Список литературы

1. Долгалев Б. А., Ладикова В. Н. Социально-психологические проблемы инвалидов // Человек: его сущность, развитие и проблемы / Под ред. В. С. Кукушина. – Вып. 1. – Ростов н/Д., 2000.

2. Евстафьев Б. В. Анализ основных понятий и теории физической культуры / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. – С. 133.

3. Контроль за ходом осуществления международных планов и программ действии. Комиссия социального развития. XXXI. 11 сессия. 8 – 17 февраля 1993. – Вена, 1993.

4. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов (Ред. и сост. В. С. Дмитриев, А. В. Сахно). – М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т. I. – 272 с. Т. II. – 292 с.

5. Социальная работа / Под общ. ред. проф. В.И. Курбатова. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. Т. I. – 272 с.

6. Технологии социальной работы // Учебник под общ. ред. проф. Е. И. Холостовой. – М.: ИНФРА, 2001.

7. Ткаченко В. С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. – 384 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Хисамутдинова В.Р., Быкова Е.В.

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия – СПОРТ!

Спорт – это способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Бег противопоказан тем людям, которые имеют проблемы с сердцем. А фитнес-клуб может оказаться слишком дорогим удовольствием для большинства жителей нашей страны. К тому же аэробика для похудения подходит далеко не всем людям. Практически в любом виде спорта есть свои ограничения и противопоказания. Так что же делать в таком случае? Каким

видом спорта заниматься? На эти вопросы есть ответы: СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.

Скандинавская ходьба – это не развлечение, а вполне серьезный вид фитнеса для укрепления здоровья и для похудения. Польза Скандинавской ходьбы огромна! Существует спортивная ходьба – об этом виде спорта все знают. Но Скандинавская ходьба с палками – это нечто особенное.

Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, а, если по-другому сказать, то это ходьба на лыжах, но без лыж.

Как разновидность фитнеса этот вид ходьбы появился почти семьдесят лет назад в Финляндии. Отсюда и такое название. Ходьба с палками быстро распространилась в Дании, Швеции и Норвегии. Такую популярность Скандинавская ходьба заслужила по нескольким причинам:

- Эта спортивная ходьба доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности.
- Нет никаких противопоказаний.
- Она особенно полезна для людей старшего возраста, а молодежи она позволит сохранить стройную фигуру.
- Занятия могут проходить на открытом воздухе в любое время года: во дворе, на улицах, парке, лесу и т.д. Одним словом, везде. Оптимальным считается проведение 2-3 прогулок в неделю в течение не менее 30 минут.
- Скандинавская ходьба с палками не требует больших затрат времени и денег.

Эффективность этой аэробной тренировки чрезвычайно высока. Польза скандинавской ходьбы, как вида спорта, состоит в том, что она:

- считается лучшим спортивным упражнением для снижения веса. Она позволяет сжечь примерно на 46% калорий больше, чем при обычной ходьбе. Затраты энергии за один час ходьбы составляет примерно 400 ккал;
- активирует около 90% всех мышц нашего тела, стимулирует развитие мышц плечевого пояса, спины, ног;

- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление, снижает уровень «плохого» холестерина;
- одновременно поддерживает тонус мышц верхней и нижней части тела, тренирует выносливость;
- уменьшает давление на колени и суставы, увеличивается плотность костной массы, снижается риск возникновения остеопороза, уменьшается риск переломов;
- очень хорошо подходит для коррекции осанки и решения проблем шеи и плеч;
- помогает двигаться с помощью палок в более быстром темпе без больших усилий;
- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательной системы;
- позволяет поддерживать спортивную форму, жизненный тонус и внешний вид;
- доступней и безопасней для людей пожилого возраста, чем бег.

Техника скандинавской ходьбы достаточно проста:

- во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- одна рука вытянута вперед и немного согнута в локте, при этом палка держится под углом;
- другая рука находится на уровне таза и тянется назад;
- далее идет повторение этих позиций.

Выбрав экипировку и изучив технику движений можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить на три этапа: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

Разминка. Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам.

<u>Первое упражнение</u>

Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.

Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение.

Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение.

Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

Сделайте не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение.

Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх.

Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

Пятое упражнение.

Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.

Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

Шестое упражнение.

Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.

Седьмое упражнение.

Поставьте палки перед собой.

Согните тело в талии вниз.

Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.

Восьмое упражнение.

Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку.

Поменяйте руки и проделайте упражнение.

Релаксация. После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись домой, примите теплую ванну, если есть возможность, то сходите в баню или сауну, прогрейтесь, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Данный вид ходьбы – универсальный вид спорта, который подходит практически каждому. Он не только приносит радость и новые ощущения, но и положительно сказывается на здоровье человеческого организма. Кроме всего этого, с помощью данной ходьбы можно быстро сбросить лишние килограммы. Конечно, вместе с тренировками соблюдайте принципы здорового питания.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации.

СЕЗОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Холопова Е. С., Процкая М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

В современном мире, где все больше увеличивается темп жизни общества, в следствие чего возрастает нагрузка и на отдельных людей, вопрос о сохранении и укреплении здоровья является одним из ключевых. И самым главным в нем остается здоровьесбережение подрастающего поколения, в том числе студентов, которые являются трудовым и демографическим резервом