

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА
THE SCANDINAVIAN WALK AND HER IMPACT ON HUMAN HEALTH**

Костюков Д.Д., Зотин В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф Решетнева

г. Красноярск, Россия

Kostyukov D.D., Zotin V.V.

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

Russia, Krasnoyarsk

kostyukovden@mail.ru

Аннотация. В отличие от обычной ходьбы, бега или катания на велосипеде, скандинавская ходьба обеспечивает одновременную нагрузку на руки, плечи и пресс. Она включает в себя всю аэробную нагрузку, при этом, не имея побочных недостатков, таких, как нагрузка на колени и суставы; что очень важно для пожилых людей и детей. Массовый, оздоровительный спорт на свежем воздухе с точечной нагрузкой на мышцы, напоминает лыжную ходьбу без снега, с роллерными палками. Скандинавскую ходьбу также называют «северной ходьбой» и «финской ходьбой».

В данной статье ставится задача показать положительный эффект влияния скандинавской ходьбы на здоровье человека и ее все большую популярность в наше время.

Annotation. Unlike normal walking, running or cycling, Scandinavian walking provides a simultaneous load on the hands, shoulders and press. It includes all aerobic workload, while not having side disadvantages, such as the load on the knees and joints; which is very important for the elderly and children. Mass, wellness sport in the fresh air with a pinpoint muscle load, resembles ski walking without snow, with roller sticks. Scandinavian walking is also called "Nordic walking" and "Finnish walking".

This article aims to show the positive effect of the Nordic walking influence on human health and its increasing popularity in our time.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, спорт, здоровье, финская ходьба, северная ходьба, ходьба с палками.

Key words: Scandinavian walking, sports, health, Finnish walking, Nordic walking, walking with sticks.

Скандинавская ходьба зародилась в 1940-х годах и изначально была предназначена для обучения профессиональных финских лыжников, чтобы они могли тренироваться летом. Прогулка с палками стала популярна только в конце 1990-х годов, когда её начало активно продвигать финское спортивное сообщество.

Наибольшее влияние в популяризации нового направления в спорте оказали немецкие ученые. Врачи провели исследования, доказывающие огромный оздоровительный эффект спортивной скандинавской ходьбы.

При ходьбе с палками, задействованными являются почти все виды мышц – более 90 процентов, а при беге -70 процентов и работают лишь икроножные мышцы.

Главным преимуществом скандинавской ходьбы от обыкновенной можно назвать значительное уменьшение нагрузки на тазобедренные и коленные суставы, а также пяточные кости. Поэтому данный вид спорта рекомендуют при болезнях суставов нижних конечностей и подагре. Отлично подходит ходьба с опорой на палки для людей с лишним весом. Так как работает почти вся мускулатура, сжигание энергии происходит в два раза больше, чем при нормальной ходьбе. По мнению врачей, также тренируется и сердечная мышца, так как в несколько раз увеличивается частота сердечных сокращений. Достаточно хорошо ходьба влияет на работу лёгких, дыхательный объём которых увеличивается на 30 процентов. Развивается чувство равновесия, координация движений, улучшается осанка. Так же наблюдается понижение холестерина в крови и нормализуется обмен веществ. Всё это приводит к омоложению организма.

Врачи советуют скандинавскую ходьбу при сколиозе и остеохондрозе, бронхиальной астме, болях в плечевых суставах, шее, спине, при болезни паркинсона, неврозах, депрессии, бессонницах, лишнем весе, ожирении; для профилактики следующих заболеваний: остеопорозе, атеросклерозе, артериальной гипертензии.

Скандинавская ходьба является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранения вредных последствий малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Ходьба оказывает меньшую нагрузку на суставы, чем более активные занятия вроде бега или аэробики, а также помогает снизить риск возникновения остеопороза. Так как проходит ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, то она способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Техника скандинавской ходьбы с палками напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг - правая рука и левая нога вперед, и т.д.

Во время ходьбы нужно сначала становиться на пятку, а после на носок, при этом движения должны быть плавными, без рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад. Амплитуда движения рук определяет ширину шага и общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка понижается, а если нужно сделать

ходьбу более быстрой, то амплитуду движения рук увеличивают. Важно подобрать такую скорость ходьбы, которая давала бы наилучший значимый результат.

Техника скандинавской ходьбы рассматривает различные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, длинный и короткий шаг, также пробежки на малые дистанции и перерывы для отдыха или упражнений с палками для ходьбы.

Темп ходьбы может быть разным в зависимости от состояния натренированности человека (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание необходимо держать равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Важно совмещать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага – вдох, на 3-5 шагов – выдох, на подъеме на 2-3 шага – вдох, на 3-4 шага – выдох). Шаг на подъемах должен быть коротким, в пути не советуют разговаривать и курить. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты для отдыха (щадящий режим – через 150-200 метров, щадаще-тренирующий – через 300-500 метров, тренирующий – через 600-800 метров), во время которых советуют выполнять 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. В конце прогулки полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 минут.

Скандинавская ходьба - наиболее яркое явление в сфере фитнеса, необходимая составляющая здорового образа жизни, которая привлекает своей доступностью, подходящая для любого возраста человека и его физической подготовки. Финской ходьбой можно заниматься весь день и при этом наблюдать за красотой природы. Это экологический вид отдыха с большой пользой для здоровья.

Это уникальные тренировки на свежем воздухе, в комплекс которых входят упражнения на укрепление и растяжение мышц, которые позволяют достигать отличной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга. Также это и различные лечебные движения, стимулирующие избавление от большинства недугов. Не зря эту ходьбу используют спортсмены-лыжники во время летнего периода, имитируя лыжный бег, и многие спортсмены с травмированными суставами - для развития и поддержания нужной спортивной формы. Ее советуют также в качестве тренировки пациентам, у которых имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, кардиологические заболевания и многим другим.

На данный момент скандинавская ходьба с палками пользуется заслуженной популярностью. У тех, кто занимается данным видом спорта, может быть разный стимул. Кому-то скандинавская ходьба может помочь похудеть, кому-то — исправить осанку и улучшить выносливость или восстановиться после различных заболеваний.

Проанализировав, можно сказать, что скандинавская ходьба оказывает большой оздоровительный эффект и она заслуженно популярна в наше время среди людей разного возраста.

Литература

1. Зотин В.В, Антоненко М.Н, Иванова Ф.А. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания вуза // Форум молодых ученых, 2017. №6 (10). -с.46-48
2. Зотин В.В, Черничовская Е.А Скандинавская ходьба для пожилых людей // сб.тр. науч. практ. конф. «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». -Омск, 2017. -с. 162-164
3. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. А. Линдберг 2015 г.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. – СПб.: Питер. 2013.

УДК 371.7

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MODERN CONDITIONS OF ACTIVITY OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Красильников Александр Андреевич, студент,

Ломовцева Анна Витальевна, к.э.н., доцент

ГОУ ВПО «Нижегородский институт управления — филиал РАНХиГС», г.

Нижний Новгород, Россия

Krasilnikov Alexander Andreevich

*Student, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management - branch
RANEPA», Nizhny Novgorod, e-mail: alexander_krasilnikov99@mail.ru*

Scientific director: Lomovtseva Anna Vitalievna

*Ph.D., Associate Professor, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management –
branch RANEPA», Nizhny Novgorod, Russia*

vnyata@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся образовательных учреждений, изучены основные здоровьесберегающие технологии и выявлена необходимость их применения на практике.

Annotation. This article discusses the main factors that negatively affect the health of students of educational institutions, studied the basic health-saving technologies and identified the need for their application in practice.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, здоровье, образовательные организации.

Keywords: health-saving technologies, educational environment, health, educational organization.