

Систематическое комплексное использование в процессе физического воспитания нетрадиционных оздоровительных средств обеспечивает существенное повышение уровня здоровья, оказывает положительное воздействие на развитие основных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и физической работоспособности младших школьников.

Библиографический список:

1. *Гриненко, М.Ф., Саноян Г.Г.* Труд, здоровье, физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1994. 288 с. Текст: непосредственный.
2. *Кучкин, С.Н., Авраменко В.А., Черников Ю.Т.* Урок физической культуры мы построим так // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 46-47. Текст: непосредственный.

Гаёв М.А., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА

Аннотация. В статье анализируется влияние скандинавской ходьбы на организм человека, который переболел коронавирусом. В 2020 году мир встретился с эпидемией коронавируса, и не сразу было ясно, что это за вирус, как его лечить и как восстанавливаться после него. Благодаря эффективности реабилитологов и врачей было выяснено, что скандинавская ходьба положительно воздействует на восстановление организма человека после COVID-19, а также способствует ускоренному реабилитационному эффекту.

Ключевые слова: ходьба, здоровье, человек.

В современном мире множество людей ведут малоподвижный образ жизни, который отрицательно влияет на здоровье человека и способствует возникновению различных болезней и их развитию. Статистика Всемирной организации здравоохранения показывает, что более 20 миллионов жителей России ведут малоподвижный образ жизни, связано это с отсутствием мотивации, ленью, а также в 2020 году к этому прибавилась еще и эпидемиологическая ситуация в стране, из-за которой население было вынуждено находиться дома на постоянной основе. Но жители России нашли выход из этой ситуации и многие вышли на улицы для занятий спортом, и в частности скандинавской ходьбой.

Актуальность данного исследования действительно неоспорима, так как скандинавская ходьба является одним из наиболее доступных и результативных видов тренировки и оздоровления всего организма, подходящим практически каждому человеку. В последнее время, скандинавская ходьба становится популярнее не только среди пожилых людей, но и молодёжи, которая начинает понимать, что очень эффективный способ поддержания в тонусе своих мышц и всего организма в целом.

Далее подробнее хотелось бы рассмотреть скандинавскую ходьбу. Скандинавская ходьба выступает не только как вид физической активности, но и как метод лечения, и даже как доступный активный отдых [1]. Это вид физических упражнений со специальными амортизирующими лыжными палками. С давних времен известно возникновение ходьбы с палками, но наиболее приближенная версия к нынешней скандинавской ходьбе была создана в 1940 году. Она была связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Лыжники догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками по торфяным болотам в окрестностях города Хельсинки. Занятия

привнесли положительный эффект в тренировочный процесс, поэтому лыжники изложили первые описания движений, технику выполнения, физические и анатомические причины для занятий этим видом ходьбы, а также продумали инвентарь, который позволял эффективно заниматься и получать максимальные результаты. В северных странах Европы скандинавская ходьба считается неотъемлемой частью программ по реабилитации пациентов после операций на опорно-двигательном аппарате и с лета 2020 года после коронавируса. Благодаря ходьбе с палками, пациенты, перенёсшие операции и переболевшие коронавирусом, возвращаются к нормальному образу жизни.

Максимальная результативность скандинавской ходьбы отмечается в следующих случаях: восстановительный период после хирургического вмешательства, вегето-сосудистая дистония, нарушение сна, неврозы, депрессия, болезни сердца и сосудов, патологии опорно-двигательного аппарата, остеохондроз, патологии органов дыхания легкой степени, избыточный вес и, конечно же, коронавирус. Врачи давно доказали, что в процессе реабилитации после перенесённого заболевания или травмы, пешие прогулки намного полезнее и безопаснее для здоровья, чем тренировки на конкретные группы мышц или бег [3].

Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние не только на физическую часть здоровья, но и на эмоциональную.

Американскими и западноевропейскими учеными проводились исследования, в которых изучались оздоровительные и восстановительные эффекты скандинавской ходьбы после перенесённого коронавируса. Они указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые являются наиболее уязвимыми при заболевании COVID-19. Во время занятий ходьбой все функциональные возможности организма человека активизируются. Скандинавскую ходьбу можно приравнять к кардио-тренировке. Занятия

можно проводить круглогодично, независимо от погодных условий. В методике выполнения нет возрастных ограничений, из чего следует, что ходьбой может заниматься человек любого возраста и с разным уровнем физической подготовленности. Скандинавская ходьба эффективнее воздействует на организм человека за счет работы рук при применении лыжных палок, поскольку движению придается вспомогательное ускорение, что повышает общую энергетическую ценность упражнения, в связи с участием дополнительных мышечных групп. Проведенные исследования зарубежных исследователей установили тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5—15 ударов/мин при включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки). Расход энергии при скандинавской ходьбе в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме [2].

Наиважнейшим преимуществом ходьбы отмечают то, что техника проста и удобна, почти естественное движение человека в обычной жизни. Занятия ходьбой организовываются на свежем воздухе. В отличие от обычной ходьбы, расходуется на 46% больше калорий, на 10-30% меньше нагрузка на суставы, отмечается выраженный реабилитационный эффект, расширяется диапазон функциональных возможностей организма: улучшается работа легких, совершенствуется функция сердечно-сосудистой системы, кровообращения, которые очень важны в процессе восстановления после коронавируса [1].

Занятия скандинавской ходьбой (2-3 раза в неделю по 45 мин.) можно использовать для достижения профилактики ишемии, снижения риска инфаркта и инсульта. Также важным фактором служит повышение иммунитета, который является главным «защитником» нашего организма от всевозможных бактерий и вирусов. Кто-то переносит коронавирус бессимптомно за счёт сильного иммунитета, а кому-то

требуется искусственная вентиляция лёгких. Поэтому повышение иммунитета, является очень важной частью человека, и способствует этому повышению именно скандинавская ходьба.

За счет выработки гормонов «счастья» - эндорфинов – улучшается эмоциональное состояние. Повышается стрессоустойчивость и работоспособность, активизируется интеллектуальная и умственная деятельность, проходит хроническая усталость, активизируется и возрастает «жизненный тонус». И всё это благодаря скандинавской ходьбе [3].

Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без резкости и ударов. Во время тренировочных занятий ничто не приводит к возбуждению нервной системы, никакие агрессивные гормоны (например: адреналин или кортизон) не выделяются. Какие-либо другие виды физической активности не могут воспроизвести то множество полезных свойств, которые имеет ходьба.

Недостаток движений у современного человека приводит к атрофии большого числа капилляров, нарушению кровоснабжения тканей и к тромбам, причиной которых и является множество летальных исходов после COVID-19.

Регулярные тренировки в скандинавской ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока лимфы при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов.

Ссылаясь на анализ литературных источников, в данном исследовании, можно сделать следующие выводы о том, что скандинавская ходьба несет огромный положительный эффект на организм человека:

- минимален риск получения травмы;
- работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук;
- за счет специальных лыжных палок увеличивается нагрузка на верхний плечевой пояс, что позволяет разгрузить мышцы ног;
- обеспечиваются все необходимые оздоровительные и восстановительные эффекты после коронавируса: улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы, повышение аэробных возможностей организма, физической работоспособности и создаёт эффективное разжижение крови;
- за счет выработки эндорфинов, ходьба является отличным средством для восстановления сил и лекарством от депрессии;

Врачи и учёные высказываются однозначно – ходьба полезна для человеческого здоровья, продолжительности жизни, хорошего самочувствия, даёт наименьший риск травм и позволяет сжигать заметное количество калорий. Сейчас во всём мире идёт полноценное внедрение скандинавской ходьбы в программы реабилитации и восстановления после коронавируса, так как не нужно принимать, не всегда эффективные и сомнительные препараты, которые могут привести к побочным эффектам. В отличие от скандинавской ходьбы, которая способствует только положительному эффекту на организм.

Библиографический список:

1. *Алексеева, Н. В.* Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> (дата обращения: 14.11.2021) Текст: электронный.

2. *Колесников, А. А.* Педагогические условия повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе: автореф. дис. ... канд. наук. Челябинск, 2009. 20 с. Текст: непосредственный.

3. *Северная ходьба* как оздоровительная технология и метод медицинской реабилитации [Электронный ресурс] / О. Б Крысюк [и др.]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-kak-ozdorovitel'naya-tehnologiya-i-metod-meditsinskoj-reabilitatsii> (дата обращения: 14.11.2021) Текст: электронный

Гайдаенко Д.А., Кетриш Е.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной работе поднимается актуальная тема адаптивной физической культуры, а именно острая необходимость приобщения людей с физическими недостатками к социальной жизни, также рассматриваются формы адаптивной физической культуры, их значение и порядок применения. В том числе важность не только физического, но и психологического здоровья, а именно способов, методов социального воспитания людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, опорно-двигательный комплекс, адаптивное физическое воспитание.

В данный период времени вышеупомянутая тема вызывает большой интерес у общественности, поскольку всё больше людей мало внимания уделяют физической культуре, даже детям с раннего возраста не прививается привычка заниматься спортом. Поэтому на рынке труда на данный момент ценится больше физическая подготовка и знание физической культуры.