among students. Modern Humanities Success. 2025. 3. P. 311 – 316.

The article was submitted: December 24, 2024; Approved after reviewing: February 22, 2025; Accepted for publication: March 28, 2025.

### Введение

Скандинавская ходьба, характеризующаяся применением специальных палок, выделяется среди прочих видов физической активности своим комплексным воздействием на организм, обеспечивая сбалансированную работу всего мышечного аппарата. Берущая начало в середине прошлого столетия в Финляндии, эта оздоровительная практика быстро завоевала популярность во всем мире благодаря своей доступности, многофункциональности и благотворному воздействию на здоровье [8, с. 357].

По сравнению с классической ходьбой, данная методика тренировок обеспечивает значительно более высокую результативность, задействуя почти все группы мышц (около 90% мышечной массы). Такая активность не только укрепляет общую выносливость и улучшает двигательную координацию, но и минимизирует давление на суставы. Постоянные занятия укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кислородный обмен и способствуют снижению стрессового напряжения [6, с. 63].

В наши дни особую озабоченность вызывает малоподвижный образ жизни студенческой молодежи. Высокая учебная нагрузка в сочетании с длительным пребыванием за компьютером и недостатком времени для спортивных занятий негативно отражается как на физическом, так и на ментальном благополучии учащихся [9, с. 33]. В связи с этим возникает необходимость детального изучения того, как регулярные занятия скандинавской ходьбой могут повлиять на физическую активность учащихся вузов и их общее самочувствие.

### Материалы и методы исследований

Исследование охватило учащихся вузов с преимущественно сидячим образом жизни. Для проведения эксперимента был осуществлен разделенный испытуемых на два состава: первый включал

студентов, которые систематически практиковали скандинавскую ходьбу, в то время как второй, контрольный состав, сохранял привычный уровень двигательной активности без каких-либо изменений.

Для оценки воздействия скандинавской ходьбы на уровень физической активности студентов были использованы следующие методы:

- Анкетирование – для определения исходного уровня физической активности, самочувствия, уровня стресса и качества сна участников.

- Тестирование физической подготовки – для измерения изменений в выносливости, координации и общем уровне физической активности.

- Анализ показателей активности – сбор данных о количестве шагов, пройденном расстоянии и интенсивности нагрузок у участников экспериментальной группы.

- Сравнительный анализ – сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп до и после проведения исследования.

Экспериментальная группа в течение 8 недель занималась скандинавской ходьбой 3-4 раза в неделю по 30-40 минут. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование и анкетирование, что позволило зафиксировать изменения в самочувствии, уровне стресса, качестве сна и академической работоспособности.

В процессе проведения исследования осуществлялся комплексный мониторинг различных параметров жизнедеятельности участников. Внимание уделялось как количественным показателям двигательной активности в виде ежедневной шаговой нагрузки, так и качественным характеристикам состояния организма. Оценивалось индивидуальное восприятие самочувствия участниками, их психоэмоциональное состояние, включая уровни стресса и тревожности. Особое внимание было направлено на изучение качества ночного отдыха и восстановительного потенциала организма. Так-

же отслеживалась динамика работоспособности и успехов в учебной деятельности. Собранный массив информации создал основу для всестороннего анализа того, насколько эффективна скандинавская ходьба в качестве инструмента оптимизации физической активности и улучшения общего психофизического состояния студенческой молодежи.

Скандинавская ходьба как форма физической активности исследуется с точки зрения её воздействия на здоровье, физическая форма и эмоционально-психологическое благополучие. Этот вид спорта обрел широкую популярность благодаря своей доступности, лёгкости освоения и благоприятному воздействию на организм.

Научные изыскания подтверждают значительный потенциал скандинавской ходьбы в развитии физических кондиций и повышении выносливости организма. «Систематические занятия данным видом двигательной активности существенно повышают уровень физической подготовленности, что приобретает особую значимость для малоподвижных студентов. Интеграция этой практики в повседневность эффективно противодействует последствиям гиподинамии и благотворно влияет на общее состояние здоровья» [1, с. 43].

«Благодаря оптимальному распределению нагрузки и совершенствованию аэробных возможностей организма, скандинавская ходьба эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему» [2, с. 22]. «Данная форма физической активности щадяще воздействует на костно-мышечный аппарат, минимизируя нагрузку на суставы и мышечную систему, что делает ее привлекательной даже для лиц с ограничениями в движении» [10, с. 88].

«Существенным преимуществом скандинавской ходьбы является ее позитивное влияние на ментальное здоровье. Регулярная практика способствует снижению психоэмоционального напряжения, уменьшению тревожности, оптимизации сна и увеличению работоспособности» [3, с. 51]. Данные аспекты приобретают исключительную важность для студенческой аудитории, испытывающей значительное академическое давление.

Актуальным представляется вопрос об интеграции скандинавской ходьбы в образовательный процесс физического воспитания учащихся высших учебных заведений. «Не требуя сложного технического освоения, этот вид активности эффективно развивает выносливость, двигательную координацию и способствует комплексному улучшению физической подготовленности» [4, с. 96].

### Результаты и обсуждения

В рамках исследования была организована работа со студентами-участниками, целью которой стало изучение воздействия регулярных занятий скандинавской ходьбой на их физическую активность и психоэмоциональное состояние. Для этого студенты прошли опросы и тестирования, позволяющие сравнить их уровень активности до и после внедрения занятий. В результате были собраны данные, отражающие изменения в самочувствии, степени стресса и тревожности, а также проанализирована связь между скандинавской ходьбой, общей работоспособностью и академическими достижениями студентов.

Таблица 1

Результаты проведенного исследования.

Table 1

### Results of the study.

Этап исследования	Описание
Цель исследования	Изучить влияние регулярных занятий скандинавской ходьбой на уровень физической активности студентов и их психоэмоциональное состояние.
Участники	Экспериментальная группа (студенты, занимающиеся скандинавской ходьбой) и контрольная группа (студенты, не занимающиеся физической активностью).
Группы	Экспериментальная группа (студенты, занимающиеся скандинавской ходьбой) и контрольная группа (студенты, не занимающиеся физической активностью).
Продолжительность	8 недели (период регулярных занятий скандинавской ходьбой).
Виды упражнений	Скандинавская ходьба с использованием палок, выполняемая 3-4 раза в неделю по 30-40 минут.
Основные показатели	Количество шагов в день, субъективное самочувствие участников, уровень стресса, качество сна, работоспособность, академическая успеваемость.

Продолжение таблицы 1  
Continuation of Table 1

Результаты на 4-й неделе	Увеличение уровня физической активности, улучшение самочувствия, снижение уровня стресса и тревожности, повышение общей работоспособности.
Результаты на 8-й неделе	Устойчивое повышение физической активности, улучшение качества сна, улучшение концентрации и памяти, повышение академической успеваемости.
Выводы	Скандинавская ходьба способствует повышению уровня физической активности, улучшению психоэмоционального состояния и положительно влияет на академическую успеваемость студентов.

Исследование принесло ряд существенных открытий. Главным образом обнаружилось, что участники, практикующие ходьбу с палками по скандинавской методике, демонстрировали заметно более высокие показатели двигательной активности в сравнении с теми, кто не был вовлечен в программу. Статистика показала впечатляющий рост - ежедневная шаговая нагрузка у практикующих возросла на треть.

Не менее важным оказалось благотворное влияние на ментальное здоровье занимающихся. Опросы продемонстрировали, что студенты стали эмоционально устойчивее: уменьшились проявления беспокойства и нервного напряжения, улучшилось расположение духа. Анкетные данные подтвердили: большая часть опрошенных отметила, что регулярные тренировки помогли им лучше справляться с академической нагрузкой и ощущать меньшую утомляемость.

К тому же, результаты исследования выявили положительное влияние ходьбы на качество сна среди студентов, регулярно занимающихся этим видом активности. Большинство участников сообщило о том, что их сон стал более глубоким и восстановительным, что, в свою очередь, повысило общую работоспособность в течение дня.

Помимо этого, был зафиксирован позитивный эффект на академическую успеваемость. Студенты, регулярно практиковавшие физическую нагрузку, продемонстрировали повышенную концентрацию внимания и улучшенные показатели памяти, что способствовало более эффективному усвоению учебного контента и росту их успеваемости.

Внедрение систематических занятий ходьбой со специальными палками способно привести множество благоприятных перемен в студенческую жизнь. «В первую очередь, они заметят повышение общего уровня физической активности» [7, с. 83]. Данный вид физической нагрузки, задействующий одновременно верхние и нижние конечности, способствует существенному развитию общей выносливости и укреплению мускулатуры. Примечательно, что такие тренировки минимизируют давление на суставной аппарат, что делает их идеальным выбором для тех, кто ведет сидячий образ жизни.

«Регулярные занятия скандинавской ходьбой оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние. Физическая активность способствует снижению тревожности и стресса, улучшению настроения и положительно влияет на когнитивные функции, такие как внимание, память и восприятие» [5, с. 204]. Благодаря этим позитивным эффектам учащиеся демонстрируют более высокую успеваемость и лучше справляются с образовательными задачами.

Выводы. Таким образом, итоги исследования подтверждают, что скандинавская ходьба представляет собой действенный и доступный способ увеличения уровня физической активности, укрепления психоэмоционального состояния и поддержания здоровья среди студентов. Это свидетельствует о её значительном потенциале как полезного метода для учащихся в условиях высокой учебной нагрузки, когда особенно важно находить эффективные способы сохранения физического и психологического равновесия.

#### Список источников

1. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 5. Ч. 1. С. 43 – 44.
2. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Физическая культура в студенческой среде и мотивация занятий спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. С. 20 – 22.

3. Болотин А.Е., Пискун О.Е., Погодин С.Н. Особенности управления спортивной работой со студентами в вузах с учетом их ценностно-мотивационной ориентации // Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 51 – 53.
4. Земба Е.А., Кудрявцев М.Д., Кочеткова Т.Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие. Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. 96 с.
5. Шемятихин В.А., Добрынин И.М. Скандинавская ходьба: учеб. пособие / науч. ред. О.А. Мокроусова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. 204 с.
6. Мухамердиева А.Р., Севодин С.В. Физическая культура как стержень жизни студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 63 – 65.
7. Осипова А.А., Хайруллин И.Т. Физическая активность как средство преодоления стресса // В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с Международным участием заочной научно практической конференции. Казань. 2024. С. 81 – 85.
8. Кичигин А.С., Гилленберг Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Молодой ученый. 2017. № 50 (184). С. 356 – 357.
9. Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества физическая культура и спорт как социальные феномены общества // Наука-2020. 2016. № 2 (8). С. 30 – 43.
10. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: сб. науч. тр. по итогам III междунар. науч.-практ. конференции. 2016. Вып. 3. С. 88 – 90.

### References

1. Ermakova E.G. The Importance of Physical Culture and Sports in a Student's Life. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. Vol. 5. Part 1. P. 43 – 44.
2. Evseev V.V., Volkova L.M. Physical Culture among Students and Motivation for Sports. Physical Education and Student Sports through the Eyes of Students: Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Methodological Conference with International Participation. Kazan, November 16-18, 2018. edited by R.A. Yusupov, B.A. Akishin. Kazan: KNITU-KAI Publishing House, 2018. P. 20 – 22.
3. Bolotin A.E., Piskun O.E., Pogodin S.N. Features of Managing Sports Work with Students in Universities Taking into Account Their Value-Motivational Orientation. Theory and Practice of Physical Culture. 2017. No. 3. P. 51 – 53.
4. Zemba E.A., Kudryavtsev M.D., Kochetkova T.N. Nordic walking in the educational process of students: textbook. Krasnoyarsk: Siberian State University of Science and Technology, 2017. 96 p.
5. Shemyatikhin V.A., Dobrynin I.M. Nordic walking: textbook. Manual. scientific ed. O.A. Mokrousova; Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, Ural Federal University. Yekaterinburg: Publishing house of the Ural University, 2018. 204 p.
6. Mukhamerdieva A.R., Sevodin S.V. Physical education as the core of a student's life. Trends in the development of science and education. 2023. No. 96-2. P. 63 – 65.
7. Osipova A.A., Khairullin I.T. Physical activity as a means of overcoming stress. In the collection: Physical education, sport, tourism: science, education, information technology. Proceedings of the All-Russian with International participation correspondence scientific practical conference. Kazan. 2024. P. 81 – 85.
8. Kichigin A.S., Gilenberg Yu.Yu. The influence of physical culture and sport on human life. Young scientist. 2017. No. 50 (184). P. 356 – 357.
9. Vetkov N.E. Physical culture and sport as social phenomena of society physical culture and sport as social phenomena of society. Science-2020. 2016. No. 2 (8). P. 30 – 43.
10. Baranov V.N., Shustin B.N. Main directions of scientific research in the field of physical culture and sports. Actual issues of psychology, pedagogy and education: collection of scientific papers on the results of the III international. scientific and practical conference. 2016. Issue 3. P. 88 – 90.

**Информация об авторах**

Артамонова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет

Зеленцов А.Е., Казанский государственный энергетический университет

© Артамонова Е.В., Зеленцов А.Е., 2025