

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ СКАНДИНАВСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ ВСЕХ УРОВНЕЙ НАСЕЛЕНИЯ НАШЕЙ СТРАНЫ

Азизов Мирзохид Мирзолим угли

*Докторант (DSc) Научно-исследовательского института физического
воспитания и спорта*

E-mail: mirzohid.azizov@bk.ru Тел: +99894 276 13 03

Абдуфаттоева Мухтасар Мирзаакбар қизи

*Магистрант 1 курс Наманганского государственного педагогического
института*

Аннотация: В данной статье говорится о значении скандинавской ходьбы в оптимизации программ спортивной реабилитации, ее роли в сохранении и укреплении здоровья населения, а также методических особенностях популяризации этого вида спорта в нашей стране.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, скелетные мышцы, здравоохранение, скандинавская ходьба, средства измерения, средства контроля, мониторинг, внедрение, контроль, комплекс, методология.

Занятие спортом – один из принципов здорового образа жизни. Мы активно занимаемся плаванием, бегом, катанием на лыжах. А в последнее время, на улицах города, часто можно видеть людей разного поколения, шагающих с палками в руках. Это новый вид спорта – скандинавская ходьба. Откуда она взялась? Чем привлекателен такой вид спорта? Приносит ли он вред здоровью? Как правильно подобрать экипировку?

На эти и многие другие вопросы вы можете найти ответ.

Скандинавская ходьба с палками: польза, вред и как правильно ходить

Что такое скандинавская ходьба, и откуда она взялась

Родилось это спортивное движение предположительно в Финляндии более 70-и лет назад. Финские лыжники, страдающие летом отсутствием полноценных тренировок, решили, что будут заниматься и без снега! А заодно и без лыж...

Вооружившись одними лишь палками, они широким быстрым шагом двигались навстречу своим зимним медалям. И так приглянулся такой род занятий сторонним наблюдателям, что постепенно перерос в самостоятельный вид спорта.

Скандинавская ходьба — польза или вред

Чем же привлекателен такой вид спорта?

1. Нордическая ходьба задействует основные группы мышц, в том числе плечевой пояс, ягодицы, ноги, руки, пресс.



2. Полезна для позвоночника, тазобедренных суставов, поясницы, поскольку снимает с них нагрузку. Сложно найти другой такой же активный, но щадящий вид спорта.
3. Северная ходьба тренирует координацию и равновесие.
4. Развивает межрёберные мышцы, что стимулирует более глубокое дыхание, формирует осанку.
5. Тренирует кровеносную систему и органы дыхания, но позволяет делать это как в активном, так и в щадящем режиме. Потому занятия безопасны для сердца и лёгких с хроническими недугами.

Лечебные свойства этого вида спорта помогают поддержать себя в форме, когда другие способы физической активности недоступны или запрещены. Но так же можно и улучшить своё тело, и повысить выносливость, если заниматься активно, регулярно и правильно. Всё зависит от интенсивности и длительности занятий.

Экипировка

Тренировки должны приносить удовольствие, а для этого придётся побеспокоиться о выборе удобной одежды и палок.

1. Обувь подбирайте особенно тщательно. Это должны быть удобные, лёгкие кроссовки с ребристой подошвой. Мокасины и кеды не подойдут — велик риск поскользнуться или подвернуть ногу. Под кроссовки лучше наденьте две пары носков, чтобы избежать мозолей.
2. В летнее время для занятий наденьте любой качественный спортивный костюм, позволяющий коже дышать и не задерживающий влагу.
3. Зимняя экипировка более сложная. Придётся приобрести термобельё. Одевайтесь в несколько слоёв, чтобы избежать перегрева. Вместо одного свитера из овечьей шерсти, наденьте майку, тонкую водолазку, свободную пайту и куртку.
4. Не забудьте о перчатках. Ваши кисти постоянно находятся в движении и потеют, потому, чтобы предотвратить появление мозолей, даже летом надевайте специальные перчатки. А зимой сам бог велел — мало удовольствия, вернувшись домой, спасать отмороженные пальцы.

Как выбрать палки

Правильно подобранные палки — половина вашего успеха. Не ищите в гараже чехол с лыжными, они не подойдут для наших целей, поскольку длиннее, чем требуется. С такими могут ходить профессиональные спортсмены или опытные ходоки. На первых порах лучше предпочесть более универсальный инвентарь.

Для комфортной ходьбы выбирайте палки таким образом. Возьмите их за рукоятки и поставьте на пальцы ног. При правильной высоте палок ваши руки будут согнуты приблизительно под прямым углом.

Выбирая палки, обратите внимание на такие моменты:

- конструкцию — фиксированная длина или телескопическая система;
- материал — алюминий, углепластик, карбон;
- удобство темляка (тесьмы на рукоятке, не дающей выронить палку);
- возможность замены шипа;
- наличие резиновой насадки для ходьбы по асфальту.

Как правильно ходить

Несмотря на предельную простоту, нордическая ходьба требует соблюдения некоторых правил. Можно, конечно, и просто прогуляться, опираясь на палки, — вреда не будет. Но и пользы тоже. Чтобы достичь желаемых результатов, придётся немного потренироваться и пообвыкнуться.

Разогрев



Перед началом тренировки разогрейте мышцы, особенно если дело происходит зимой или осенью. Палки помогут вам в этом.

- Несколько раз поднимитесь на носочки, держа палки на вытянутых вперёд руках.
- Сделайте наклоны с поднятыми над головой палками и повороты корпуса, опустив палки сзади на плечи.
- Невысоко попрыгайте, держа палки перед собой.
- Поставьте палки и, используя их как опору, сделайте несколько приседаний и выпадов вперёд поочередно на каждую ногу.

Расширьте этот комплекс или урежьте, в зависимости от ваших возможностей. Но в любом случае не приступайте к активным занятиям на холодных мышцах. Выполняйте такие упражнения до тренировки, и после неё не забудьте несколько раз глубоко вдохнуть, потянуть натруженные мышцы рук и ног.

Техника выполнения

Что такое вообще скандинавская ходьба? По сути, это обычный шаг, который знаком всем с детства: сначала правая нога идёт вперёд вместе с противоположной рукой, затем левая. В этом нет ничего сложного, но новички всё равно допускают несколько типичных ошибок. Правильная ходьба предполагает следование таким принципам:

1. Движение осуществляется на «мягких» ногах. Это значит, что колени чуть присогнуты, но свободны, а не напряжены. Они амортизируют шаг, снимая нагрузку с бедренных суставов.
2. Корпус слегка наклонён вперёд, буквально на 7-8 градусов, чтобы снять тяжесть с поясницы. Ходить строго прямо в этом виде спорта не физиологично.
3. Палки всегда ставятся под острым углом. Не выбрасывайте их вперёд. Для этого палку старайтесь ставить на одной прямой с опорной ногой или даже за ней.
4. Стопа осуществляет движение в перекал, с пятки на носок, плавно, без рывков и скачков.

Кому, зачем и сколько

Длительность и интенсивность зависит от целей, которые вы преследуете. Нордическая ходьба, бесспорно, полезна для здоровья. Но вряд ли этот спорт заинтересует молодых и активных, не имеющих противопоказаний к более динамичным тренировкам.

1. Людям на реабилитации лучше не начинать тренировки без консультации с врачом. Он, опираясь на анамнез, диагноз и общее состояние, распишет оптимальный график занятий.
2. Ходить с палками можно и детям. Занятия подходят даже для дошкольников. Это отличный вид умеренной физической нагрузки, позволяющей развивать все группы мышц, тренировать лёгкие и сердце. Кроме того, это профилактика сколиоза и способ укрепления иммунитета. На первых порах малышам достаточно 10 минут ходьбы. Затем тренировки можно увеличивать и до получаса.
3. Для пожилых людей и тех, кто не преследует цели ставить рекорды, подойдёт просто размеренная ходьба, которая на 10-20 ударов учащает пульс и не приносит усталости.
4. А вот худеющим и желающим поддержать форму этого будет маловато. Ваша норма — 8-15 минут быстрого шага в одном темпе. По окончании тренировки пульс должен участиться минимум вдвое. Только так вы достаточно нагрузите мышцы и сосуды, чтобы тренировки были результативными. Можете сделать их циклическими: 10 минут активного движения, на износ, затем 10 минут более спокойной ходьбы.



Важно! Если при движении вы не ощущаете напряжение в руке и толчок палкой, то ваша тренировка ничем не отличается от приятой прогулки. Сделайте шире шаг или увеличьте длину палок для достижения результата.

Для похудения

Для этой цели такой вид спорта подходит не хуже многих. Но иногда кажется, что всё делаешь правильно, а эффекта не видно ни через месяц, ни через два. Я дам несколько рекомендаций, которые помогут добиться поставленной цели.

1. Тренируйтесь регулярно, хотя бы трижды в неделю. Занятия должны проходить зимой и летом — не жалейте себя и не обращайтесь внимание на погоду.
2. Заведите привычку засекаать время и не сходить с дистанции, пока оно не истечёт — тренируйте не только мышцы, но и волю.
3. Если есть возможность, купите умный браслет, который считает калории. Когда вы видите результат в цифрах, он становится осязаемым.
4. После прогулки, особенно зимой, аппетит может быть прямо-таки зверский. Переборите себя. Начните трапезу со стакана воды мелкими глотками и съешьте вдвое меньше калорий, чем потратили. Хорошо, если это будет каша с овощами и немного белка (куриное филе, яйцо).

Противопоказания

Чаще всего ходьбе с палками противопоставляют бег. Говорят, что в ходьбе задействованы почти все мышцы, в чём бег сильно ей уступает. Это не так. Верхняя часть корпуса в беге задействована лишь немногим меньше, зато кардионагрузка значительно выше. А вот для больных суставов ходьба, и правда, более полезна, чем бег или велоспорт.

Несмотря на множество преимуществ и щадящее воздействие на позвоночник, поясницу, тазобедренные и коленные суставы, скандинавская ходьба разрешена не всем. Так, по отзывам врачей, категорически не следует заниматься этим видом спорта, если у вас наблюдается одно из таких состояний:

- повышенная температура тела (независимо от причины её возникновения);
- постоянно повышенное давление;
- реабилитация после операций на животе;
- коронарная недостаточность;
- сердечная или дыхательная недостаточность;
- прогрессирующая близорукость, глаукома;
- любые заболевания в острой фазе.

Грыжи в позвоночнике не являются ограничением к этому виду спорта. Равно как можно ходить с палками и при шейном остеохондрозе, остеопорозе, хронических заболеваниях лёгких, ишемической болезни сердца и ВСД. Но! Только соблюдая осторожность, и не гонясь за рекордами.

Скандинавская ходьба может стать замечательным семейным хобби. Более бюджетное и менее травматичное, чем, например, велопогулки. Такие пробежки с детьми можно душевно завершить пикником — красота! Пользы от скандинавской ходьбы с палками хоть отбавляй, а вред только в том, что потом очень не хочется возвращаться домой.

Список использованной литературы

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha xarakteristik strategiyasi” ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni



2. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.
3. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
4. Azizov, M. (2023). METHODOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE MECHANISMS OF USING THE MOBILE APPLICATION IN SUPPORTING THE POPULATION OF OUR COUNTRY TO WALKING IN THE METHOD OF SCANDINAVIAN WALKING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(6), 45-50.
5. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.
6. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.
7. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.
8. Керимов, Ф. А. (2021). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN. ХОД”: 10.53885/edinres. 2021.88. 71.073 Керимов ФА Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ Азизов ММ, Наманган давлат университети таянч докторанти. In *Научно-практическая конференция*.
9. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(11), 236-240.

