

NORDIC WALKING

SHAMURATOV Andrey Sergeevich

Student

Scientific supervisor:

KOMBALIN Maxim Nikolaevich

Senior Lecturer

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin

Krasnodar, Russia

Nordic walking, also known as Nordic walking, is an innovative type of physical activity that combines elements of regular walking with the use of special training sticks. This technique, developed in Finland, is actively used as an effective way to promote health and improve physical fitness. The essence of Nordic walking is the synchronous movement of the arms and legs, which allows you to evenly distribute the load on all muscle groups, improve posture, balance and coordination. Studies show that Nordic walking increases calorie intake by 20-40% compared to regular walking, strengthens the cardiovascular system and reduces stress on joints. This type of activity is suitable for people of different ages and training levels, making it a universal tool for maintaining a healthy and active lifestyle.

Keywords: Nordic walking technique, warm-up, relaxation, health benefits.

УДК: 796

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЩЕРБАКОВА Алена Сергеевна

преподаватель кафедры физвоспитания

ВОЛИНА Татьяна Денисовна

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Россия

Данная статья рассматривает современные подходы к оздоровительной физической культуре, включая различные методики и техники, направленные на улучшение общего состояния здоровья. В статье освещаются основные принципы и методы тренировок, а также подходы к организации занятий, учитывающие индивидуальные особенности каждого человека. Также рассматривается влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние и общее благополучие. В результате статьи предлагаются рекомендации по использованию этих методов для достижения оптимальных результатов в оздоровительной физической культуре.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, ушу, атлетическая гимнастика, бег, физическая культура, система упражнений.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило,

успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях, не пропускают их из-за простудных заболеваний.

Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера. Они вызывают не только существенные биологиче-

ские изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организован, активный, закаливает и, в то же время, защищая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура. Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, понимаются как оздоровительные системы.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун.

Йога в переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, гармония». Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физиче-

ского здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности.

Ушу – это обобщенное название боевых искусств, существующих в Китае. Название состоит из двух иероглифов – «у» и «шу», что в переводе с китайского означает «военное искусство».

Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию.

В основе понятия цигун лежит идея о существовании особой энергии ци, которая пронизывает весь мир, в том числе и каждого человека. Дословный перевод с китайского означает – работа с энергией. В более широком смысле цигун – это искусство применения энергии ци, которое позволяет поддерживать духовное и физическое здоровье, продлить жизнь, лечить различные заболевания, а также может применяться в бою.

Цигун – неотъемлемая часть китайской культуры. Последние исследования свидетельствуют, что практики, похожие на цигун, существовали еще до появления письменности. Возникновение цигун связано с традиционной китайской религией даосизмом. Изначально даосизм ориентировался на внешние алхимические практики, одной из целей которых являлось создание так называемой пилюли бессмертия, дающей возможность вечной жизни. Но в первом тысячелетии нашей эры даосы стали уделять больше внимания внутренним практикам, связанным с работой с ци. Цигун очень разнообразен – невозможно перечислить все его школы и направления.

Современные системы оздоровительной физической культуры также довольно разнообразны. К ним относятся атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, а также шейпинг – система физических упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Ритмическая гимнастика (ритмика, известна также как аэробика) – система музыкально-ритмического воспитания, созданная

Эмилем Жак-Далькрозом. Метод заключается в развитии чувства ритма – чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества [1].

Содержание ритмической гимнастики составляют: движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений, махи; разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; элементы вольных упражнений и художественной гимнастики; танцевально-хореографические элементы.

Выполнение их в ритмической гимнастике имеет свои особенности: каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся; многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата.

Современная ритмическая гимнастика – это самостоятельный вид гимнастики с характерной методикой и правилами организации занятий. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в течение рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими пользоваться, традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетическая гимнастика система разносторонних силовых упражнений, направленная на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед) [3].

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяя мышцам ослабевать.

Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Бег более интенсивное упражнение, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина [2].

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза, которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важ-

ные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, росте физической работоспособности. Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела.

Рекомендуется начинать свою физическую подготовку именно с ходьбы. Также постепенно нужно переходить от ходьбы к бегу. Увеличение расстояния, дополнительные минуты бега должны приходиться естественным путем. Дозированный бег следует начинать после выполнения небольшого комплекса привычных общеразвивающих упражнений. Особое внимание обратите на подготовку суставных связок.

В заключении надо отметить, что здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни, который предусматривает физическую активность, необходимую для функциональной жизнедеятельности организма.

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алтынцева А.Г.* Современные проблемы спортивной тренировки в академической гребле: теоретический анализ / А.Г. Алтынцева, И.К. Латыпов // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 08-11 сентября 2021 г. / под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 4-6.
2. *Дрючин А.Б.* Влияние различных дисциплин конного спорта и иппотерапии на физическое состояние студента / А.Б. Дрючин, Д.В. Кириенкова // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 16 января 2024 г. – Чебоксары: ИД «Среда», 2024. – С. 388-390.
3. *Щербакова А.С.* Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности / А.С. Щербакова, Н.Д. Железнова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12-13 октября 2023 г. – Краснодар: Экоинвест, 2023. – С. 576-578.

MODERN METHODS OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE

SHCHERBAKOVA Alyona Sergeevna

Lecturer of the Physical Education Department

VOLINA Tatyana Denisovna

Student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Krasnodar, Russia

This article considers modern approaches to health-improving physical culture, including various methods and techniques aimed at improving overall health. The article highlights the basic principles and methods of training, as well as approaches to the organization of classes, taking into account the individual characteristics of each person. The influence of physical exercise on psycho-emotional state and general well-being is also considered. As a result, the article offers recommendations on the use of these methods to achieve optimal results in health-improving physical culture.

Keywords: rhythmic gymnastics, wushu, athletic gymnastics, running, physical culture, exercise system.