

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников Д.Н. Лечебный массаж в системе медицинской реабилитации. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 200 с. – URL:<https://e.lanbook.com/book/382040> (дата обращения: 28.05.2024).
2. Величко Т.И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии: учебно-методическое пособие для вузов / Т.И. Величко, В.А. Лоскутов, И.В. Лоскутова. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2024. – 124 с. – URL:<https://e.lanbook.com/book/383846> (дата обращения: 28.05.2024).
3. Гришанова А.Е., Изосимов А.Н. Сколиоз: причины возникновения и профилактика. Лечебно-физические упражнения при сколиозе // Ростовский научный вестник. – 2022. – № 10. – С. 19-22. – URL:<https://e.lanbook.com/journal/issue/338708> (дата обращения: 28.05.2024).

SCOLIOSIS. HOW TO DEAL WITH IT

BITYUKOVA Diana Alekseevna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

Scoliosis is a pathology characterized by lateral and rotational curvature of the spine. This is a serious disease that can lead to various complications if you do not pay attention to it during. In this article, we will consider methods of combating scoliosis with the help of physical education.

Keywords: scoliosis, disease, diagnosis, exercises, prevention of scoliosis, treatment.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

ШАМУРАТОВ Андрей Сергеевич

студент

Научный руководитель:

КОМБАЛИН Максим Николаевич

старший преподаватель

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

г. Краснодар, Россия

Скандинавская ходьба, также известная как Nordic walking, представляет собой инновационный вид физической активности, сочетающий элементы обычной ходьбы с использованием специальных тренировочных палок. Данная техника, разработанная в Финляндии, активно используется как эффективный способ укрепления здоровья и улучшения физической формы. Суть скандинавской ходьбы заключается в синхронном движении рук и ног, что позволяет равномерно распределить нагрузку на все группы мышц, улучшить осанку, баланс и координацию. Исследования показывают, что скандинавская ходьба увеличивает потребление калорий на 20-40% по сравнению с обычной ходьбой, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению нагрузки на суставы. Этот вид активности подходит для людей разного возраста и уровня подготовки, делая его универсальным инструментом для поддержания здорового и активного образа жизни.

Ключевые слова: техника скандинавской ходьбы, разминка, релаксация, польза для здоровья.

Ходьба – простейший вид физической активности и самое лучшее лекарство. А если вспомнить, что сегодня есть множество людей, ведущих сидячий образ жизни, то разговор о ходьбе становится более актуальным, так как недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Движения, совершаемые при ходьбе, способствуют улучшению движения крови в мышцах конечностей, области малого таза и брюшной полости, также они увеличивают снабжение кровью легких, головного мозга и миокарда. Существует несколько различных видов спортивной ходьбы. Сегодня все чаще на улицах города, поселков можно встретить людей, гуляющих с лыжными палками в руках даже в летнюю жару. Этот, странный на первый взгляд, вид фитнеса получил название «скандинавская ходьба» и уже успел заслужить популярность во всем мире.

Техника скандинавской ходьбы.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста:

1. Использование палок: Ходьба происходит с активным использованием палок, которые помогают двигаться быстрее и усиливают нагрузку на верхнюю часть тела.

2. Правильная техника движения: Включает согласованное движение рук и ног, а также правильную постановку стопы.

3. Улучшение физической формы: Эта техника способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, мышц корпуса и верхних конечностей.

4. Умеренная интенсивность: Nordic walking подходит для людей разного уровня физической подготовки и может быть эффективным средством для поддержания активного образа жизни.

5. Скандинавская ходьба позволяет сжигать больше калорий по сравнению с обычной ходьбой и является популярным видом физической активности для здоровья и фитнеса [2].

Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног.

Разминка.

Как и перед любой серьезной тренировкой, необходимо несколько минут потратить на разминку мышц и суставов, чтобы подготовить тело к нагрузкам. Для этого можно проделать следующие упражнения:

Первое упражнение – 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.

Ходьба.

Как правильно дышать.

Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно начать дышать через нос. С увеличением темпа движения вам нужно больше воздуха, чем-то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, вам должно быть комфортно. Вы также можете беседовать с человеком, идущим с вами рядом. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, если вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага.

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.

Показания скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба с палками, польза и противопоказания которой являются актуальными вопросами, оказывает на организм достаточно сильное влияние. В частности, влияет она на состояние опорно-двигательного аппарата. По мнению специалистов, ходьба со скандинавскими палками, показания имеет следующие:

1. Сахарный диабет.

2. Наличие кардио-патологий (в том числе и люди, перенесшие инфаркт).

3. Группа риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Ортопедические проблемы.

5. Инвалидность, проблемы с передвижением.

6. Реабилитация, в том числе и после инсульта.

7. Нарушения равновесия.

8. Избыточный вес.

9. Беременность [3].

Польза для здоровья.

Скандинавская ходьба является идеальным способом поддерживать здоровье и активность на протяжении всей жизни. Вот почему:

1. Улучшение кардио-сосудистой системы: Регулярная скандинавская ходьба помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Укрепление мышц: Этот вид активности включает в работу большой комплекс мышц, включая мышцы рук, плеч и спины, что способствует их укреплению и тонизации.

3. Поддержание здоровья суставов: Скандинавская ходьба менее травмоопасна для суставов по сравнению с другими видами физической активности, что делает ее идеальным выбором для людей всех возрастов и физических состояний.

4. Психологические выгоды: Прогулки с палками по природной местности способствуют снижению стресса, улучшению настроения и общему психологическому благополучию [2].

Как начать заниматься скандинавской ходьбой?

Начать заниматься скандинавской ходьбой довольно просто:

1. Приобретите тренировочные палки: Специальные палки для скандинавской ходьбы можно приобрести в спортивных магазинах. Они должны быть подходящей длины для вашего роста.

2. Изучите технику: Правильная техника играет важную роль. Начните с обучающих видео или занятий под руководством инструктора.

3. Выберите подходящую обувь: Носите удобную обувь для ходьбы, которая обеспечит поддержку и комфорт во время тренировок.

4. Начните с небольших расстояний: Начните с коротких прогулок, увеличивая дистанцию по мере улучшения физической подготовки.

5. Выберите правильные палки: Палки для скандинавской ходьбы должны быть легкими, прочными и подходящей длины для вашего роста.

6. Изучите технику: Освойте правильную технику использования палок, чтобы максимально эффективно использовать все группы мышц.

7. Выберите маршрут: Найдите живописные тропы или парки, где можно насладиться красотой природы во время занятий скандинавской ходьбой [1].

Заключение. Скандинавская ходьба представляет собой простой и приятный способ поддержания здоровья, укрепления мышц и улучшения общего самочувствия. Этот вид физической активности подходит для людей всех возрастов и уровней подготовки. Начните заниматься скандинавской ходьбой прямо сейчас, и вы обязательно ощутите ее пользу для вашего здоровья и жизненного равновесия!

ЛИТЕРАТУРА

1. *Асеева О.П.* Моя скандинавская ходьба. – URL:https://online-biblio.tk/bookid_67564529/.
2. Методология применения скандинавской ходьбы на занятиях со студентами. Основные элементы техники ходьбы / М.С. Витушкина, В.М. Щукин, Н.В. Швецова, Л.В. Березина, Т.Н. Панова, В.А. Скузоватов. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2023. – 55 с.
3. *Полегаева А.* Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни. – СПб.: Питер, 2018. – 144 с.

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-