

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине «Оздоровительные системы физической культуры» на тему:

**Использование пеших и лыжных прогулок в целях оздоровления человека.**

Выполнил (а) студент (ка) 2 курса 3.066.2.16

ФИО \_\_ДAUDPИX\_\_ / \_\_E.A.\_\_ / « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Институт (факультет):

**Проверил:**

уч. степень, звание преподавателя

ФИО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Отметка о сдаче за

Новосибирск 2018

## План:

Введение.....	3
Пешие и лыжные прогулки.....	5
Лыжный спорт.....	6
Пешие прогулки.....	15
Заключение.....	24
Список литературы.....	25

## Введение

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога»[7].

Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья.

Для большинства людей наиболее приемлемым и подходящим способом поддержания здоровья и спортивной формы являются физические нагрузки, дозируемые в зависимости от возраста и состояния здоровья и включающие различные виды физических упражнений - от утренней гимнастики и ежедневных пеших или лыжных прогулок до бега, энергичных занятий в тренажерном зале, плавания, разнообразных спортивных игр (например, футбол, волейбол, баскетбол, теннис, хоккей и т.д.)

Еще в 80-е годы психиатры пришли к выводу, что физическая активность помогает справиться с депрессией. В течение многих лет в Соединенных Штатах занятия спортом рассматривали как эффективное средство повышения настроения и жизненного тонуса. Положительное влияние физических тренировок при депрессивном состоянии объясняют по-разному. Некоторые специалисты считают, что при физической активности в крови повышается уровень химических веществ, которые нормализуют психическое состояние. В частности, до недавнего времени полагали, что такое действие оказывают эндорфины или, как их еще называют, "витамины хорошего настроения", "гормоны удовольствия", концентрация которых в крови в конце тренировок заметно возрастает.

Движение является неперенным свойством живого. В системе естественного оздоровления выделяют два вида движений: внешнее - изменение положения тела для наиболее благоприятного расположения его в пространстве, и внутреннее, обеспечивающее функционирование самого организма и снабжающее мышечную ткань энергией, необходимой для перемещения тела. Физические упражнения могут стать наилучшим способом проведения свободного времени и являться индикатором состояния здоровья человека. Отказ от адекватной физической нагрузки становится причиной серьезных нарушений внутреннего движения и является фактором риска ряда хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических и многих других).

## Пешие и лыжные прогулки

Для лиц с заболеваниями позвоночника рекомендуются бег и бег трусцой на мягком основании, прогулки в лесу (пешие прогулки), поездки на велосипеде, плавание или катание на лыжах, прежде всего лыжные прогулки. При катании с гор повышается опасность падения с неприятными последствиями для позвоночника.

Пешие прогулки также позволяют снять напряжение, избавиться от надвигающейся депрессии, укрепить сердечно-сосудистую систему (частые прогулки). Опорно-двигательный аппарат, сбросить лишний вес (если таковой имеется). Пешие прогулки очень полезны пожилым людям, особенно если делать это в лесу, в хорошую погоду, не думая о проблемах. Но пешие прогулки принесут пользу в том случае, если совершать их регулярно (если не получается прогуливаться каждый день вечером, то можно гулять по лесу в выходные дни в течение нескольких часов, отдыхая по мере необходимости). Особенно много не следует ходить в жаркую погоду да еще и с непокрытой головой. Вообще, лучшее место для пеших прогулок - лес или парк. При этом не нужно забывать о пульсе, он не должен учащаться, поскольку пешие прогулки совершаются в естественном для человека темпе (это следует учитывать пожилым людям).

Во время лыжных или пешеходных прогулок удобнее всего для хранения провианта и снаряжения рюкзак. Он идеален, когда требуется долго нести что-либо на большие расстояния. Нагрузка на спину в этом случае бывает минимальной, поскольку ноша расположена сзади и позвонки и мышцы спины сильно не напрягаются.

Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта не только для лиц, имеющих проблемы с позвоночником. Они усиливают циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Благоприятное воздействие оказывается и на кости скелета. Однако катания с гор следует избегать. С одной стороны, оно не оказывает сверхсильного оздоровляющего воздействия, с другой - существует значительный риск травмирования верхних и нижних конечностей и позвоночника[1].

## Лыжный спорт

Сейчас множество детей страдают от всевозможных заболеваний, и эти болезни у них не врожденные, а приобретенные. Также большое количество подростков заработали себе искривление позвоночника. Все это из-за того, что они сидят за компьютером, проводят много времени у телевизора и почти не бывают на свежем воздухе. Для этих детей идеальным лекарством является лыжный спорт. Во-первых, это свежий воздух. Во-вторых, это синхронные движения, которые полезны для позвоночника. И большая проблема подростков - вредные привычки. А побороть их поможет спорт. В частности, лыжный спорт.

Лыжи, на мой взгляд, один из самых любимых видов спорта, по крайней мере, последние два года.

Каждый школьник, мечтает стать смелым, ловким, сильным и выносливым. Эти качества нужны людям всех профессий: геологу полярнику, моряку и летчику, водолазу и космонавту, шоферу и врачу.

Но крепкое здоровье необходимо не только человеку, выбравшему, эти и другие трудные профессии. Любой человек будет работать успешнее, если он здоров, бодр, если у него всегда хорошее настроение.

Развивать жизненно необходимые физические и волевые качества, укреплять свое здоровье надо с детства. И помогут это сделать — лыжи! Чем раньше стать на них и начать передвигаться по лыжне, тем больше пользы и удовольствия доставят они в жизни.

Кому можно, а кому нельзя ходить на лыжах?

Ответить на такой вопрос не просто. Мастер спорта, журналист и врач В.С.Преображенский спрашивает: «А ты зимой ходишь по улице пешком до школы, кинотеатра, магазина или лежишь всю зиму на постели?» И если слышит в ответ удивленное: «Хожу, а как же», то рекомендует без особых опасений: «Значит, и на лыжах ты в принципе ходить тоже можешь». Именно ходить, овладевая элементами проскальзывания на двух лыжах, разучивать спортивные классические стили, познавать горнолыжные азы на маленькой горке, а не преодолевать на время

расстояния спортивными ходами, не соревноваться и не тренироваться напряженно».

Почему он так уверенно рекомендует лыжи? Да потому, что передвижение на них в равномерном прогулочном темпе по мощности физических усилий ничтожно, а по оздоровительному действию волшебно: у бледных и синюшных ребятишек вмиг розовеют щеки.

Использовать лыжи в качестве оздоровительного процесса рекомендуется ребятам:

- с сильной близорукостью,
- с лишним весом (ожирением),
- с искривленным позвоночником,
- с нервными расстройствами, и
- со многими сердечно сосудистыми и легочными заболеваниями,

пороками (при периодических осмотрах у врачей).

Более того, при правильно организованных занятиях очень многие ребята позже о своих болезнях забудут. Могут стать практически здоровыми и даже добиться высоких спортивных результатов.

Крепкий и здоровый человек может (хотя это и плохо) тренироваться, как говорится, «через пень-колоду», то есть не регулярно, допуская после полосы бездействий значительные перегрузки. Здоровый организм справляется с этими изъятиями чаще всего без серьезных срывов. Но чем слабее тренирован человек, чем больше он перенес болезней, тем важнее для него соблюдать все главные физиологические законы тренировки, не отступая от них ни на шаг: постепенность, регулярность, разносторонность и круглогодичность.

Итак, еще одно обязательное условие успеха любого лыжника — разносторонность, набор различных упражнений!

Немного истории

Об истории применения лыж мы можем судить по «картинам» первобытных художников, которые они оставили на камнях. Историки называют такие

наскальные изображения петроглифами. Их находят в разных местах: в Сибири, в Скандинавии, на севере европейской части нашей страны, у берегов Белого моря.

Лыжи появились в глубокой древности. Как утверждают ученые, еще в каменном веке. На охоте, передвигаясь по глубокому снегу, древний человек случайно наступил на ветку, кору или отщепленный молнией кусок древесины и почувствовал, что эти предметы держат его на снегу. Он больше не проваливается в глубокий снег. Это натолкнуло его на мысль привязать подобные предметы к ногам.

Конечно, первые лыжи были ступающие, и охотники только ходить или, бегать по снегу. Но когда-то человек соскользнул по склону и понял на лыжах можно двигаться быстрее - скользить. Возможно, передвигаясь по склону в подъем, древний охотник почувствовал, что ноги, обмотанные шкурами «против шерсти»; создают хорошее сцепление с ногами а при спуске со склона «по шерсти» легко скользят натолкнуло его на мысль, что и на деревянные обрубки привязать снизу шкуру зверя.

Такие лыжи (обтянутые шкурами) применялись очень долго и дошли до наших дней. Их и сейчас еще можно увидеть в музеях лыжного спорта. Только позднее наши предки не привязывали шкуры, а приклеивали их к дереву. Клей для этого они умело варили из копыт и рогов лосей и оленей или из рыбьей чешуи с добавлением крови животных[3].

Самостоятельные занятия по лыжной подготовки.

С чего же надо начинать, чтобы от лыжных состязаний получить удовлетворение, радость и здоровье, а не вред?

Начинать надо не с уроков на лыжне, а с обыкновенной утренней зарядки. Это не случайно: потягивание пробуждает, повышает тонус мышц.

Во время своей утренней зарядки надо стараться хоть немножко задать работу всем своим мышцам и суставам, сердцу и сосудам, легким, дыхательным путям.

Кровь наша тоже поддается тренировке. В спокойном состоянии у человека (и у вас, ребята, когда вы сидите за партой в школе или готовите уроки дома) только 60—70 процентов крови трудится, находится в движении. Остальная часть «отсидживается» в резерве — в коже, печени, селезенке, других органах — и в работе



не участвует. А побегает человек или попрыгает на носках — резервная кровь выходит в кровяное русло, переносит кислород, продукты обмена!

Если тренироваться постоянно, регулярно, резервная кровь активизируется, увеличивается: если редко, слабо — резерв уменьшается. Человек становится менее приспособленным, менее выносливым, быстрее устает, чаще болеет, не гармонично развивается. Вдох и выдох на зарядке (именно на зарядке, а не на лыжне) выполняйте только через нос. Дыхание через нос, кроме всего прочего улучшает кровообращение мозга после сна. Кто дышит на зарядке через нос, тот лучше соображает на уроках!

Недостаточная физическая нагрузка приносит мало пользы. Чрезмерная — разрушает мастерство и расшатывает здоровье. Оптимальная же «создает» спортивную форму, укрепляет здоровье человека, даже лечит!

Но как же найти свою оптимальную дозу физической нагрузки и дозу разового напряжения в конкретной тренировке?

Первое условие для новичка — передвижение по лыжне в равномерном прогулочном темпе. В темпе — без затрудненного дыхания. Еще этот темп некоторые бегуны трусцой называют «разговорным»: бежать (или скользить на лыжах рядом) так, чтобы можно было на бегу обмениваться фразами с соседом, Если темп чрезмерен, задохнешься, не поговоришь!

Ну, а какую пользу приносит такое прогулочное передвижение новичку? Оно очень надежно и очень постепенно тренирует его сердечно сосудистую и дыхательную системы, выносливость. Только для того, чтобы все это действительно укреплялось, повышалось, а не стояло бы на месте, надо с каждым разом (или через раз, два, три) удлинять расстояние. Темп тот же, а дистанция понемножку удлиняется!

А дальше можно переходить ко второму неременному условию функциональной подготовки — передвижению в переменном темпе[9].

Что значит переменный темп, как его осуществить в практических занятиях? Передвигаясь по лыжне в легком прогулочном равномерном темпе, вы делаете небольшое ускорение (метров 50, 100, 200) до затрудненного дыхания, а как станет

трудно дышать — сбрасываете скорость, скользите медленно на лыжах до тех пор, пока не отдышитесь. Отдышались — и опять рывок! Так, то и дело «атакуя» затрудненное дыхание и «отступая», вы надежно, в высшей степени рационально будете развивать приспособительную мощьность всех своих систем обеспечения (сердца, сосудов, легких, крови, мышц), или, выражаясь языком спортивным, — специальную выносливость и быстроту, без которых ни в одном циклическом виде спорта успеха не добьешься!

Недельный цикл. Утром в будний день надо делать по 15—20 минут энергичной зарядки, включая упражнения на все мышечные группы и суставы. После школы еще минимум по часу гуляете на улице, играете в подвижные игры, бегаеете, прыгаете. В выходной день надеваете лыжи — ив ближайший лесопарк, за город в лес, на тренировку. Можно пойти в поход с "рюкзаком на плечах или совершить поездку на велосипеде.

Можно использовать и другой проверенный цикл нагрузок: лыжные тренировки через день, за неделю — три-четыре, а между ними по утрам — усиленная зарядка.

Можно зимой и пять-шесть раз в неделю ходить на лыжах в школу и обратно.

Важно лишь, чтобы выбранный цикл разнообразных физических нагрузок повторялся бы неделя за неделей, весь год, без пропусков, лишь видоизменяясь по сезонам и в связи с конкретными задачами, которые возникают. Тогда через полгода, год, два, три будет очень хорошая общефизическая база для здоровья и совершенствования в лыжном спорте[6].

Игры на лыжах.

-Семейный биатлон

В этой игре метание снежков сочетается с бегом на лыжах. Мишенью становится дерево. В 8—10 шагах от него втыкают в снег 2—3 вешки — рубежи для метания. Возле этих рубежей складывают кучками снежки (из расчета по 5 снежков на каждого участника). К дереву прокладывают две лыжни длиной 30—50 м, в конце которых выстраиваются игроки обеих команд. Игра начинается по общему сигналу.

Задача члена каждой команды, состоящей, к примеру, из 3 человек, — добежать до отметки, метнуть в дерево все 5 снежков и вернуться обратно. После этого задание выполняет второй, затем третий участник. Одновременно то же самое делает тройка другой команды. Результат эстафеты зависит, однако, не только от скорости бега по лыжне, но и от метких бросков. Уславливаются, что за промах каждый должен (как и в настоящем биатлоне) сделать «штрафной круг». В данном случае промахнувшийся обегает лыжную палку, воткнутую в снег в 5 м (в стороне) от места метания. Только после этого он может выполнить следующий прицельный бросок. Чья тройка скорее закончит бег по лыжне с метанием снежков, та и считается победившей.

Можно условиться пробегать дистанцию без палок — это облегчает выполнение метаний и пробегание штрафных кругов.

- Быстро по местам

Игру можно провести со всеми участниками лыжной прогулки. На поляне или опушке леса прокладывают круговую лыжню. На ней хорошо потренироваться в технике скольжения. Играющие двигаются по лыжне на расстоянии 2—3 м один от другого. Один из взрослых берет на себя роль руководителя и выходит из круга в середину на лыжах без палок. Подъезжая к любому из участников прогулки, он говорит: «За мной!» — после чего приглашенный втыкает лыжные палки в снег и следует за ведущим. Так руководитель постепенно собирает всех играющих и отводит их в сторону от круга, где остались лыжные палки.

Неожиданно он подает вторую команду: «Быстро по местам!», играющие вместе с руководителем стремятся скорее вернуться в круг и занять место у любых палок. Игрок, оставшийся без палок, становится водящим и выполняет ту же роль.

- Лапта на лыжах

Лапта (бита) должна быть такой же, как и для обычной игры. На конец рукоятки биты следует намотать изоляционную ленту, так как от снега она становится скользкой и плохо удерживается в руках, особенно когда они в варежках. Надо также учесть, что зимой и на лыжах попадать по мячу труднее, чем

летом, и удар получается/слабее. Поэтому можно заменить удар броском мяча рукой.

Площадку для игры выбирают с учетом задач, которые решают на занятии: ступающий шаг совершенствуют на рыхлом снегу; коньковый ход — на утрамбованной площадке; классические стили — на нескольких лыжнях; подъемы и спуски — на небольших склонах или на площадках с горкой в одном месте (в «городе» или на «коне»). На площадке могут быть деревья или кусты, но немного. На рыхлом снегу площадку легко обозначить, пройдя на лыжах по ее периметру и месту расположения штрафной линии. На утрамбованной площадке разметку делают флажками или лыжными палками. При проведении соревнований боковые линии обозначают флажками высотой до 30 см, размещая их на расстоянии 3—6 м один от другого. Такие же флажки (2—3) ставят на штрафной линии, если она плохо видна.

Любая линия считается пересеченной, если за нее перешла голень играющего (как во время финиша в лыжных гонках). Готовящиеся к перебежке игроки могут вплотную приблизить крепления к линии «города» или «кона» (как на старте в лыжных гонках). Попадание мячом в лыжи и лыжные палки не учитывается. Однако перебегающему игроку нельзя использовать лыжи и палки для защиты от мяча. Если он это сделает, то считается осаленным (по решению судьи).

Игру можно проводить без лыжных палок, с палками или комбинированным способом (водящие — без палок, а бьющие — с палками). Игру без палок проводят как обычную лапту.

При игре с палками бьющий игрок ставит или кладет их рядом с собой. Выполнив удар и решив бежать, он должен обязательно взять палки с собой. Он может просунуть руки в ремешки или не делать этого (лучше просунуть, так как при потере палки за ней надо вернуться). Пересекать линии «кона» и «города» игрок должен на лыжах с обеими палками в руках.

Если в «поле» играют без палок, а в «городе» с палками, то лучше все палки разместить между зонами очередности и бьющего в 5—6 м от линии «города». В то время, когда бьющий выполняет удар, следующий за ним игрок подъезжает к этому

месту, берет свои палки и ожидает своей очереди для выполнения удара. Это делают на тот случай, если кого-то из перебегающих выбьют и надо будет быстро выбежать без палок в поле для борьбы за «город». Игрок, выполнивший перебежку, должен поставить палки в установленное место и отойти в зону очередности.

Для того чтобы различать игроков, при проведении соревнований можно использовать накидки или номера для лыжных гонок. Номера можно дать только одной команде, если есть номера разного цвета, то обеим.<sup>7</sup>

### Заключение

Нет сомнения в том, что все мы желаем быть здоровыми. Мы хотим быть сильными и смелыми, ловкими и выносливыми. Путь к этому один — через физическую культуру и спорт.

Во всем многообразии видов спорта лыжный спорт занимает особое место. При передвижении на лыжах в работу включаются все основные группы мышц, усиливается работа всех органов и систем нашего организма, и что особенно важно, все это происходит на чистом и морозном воздухе. Закаливающее влияние лыжного спорта исключительно велико.

Кроме того, двигательная активность детей в зимнее время значительно падает. Много времени они проводят неподвижно, сидя на уроках в школе и дома, приготавливая домашние задания.

Вот почему важно привлечь внимание к лыжам, привить устойчивый интерес к этому прекрасному виду спорта. И чем раньше, тем лучше. Уметь ходить на лыжах так же важно, как умение плавать и бегать.

Прогулки и катание со склонов в красивом лесу в солнечную погоду, когда снег на лыжне искрится, а кругом стоят мохнатые ели, доставляют истинное наслаждение, воспитывают чувство прекрасного.

## Пешие прогулки

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятие различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная "доза" двигательной активности. Поэтому на первый план выходит такой вид мышечной активности, как спортивная ходьба. И речь здесь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относится и пешая прогулка-тренировка по пути на работу и обратно. Очень существенное полезное дополнение к результатам такой тренировки состоит, по мнению психологов, в том, что за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день, и он не приносит его домой, в семью. Столь же полезно использовать велосипед для поездки на работу и обратно, а также по домашним делам.

Спортивная (оздоровительная) ходьба - простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни и самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге. А если вспомнить, что сегодня есть множество людей, ведущих сидячий образ жизни, то разговор о спортивной ходьбе становится более актуальным[10].

Оздоровительная ходьба (и близкий к ней оздоровительный бег) является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Прежде всего, спортивная ходьба необходима для людей "сидячих" профессий. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень

энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Поэтому необходимо заниматься спортивной ходьбой для обеспечения нормального функционирования организма. Также спортивная ходьба полезна и для пожилых людей. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Для этих двух групп людей это простейший вид физической активности, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Так если в состоянии покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий энергии, то при ходьбе с обычной скоростью 5-6 километров в час в зависимости от собственного веса энергозатраты увеличиваются в 3-4 раза. За час ходьбы может быть достигнут отличный результат в повышение общего баланса двигательной активности и энергозатрат – 360-600 килокалорий.

Как вид легкой атлетики ходьба возникла в Великобритании, где в 1867 году в Лондоне впервые прошло первенство страны. Так что сначала ходьба по стадионам и на местности называлась "английской" или "гимнастической". В олимпийской программе ходьба появляется на IV Играх в Лондоне 1908 года, где на двух дистанциях (3500 м и 10 миль) побеждает англичанин Джордж Ларнер. В дальнейшем изобретателям спортивного стиля ходьбы пришлось ждать очередной победы до 1932 года, когда Томас Грин в Лос-Анджелесе выиграл новую дистанцию 50 км. Дело в том, что скороходы стремились двигаться побыстрее, а потому переходили на бег. В 1924 году в Париже, когда итальянец Уго Фриджеро выиграл свою третью золотую медаль (он был чемпионом и в 1920 году), знаменитый в то

время немецкий журналист Вилли Мейсль написал: "Ходьба неестественна и некрасива, и ей не место в олимпийской программе". Действительно, трудно было понять, зачем фактически бежать достаточно длинную дистанцию таким неудобным способом, как спортивная ходьба. А ведь скорости того времени сейчас могут вызвать только улыбку — тот же Фриджеро выиграл 10 км с результатом чуть лучшим 48 минут.

Сегодня соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожках стадионов и трассах с асфальтированным покрытием. Дистанции: для мужчин — 10—50 км (на официальных международных соревнованиях — 20 и 50 км), юношей — 3—10 км; в некоторых странах в соревнованиях женщин — 3—20 км.

Правила современной спортивной ходьбы очень строги. Например, если спортсмен на дистанции 50 км за десять метров до финиша не удержался и перешел все-таки на бег, его снимают с соревнований. Судьи очень часто дисквалифицируют одних участников и пропускают на финиш других, демонстрируя ничуть не меньшую субъективность, чем в фигурном катании, гимнастике, борьбе или боксе. По правилам спортсмен снимается с соревнований в том случае, если поступят замечания от трех из восьми судей, стоящих на дистанции. Однако руководящие спортивные организации не спешат вводить давно изобретенный электронный контроль за скороходами. Тогда скорость движения будет сразу отброшена лет на сто назад.

Правила оздоровительной ходьбы:

1. перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви;
2. на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;
3. нагрузка должна нарастать постепенно;
4. заниматься следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 30 мин;
5. не следует без необходимости увеличивать и снижать скорость;
6. постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;
7. наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда время тренировки приближается к одному часу;



8. следует следить за частотой пульса - она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин. минус ваш возраст;

9. во время тренировок необходим самоконтроль, для того чтобы не перегружать организм и не подорвать свое здоровье.

Отдельно стоит остановиться на вопросе самоконтроля как важной составляющей спортивной ходьбы.

Занимаясь спортивной ходьбой, очень важно не допустить передозировки, особенно пожилым и людям с изменениями в сердечно-сосудистой системе. Основная нагрузка при беге ложится на сердечно-сосудистую систему, а катастрофы в этой системе - инфаркт, инсульт - очень опасны. Поэтому очень важен самоконтроль. Адекватность нагрузки можно проследить по следующим тестам:

1. Измерьте пульс через 10 минут после окончания бега. Если он выше 100 ударов в минуту, то нагрузка была чрезмерной.

2. Ортостатическая проба. Сосчитайте пульс за одну минуту лежа в постели утром, сразу после просыпания, затем не спеша встаньте и измерьте пульс через одну минуту стоя. Если стоя пульс превышает исходную величину на 20, то это говорит о том, что нагрузки чрезмерны, организм не успевает восстанавливаться. Нагрузки необходимо уменьшить и неделю лучше вообще не тренироваться, а заниматься другими видами физических упражнений, лучше хатха-йогой и релаксацией. Заметим, что такая разница в пульсах может быть также при чистке, обострении хронического заболевания или при нарушениях в диете.

3. Если разница в пульсах не больше 12 - нагрузки адекватны вашим возможностям. Разница в 16-18 ударов говорит о том, что величина нагрузки на пределе допустимого.

Другие признаки перетренировки: плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, снижение работоспособности, иногда потливость, обострение хронического заболевания, неприятные ощущения в области сердца, подъем артериального давления. В этом случае также необходимо снизить нагрузки примерно в 1,5-2 раза и обратить больше внимание на диету и релаксацию.

Также для физически крепких людей могут быть рекомендованы ускоренная оздоровительная ходьба и бег. Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (на ранних этапах реабилитации после тяжелых заболеваний, при избыточной массе тела, у пожилых людей с низким уровнем физической подготовленности). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой[2].

Но есть и противопоказания, при которых заниматься ходьбой и бегом нельзя. Вот некоторые из них:

1. Врожденные пороки сердца и митральный стеноз (сужение предсердно-желудочного отверстия).
2. Перенесенный инсульт или инфаркт миокарда.
3. Резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии
4. Недостаточность кровообращения или легочная недостаточность любой этиологии.
5. Высокая артериальная гипертензия (артериальное давление 180 на 110 и выше), устойчивая к действию медикаментозной терапии.
6. Хронические заболевания почек, тиреотоксикоз и сахарный диабет, не контролируемый инсулином.
7. Глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойкой сетчатки.
8. Любое острое заболевание, включая простудные, а также обострение хронической болезни[4].

Пациентам с вышеперечисленными заболеваниями рекомендуется использовать для лечения методику естественной стимуляции защитных систем, и в первую очередь - диету, хатха-йогу, релаксацию. Если же у человека любое другое

хроническое заболевание, то после как минимум месячного курса лечения, можно попробовать начать занятия оздоровительным бегом. Но сначала необходимо решить вопрос - не противопоказан ли бег в данный момент, готовы ли вы к нему. Нужно обсудить возможность бега с хорошим врачом. Если бег противопоказан, то продолжайте заниматься по облегченной системе до тех пор, пока противопоказания не будут устранены, если это, конечно, возможно. Людям же с небольшими отклонениями здоровья и с минимальными изменениями в сердечно-сосудистой системе можно заниматься самостоятельно, время от времени проверяя свое состояние у врача. В первое время желательно это делать хотя бы раз в неделю (режим нагрузок для этой группы пациентов приведу ниже). Пациентам с отклонениями в сердечно-сосудистой системе рекомендуется также, особенно на первых порах, регулярно измерять артериальное давление и снимать электрокардиограмму.

Спортивная ходьба имеет много полезных характеристик. Вот лишь некоторые из них:

1. Современное избыточное питание приводит к вынужденному включению "нештатных" каналов сброса лишних калорий. Один из таких каналов - накопление в организме энергоемких веществ: жиров, в том числе и холестерина, и различных форм полисахаридов, проще говоря - слизи. Их избыточное накопление в организме влечет за собой ряд отрицательных последствий. Физические нагрузки открывают естественный канал сжигания лишних калорий и нормализуют содержание "нештатных" энергоносителей. В этом плане бег трусцой и спортивная ходьба имеют свои преимущества перед другими видами физической нагрузки. Он позволяет добиться разумного сочетания между нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и сжиганием калорий, то есть, достаточно эффективно сжигать лишние калории, не перегружая (а точнее сказать - правильно загружая) сердечно-сосудистую систему.

2. Как мы уже говорили, каждая клетка организма наполнена коллоидным раствором, и от его свойств во многом зависит наше состояние. Густой, вязкий коллоид тормозит протекание естественных процессов в клетке, нарушает обмен веществ, способствует накоплению ядов. Вязкость коллоида увеличивается при

неправильном, избыточном питании и гиподинамии. Однако, есть еще один фактор, увеличивающий его вязкость, - это время. Любой коллоид со временем стареет - длинные молекулярные цепочки все больше "сшиваются" между собой, уплотняются и выжимают молекулы воды. Коллоид теряет эластичность и уменьшается в объеме. Поэтому старики "растут вниз". По сути дела, старение человека - это старение коллоида.

3. Для сдерживания естественного старения коллоидного раствора необходима механическая вибрация или встряска. Она разрывает новые связи между молекулами и не дает коллоиду сжиматься и терять воду. При ходьбе каждый шаг сопровождается естественной встряской. В то же время встряска является хорошей естественной стимуляцией для всего организма. Поэтому, если бег или ходьба недоступны, то прыжки на месте в какой-то мере могут их заменить.

4. Во время ходьбы нагрузка на сердце уменьшается благодаря работе "мышечного насоса" - ритмичное и последовательное сокращение мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

5. Спортивная ходьба усиливает обмен веществ, способствует утилизации ("сжиганию") старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем омолаживает организм. Доказано, что бег усиливает иммунитет, предупреждает развитие атеросклероза и опухолевых заболеваний.

6. При правильно дозированной ходьбе происходит гармоничная многоуровневая естественная стимуляция защитных систем организма. В большей степени она оказывается через мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Стимулирующим действием обладают углекислый газ и молочная кислота, содержание которых во время бега увеличивается. Выделяемые при беге и ходьбе гормоны удовольствия - энкефалины, эндорфины - благотворно влияют на нервную систему и способствуют восстановлению ее адекватной восприимчивости. Стимулирующим действием обладает и встряска, воспроизводимая при ходьбе.

Общие правила выполнения ходьбы:

В дни тренировок записывайте частоту пульса до занятий, сразу же после их прекращения, а затем через 3 и 5 минут. Если учащение пульса после занятий

проходит быстро и число ударов восстанавливается до исходного в течение 3-5 минут, наблюдается лишь небольшая одышка, которая, как и общая умеренная усталость, проходит через 5-10 минут после нагрузки, реакция считается удовлетворительной. Когда в ходе занятий развивается тяжелая и продолжительная одышка, а частота пульса и утомление не приходят к норме в течение 30-60 минут после окончания занятия, реакция неудовлетворительная. В следующем занятии следует снизить общую нагрузку.

Если после занятий появляется ощущение тошноты, головокружение, нарушается координация, то тренировочная нагрузка была чрезмерной.

Обычно любые физические упражнения в той или иной степени воздействуют на многие системы и органы человека. Однако по принципу преимущественного воздействия на организм в целом или на отдельные его системы упражнения можно сгруппировать. Так, для лиц, связанных с малоподвижным трудом, небольшими физическими нагрузками, особый интерес представляют упражнения, совершенствующие сердечно-сосудистую и дыхательную системы, увеличивающие общую выносливость, то есть способны противостоять утомлению. Этой задаче в наибольшей мере отвечают упражнения невысокой интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить не только ходьба и бег, но и плавание, лыжи, гребля, велосипед, спортивные игры и др. Нельзя не сказать и о том, что все эти упражнения являются действенным средством психологической разгрузки человека, снятия умственного напряжения.

Формы занятий избранными упражнениями, элементами отдельных видов спорта или спортивные тренировки с их обязательным компонентом – соревнованиями очень разнообразны. При индивидуальных самостоятельных занятиях нагрузка дозируется естественно. Слишком редки случаи, когда человек совсем не ощущает меры нагрузки. Сложнее в коллективных занятиях, когда может подвести эмоциональная увлеченность. В процессе таких занятий естественна тенденция к усреднению общей нагрузки, которая для одних велика, для других – недостаточная.

Выбор места занятий также зависит от индивидуальных вкусов, условий и возможностей каждого человека. Один человек будет заниматься на спортивной площадке под окнами домов, на стадионе, а другой предпочитает занятия в уединенном месте на природе или в собственной квартире. Но главное заключается в том, чтобы заниматься регулярно с оптимальной нагрузкой.

#### Заключение

Оздоровительный бег и спортивная ходьба имеют полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов - артериол, венул, капилляров. Недостаток движений у современного человека приводит к запустеванию и атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег и спортивная ходьба открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует прорастанию новых капилляров в обедненные участки и в участки, поврежденные болезнью, что особенно важно[8].

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий. Именно поэтому оздоровительная ходьба имеет столько полезных свойств и поэтому ей может заниматься большое число людей, особенно людей "сидячих" профессий[5].

## Заключение

Человек хочет быть здоровым, но, на мой взгляд, хочет, чтобы к этому прикладывалось как можно меньше его собственных усилий. Пешие прогулки как раз тот вид упражнений, которые порой совершаются бессознательно (человек гуляет в лесу с собакой, собирает грибы. Даже езду на автобусе до соседнего магазина можно заменить приятной и полезной для всего организма прогулкой). Гораздо труднее обстоит дело с лыжными прогулками. Не все, к сожалению, катаются зимой на лыжах, многие не любят этого, хотя это совсем не сложно.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, лыжными прогулками ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, регулярно кататься. К тому же зимних месяцев не так и много, а катание на лыжах приносит массу удовольствия.

Исследования показали, что умеренные занятия физкультурой нормализуют секреторную и эвакуаторную функции желудка, а интенсивные физические тренировки - напротив, угнетают.

Как уже было сказано - движение- это жизнь. Поэтому надо двигаться при любой возможности (если есть силы, желание), тогда и болезни будут отступать, и настроение улучшится, и проблемы станут менее заметными.

### Список литературы:

- 1) Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М. : 1985. 118 с.
- 2) Виленский М.Я. Физическая культура работникам умственного труда. 1997.
- 3) Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов. М. 1988. 608 с.
- 4) Исаева А.А. Физкультура и спорт // Физкультура и спорт. М. : 1988. 352 с.
- 5) Карпман В.Л. Спортивная медицина // Физкультура и спорт. М. : 1987. 304 с.
- 6) Лепёшкин В.А. Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах. М. : 2006. 89 с.
- 7) Михалкин Г.П. Всё о спорте. М. : 2000.
- 8) Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М. : 1990. 215 с.
- 9) Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. М. : 1989. 203 с.
- 10) Спортивная ходьба. // Википедия. 2009.