Научная статья
Original article
УДК 615.825

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – КАК МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

NORDIC WALKING AS A METHOD OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Коробова Владислава Дмитриевна, студентка 4 курса стоматологического факультета, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, .17), тел. 89210888021, vladykot@icloud.com

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова” (163002, Архангельская область, город Архангельск, ул. набережная Северной Двины, д.17), тел. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Korobova V. Dmitrievna, 4th year student of the Faculty of Dentistry, Northern (Arctic) Federal University. M.V. Lomonosov” (163002, Arkhangelsk region, city of Arkhangelsk, street embankment of the Northern Dvina, .17), tel. 89210888021, vladykot@icloud.com

Tsinis A. Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, “Northern (Arctic) Federal University. M.V. Lomonosov” (163002, Arkhangelsk region, city of Arkhangelsk, street embankment of the Northern Dvina, 17), tel. 89210711929, ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0139-0429, tsinis72@mail.ru

Аннотация: Целью данной статьи является определение влияния скандинавской ходьба на организм человека.

Abstract: The purpose of this article is to determine the effect of Nordic walking on the human body.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, качество жизни, хронические заболевания, физическая активность человека, оздоровительная физическая культура, физические качества человека.

Key words: Nordic walking, quality of life, chronic diseases, physical activity of a person, health-improving physical culture, physical qualities of a person.

В реальное время физическая активность человека снижается, поскольку появляются новые технологии, которые предназначены для упрощения жизни человека. Последствия сидячего образа жизни становятся все заметнее. В настоящее время большинство людей предпочитают отдых, который предусматривает минимальную двигательную активность, а именно: сидеть за компьютером, смотреть телевизор, лежать на диване. Это освобождает человека от нагрузки, что порождает ряд проблем:

- ожирение;
- заболевания сердца и сосудистой системы;
- снижение тонуса мышц;
- заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, остеопороз и др.);
- хронические болезни, такие как – сахарный диабет, варикозная болезнь, гипертензия и так далее.

Проведено исследование, в котором приняли участие 20 человек пожилого возраста (от 60 до 70 лет). 10 из них занимаются скандинавской ходьбой, а другие 10 не занимаются.

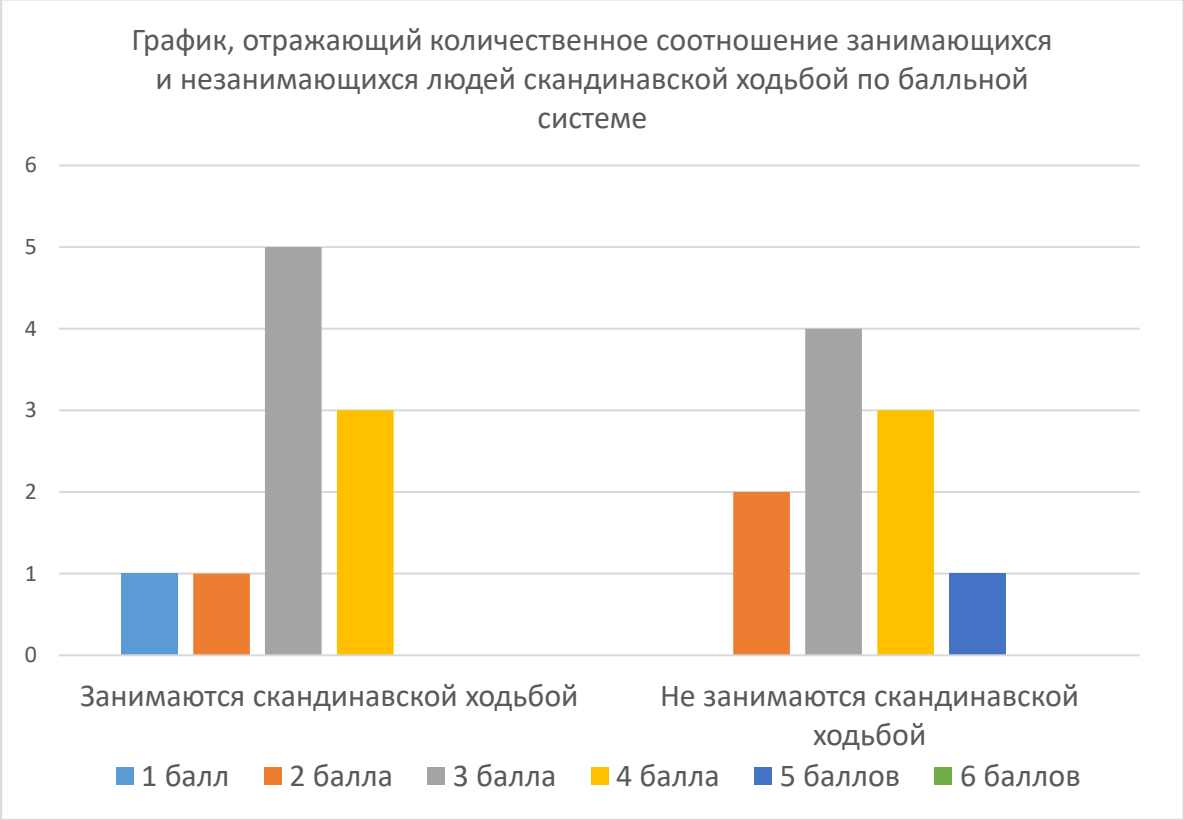
Было создано анкетирование о качестве жизни, которое включало в себя следующие вопросы:

- Ваш пол?
- Ваш возраст?

- Обычно вы высыпаетесь? Если нет, то сколько часов в сутки вы спите?
- Обычно ваше настроение хорошее или плохое?
- Есть ли у вас заболевания, связанные с дыхательной системой? Если есть, то беспокоят ли они вас в настоящее время?
- Есть ли у вас заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой? Если есть, то беспокоят ли они вас в настоящее время?
- Беспокоят ли вас боли в спине или в суставах?
- Есть ли у вас лишний вес?
- Напишите несколько слов о том, чем для вас оказалась полезной скандинавская ходьба. Если вы не занимаетесь, то пропустите этот вопрос.

Результаты оценивались по 6-ти балльной шкале:

- 6 баллов - очень плохое качество жизни;
- 5 баллов - плохое качество жизни;
- 4 балла - неудовлетворительное качество жизни;
- 3 балла - удовлетворительное качество жизни;
- 2 балла - хорошее качество жизни;
- 0-1 балл - отличное качество жизни.

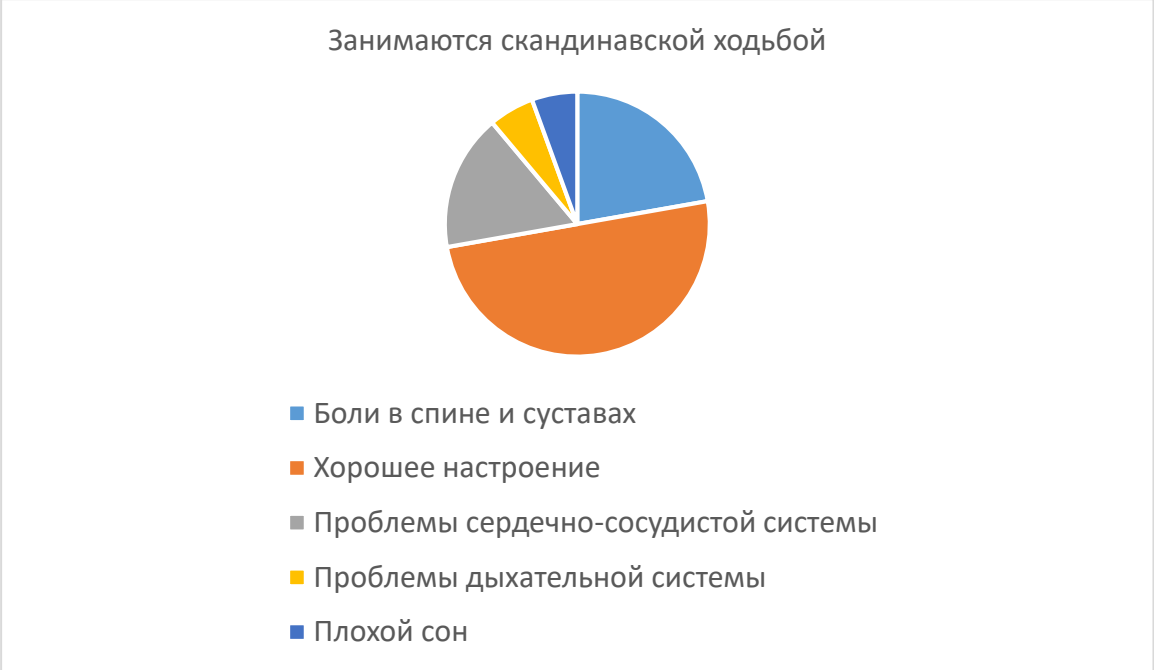


Среди тех, кто занимается скандинавской ходьбой 3 человека набрали 4 балла, 5 человек набрали 3 балла, 1 человек набрали 2 балла и 1 человек набрал 1 балл. 30% опрошенных людей, занимающихся скандинавской ходьбой имеют неудовлетворительное качество жизни, а 70% - удовлетворительное качество жизни и более.

Среди тех, кто не занимается скандинавской ходьбой 1 человек набрал 5 баллов, 3 человека набрали 4 балла, 4 человека набрали 3 балла, 2 человека набрали 2 балла. Среди 10 человек 40% имеют неудовлетворительное и плохое качество жизни, а 60% имеют удовлетворительное качество жизни и более. Если рассматривать не в процентном соотношении, то среди тех, кто занимается скандинавской ходьбой никто не набрал 5 баллов и более.

На вопрос про пользу скандинавской ходьбы многие ответили, что с помощью нее могут поддерживать свой вес в нормальном состоянии, улучшилось настроение и самочувствие в целом.

Так как возраст участников был 60-70 лет, то нужно учитывать хронические заболевания пожилого возраста, однако всего у 30% людей, занимающихся скандинавской ходьбой, наблюдаются проблемы с дыхательной и сердечно-сосудистой систем в настоящее время. У 40% присутствуют боли в суставах или спине.





На данных двух графиках можно увидеть соотношение занимающихся и не занимающихся людей скандинавской ходьбой по каждому вопросу анкетирования.

По данному исследованию можно сделать вывод - скандинавская ходьба положительно влияет на организм человека. У людей, занимающихся скандинавской ходьбой проявления различных заболеваний минимизируются. Боли в спине и суставах беспокоят меньше, так как ходьба с палками распределяет нагрузку на все тело.

При занятии скандинавской ходьбой происходит включение множества групп мышц. Благодаря этому, скандинавскую ходьбу можно использовать в различных периодах жизни человека:

1. Школьники могут развивать ловкость и координацию, которые особенно важны детям;
2. Люди среднего возраста – комплексное укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний;
3. Люди пожилого возраста с помощью скандинавской ходьбы могут поддерживать функиональное состояние организма, максимально следить за опорно-двигательным аппаратом и мышечной силой.

Физические качества человека, которые может развивать скандинавская ходьба:

- Сила – способность человека преодолевать внешние и/или внутренние сопротивления посредством мышечного сокращения. С помощью специальных упражнений, которые можно добавить во время тренировки, можно укреплять мышцы, связки, сухожилия суставов, наращивать мышечное волокно.
- Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Делая специальный гимнастический комплекс во время скандинавской ходьбы можно решать несколько задач – выполнение упражнений с максимальной амплитудой, восстановление амплитуды движения в суставах.

- Ловкость – способность быстро координировать движения в соответствие с меняющейся двигательной ситуацией. Профилактика травм, улучшение трофических процессов в центральной нервной системе.
- Выносливость – способность человека способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Подготовка к соревнованиям, адаптация сердца к нагрузке. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Снижение лишнего веса. Нормализация артериального давления.

Скандинавская ходьба положительно сказывается на физическом состоянии –помогает улучшить работу сердца и сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы. Эффективно сказывается и на коррекции тела, осанки.

Скандинавская ходьба имеет большое значение не только для оздоровления и реабилитации после разрешенных заболеваний, но и повышает уровень психического здоровья.

У людей, занимающихся скандинавской ходьбой, нормализуется тонус сердечной мышцы, моторика тела, улучшается мозговая активность, вследствие улучшенного кровообращения.

Занятие скандинавской ходьбой проходит на свежем воздухе, что помогает нормализовать сон, справиться со стрессом и напряжением.

Литература

1. Бубнова Е.В., Голубина О.А. ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <ahref="https://scienceforum.ru/2017/article/2017031417">https://scienceforum.ru/2017/article/2017031417 (дата обращения: 24.04.2022).
2. Янченко, С. В. Скандинавская ходьба как один из видов физической нагрузки студентов / С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст :

непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 18 (256). — С. 61-65. — URL: https://moluch.ru/archive/256/58657/ (дата обращения: 24.04.2022).

3. Кузнецова, В. С. (2015). Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов. Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, 5 (1а), 90-95.
4. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. – 84 с.
5. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы // Методические рекомендации. – СПб., 2012 – 48 с.

References

1. Bubnova E.V., Golubina O.A. INFLUENCE OF NORDIAN WALKING ON THE PHYSICAL CONDITION OF A HUMAN // Proceedings of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum" URL: <ahref="https://scienceforum.ru/2017/article/2017031417">https://scienceforum .ru/2017 /article/2017031417 (accessed 24.04.2022).
2. Yanchenko, S. V. Nordic walking as one of the types of physical activity of students / S. V. Yanchenko, V. V. Volsky. - Text: direct // Young scientist. - 2019. - No. 18 (256). — S. 61-65. — URL: https://moluch.ru/archive/256/58657/ (date of access: 04/24/2022).
3. Kuznetsova, V. S. (2015). Nordic walking as a form of physical education for university students. Biological Bulletin of Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnitsky, 5 (1a), 90-95.
4. Kantaeva M. Nordic walking - health fitness. M.: Yurayt, 2014. - 84 p.
5. Finnish walking with sticks as a type of physical activity for persons of the older age group // Methodical recommendations. - St. Petersburg, 2012 - 48 p.

© Коробова В.Д., Цинис А.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Коробова В.Д., Цинис А.В. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - КАК МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.