

Попова Т. Э., Пермяков О. М.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий скандинавской ходьбой в сохранении и укреплении здоровья населения. Выявлено, что при регулярных занятиях данным видом физической активности наблюдается общее улучшение физического и психологического здоровья человека.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, оздоровление, спорт.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме укрепления здоровья населения. Многие люди имеют хронические и сезонные заболевания, при которых запрещено заниматься различными видами двигательной активности, что способствует дальнейшему ухудшению здоровья. Решением данной проблемы могут быть занятия скандинавской ходьбой, которая является видом физкультурно-оздоровительной деятельности.

Скандинавская ходьба – это спортивная ходьба с использованием специальных палок. Движения при занятиях данным видом физической активности похожи на движения при катаниях на лыжах. Таким видом занятий начали заниматься профессиональные финские лыжники ближе к 1940 годам, когда стали бегать с лыжными палками в летний сезон в качестве тренировок.

В конце 1990-х годов в Финляндии начали выпускать специальные палки для скандинавской ходьбы, и также были организованы первые курсы для занятий этим видом физической активности. К концу 1998 было обучено около 2000 преподавателей.

Согласно исследованию 2004 года, сделанному Suomen Gallup и спортивным обществом Suomen Latu в Финляндии было 770000 занимающихся ходьбой с палками. В 2010 году северная ходьба официально появилась на территории Российской Федерации [2].

Отличием обычной ходьбы от скандинавской, является использование палок, опираясь на которые человек распределяет нагрузку по всему телу, при этом снижается нагрузка на позвоночник и коленные суставы. Также большим преимуществом является тот факт, что при соблюдении правильной техники скандинавской ходьбы задействованы около 90 % мышц всего тела, что позволяет достичь большего эффекта.

У людей, занимающихся этим видом спортивной ходьбы, нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность. Данный вид физической активности является лучшим средством от боли в суставах и сколиозе, так как палки способствуют равномерному распределению нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Скандинавская ходьба подходит для людей любого возраста. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности практически не имеет противопоказаний, так как можно изменять темп и время занятий в зависимости от самочувствия [1].

Занятия скандинавской ходьбой можно проводить круглогодично, в соответствии с погодными условиями. В летнее время на палки можно надевать специальные резиновые наконечники для ходьбы по твердым поверхностям. В зимнее время года используются обычные острые наконечники, которые позволяют удерживать лучшее сцепление с поверхностью.

Скандинавскую ходьбу можно применять на занятиях в образовательных учреждениях, что позволит улучшить показатели физического развития и укрепить здоровье детей и подростков.

Людам, страдающим заболеваниями дыхательной системы, например, бронхиальной астмой, рекомендуется заниматься скандинавской ходьбой на свежем воздухе. Доказано, что при регулярных занятиях у человека увеличивается объем легких более чем на 30 %, поскольку задействованы мышцы верхнего отдела туловища и соблюдается дыхательный ритм.

Также это актуально среди людей с преимущественно сидячим образом жизни. В силу малоподвижного образа жизни у людей появляются заболевания опорно-двигательного аппарата.

Скандинавская ходьба очень популярна среди лиц пожилого возраста. Многие врачи в настоящее время рекомендуют им прогулки с палками для поддержания общего тонуса организма, снижения шанса развития сердечно-сосудистых заболеваний и профилактики их обострения. Занятия скандинавской ходьбой не требуют профессиональной подготовки и специальной физической формы.

Скандинавская ходьба полезна беременным женщинам, так как укрепляет иммунитет организма. Занятия можно совмещать с дыхательной гимнастикой, что будет благотворно влиять на организм женщины и ее ребенка.

Доказано, что скандинавская ходьба помогает людям избавиться от проблем с лишним весом, так как при занятиях сжигается на 40–50 % больше калорий, нежели во время обычной ходьбы [3].

Таким образом, скандинавская ходьба является одним из наиболее универсальных средств оздоровления и профилактики заболеваний

людей разного возраста. Занятия скандинавской ходьбой позволяют предотвратить развитие хронических заболеваний и укрепить здоровье человека в целом. Регулярные занятия скандинавской ходьбой повышают не только уровень соматического здоровья, но и способствуют снятию нервно-эмоционального напряжения.

Библиографический список

1. Кибардин Г. Скандинавская ходьба лечит. – М.: Эксмо. 2016. – 90 с.
2. Коркин Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на физическую подготовленность студентов-спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 81-84.
3. Пешкова Н. В. Оценка эффективности оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для лиц среднего и пожилого возраста / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков, А.А. Пасишников, Е.Ф. Егорова // Омский научный вестник. 2016. № 2. С. 68-71

Постригань М.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА

Аннотация: быть здоровым – самая актуальная цель на сегодняшний день. Вот почему миллионы людей идут в залы заниматься фитнесом, садятся на диеты и пытаются избавиться от вредных привычек. Но чтобы достичь того, к чему стремишься, нужно использовать все шансы и возможности. И если здоровье – главная задача, то пора узнать, что такое велнес. Это не просто методика, а целая философия и образ жизни, которые позволяют наиболее полно и эффективно реализовать идею быть здоровым.

Ключевые слова: велнес, велнес-технологии, велес-центры, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительный сервис

В современном мире велнес становится все более востребованным. Если раньше было популярно вести беспорядочный образ жизни, то сейчас люди стали серьезнее относиться к своему здоровью. Велнес можно определить, как философию благополучия человека во всех сферах его бытия: духовной, социальной и физической. Тот, кто живет согласно философии велнеса, — успешен, полон энергии, оптимистичен и бодр вне зависимости от возраста. Он уделяет внимание внешнему виду своего тела, духовной и эмоциональной сферам жизни, следует