

NORDIK YURISH (SHIMOLIY YURISH) FIN YURISH, TAYOQCHALAR BILAN YURISH, SKANDINAVCHA YURISH O'ZI NIMA?**ЧТО ТАКОЕ НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА (NORDIC WALKING), ФИНСКАЯ ХОДЬБА, СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА С ПАЛКАМИ, СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА?****WHAT IS NORDIC WALKING, FINNISH WALKING, NORDIC WALKING WITH STICKS, SCANDINAVIAN WALKING?****Азизов Мирзохид Мирзолим угли¹**¹Докторант (DSch), Научно-исследовательского института физического воспитания и спорта**Annotatsiya**

Mazkur maqolada sog'lomlashtiruvchi skandinaviya usulida yurish haqida umumiy ma'lumot, hamda sakndinavcha yurishning aholi salomatligini saqlash va mustaxkamlashdagi ahamiyati, inson organizmiga ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar olib borishning qonun qoidalari xamda skandinavcha yurishning boshqa sport turlaridan farqi haqida so'z borgan.

Аннотация

В данной статье собраны общие сведения о здоровой ходьбе по-скандинавски, а также о значении ходьбы в оздоровлении и укреплении населения, ее положительном влиянии на организм человека, юридических правилах проведения упражнений, а также о отличии скандинавской ходьбы от ходьбы. прогулки и другие виды спорта.

Abstract

This article contains general information about healthy Nordic walking, as well as the importance of walking in the health and strengthening of the population, its positive effect on the human body, the legal rules for conducting exercises, as well as the difference between Nordic walking and walking. walks and other sports.

Kalit so'zlar: Skandinavcha yurish, jismoniy tarbiya, shaxsiy yondashuv, innovasion texnologiya, sog'lom xayot, kislorod iste'moli, funksional rivojlanish.

Ключевые слова: Скандинавская ходьба, физкультура, личностный подход, инновационные технологии, здоровый образ жизни, потребление кислорода, функциональное развитие.

Key words: Nordic walking, physical education, personal approach, innovative technologies, healthy lifestyle, oxygen consumption, functional development.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий, позволяющих населению, особенно молодому поколению, регулярно заниматься физической культурой и массовым спортом, поддержание здоровья населения, используя имеющиеся возможности, повышение уровня физической подготовленности, прибавки, Беспокоит мировое министерство здравоохранения сегодня масса, проводятся масштабные работы, направленные на профилактику и реабилитацию сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, развитие науки в Республике Узбекистан, проведение научных исследований в любой области и внедрение полученных научных результатов в практику считаются сегодня приоритетными направлениями государственной политики.

Указ Президента Республики Узбекистан от 29 октября 2020 года № УП-6097 «Об утверждении Концепции развития науки до 2030 года», направленный на обеспечение и контроль реализации задач, указанных в настоящем указе, в различных сферах, и Указ № УП-6099 от 30 октября 2020 года «Здоровый «Указ о мерах по широкому внедрению образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановление главы нашего государства от 18 декабря 2018 года № УП-4063 «О меры по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения», 3 ноября 2022 года «О системе подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта» для обеспечения реализация решения № УП-414 и решения № УП-5282 от 5 ноября 2021 года «О мерах по дальнейшему развитию ходьбы, бега, мини-футбола, бадминтона, стритбола и видов спорта «Воркаут», реализация Конкретные программы в области физического воспитания и

массового спорта показывают необходимость внедрения скандинавского стиля ходьбы на разные дистанции на основе платформы «ЗОЖ» (5 и 10 тысяч шагов) для всех слоев населения с использованием инновационных технологий [1,2].

УРОВЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ ПРОБЛЕМЫ

Анализ научно-методической литературы по теме показал, что ряд ученых нашей республики Т.С. Усманходжаев, И.А. Кошбахтиев, Ш.Х. Ханкельдиев, Р.С. Саламов, Л.З. Холмуродов, И.И. Саидов и А.А. по проблемам физического воспитания и реабилитации в странах СНГ. Гуяловский, И.Г. Дукальский, Т.Г. Сулимова, В.П. Губа, О.Б. Серегина, В.А. Ермаков, А.Н. Каинов и другие используют результаты научных исследований. А.А. Полетаева о ходьбе скандинавским путем, Н.Т. Станиский, А.В. Волков, Е.А. Земба, Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина, О.Б. Никольская, Т.В. Мескевич, Т.Е. Старовойтова, А.С. Радченко, Н.И. Привозникова, И.А. Кубанов и многие исследования провели Чистякова с соавт.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

С учетом индивидуальных возможностей населения основным средством оздоровления и реабилитации является определение уровня физической подготовленности, разработка упражнений, подходящих для всех возрастных групп населения, реабилитация заболеваний и повышение уровня физической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ:

В педагогическом исследовании приняли участие около двух тысяч жителей из разных регионов нашей Республики. Все участники исследования были разделены на три группы: молодые, среднего возраста и пожилые. Количество участников во всех трех группах было одинаковым.

Учитывая эти проблемы, мы разработали дизайн исследования по популяризации ходьбы скандинавским способом с использованием различных инновационных технологий и применили эту методику на практике.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ:

Скандинавская ходьба с палками - относительно новый, набирающий популярность вид любительского спорта, представляющий собой пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, напоминающие лыжные. Такой вид спорта еще называют финская ходьба.

Польза скандинавской ходьбы с палками

По мнению немецких врачей скандинавская ходьба с палками обладает высоким оздоровительным потенциалом. Был опубликован ряд исследований, согласно которым скандинавской ходьбы с палками:

- улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровяное давление
- активизирует и укрепляет около 90% всех мышц тела
- позволяет сжечь примерно на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе
- способствует улучшению осанки
- уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы (данное обстоятельство позволяет применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.)
- эффективный метод похудения
- поддерживает спортивную форму и жизненный тонус
- доступный вид фитнеса для людей всех возрастов

Преимущество скандинавской ходьбы с палками перед другими видами спорта

Красным выделены мышцы, на которые приходится основная нагрузка при скандинавской ходьбе, беге и катании на велосипеде.

Сказать «спасибо» за такое открытие можно лыжнику Юхе Миото, который в 70-х годах прошлого века предложил спортсменам в летнее время продолжать тренировки в обычной обстановке, вооружившись одними лыжными палками.

Идея оказалась успешной, и лыжники, которые ходили летом с палками, зимой показали отличные результаты на соревнованиях. Долгое время этот способ применяли только спортсмены, однако позже выяснилось, что скандинавская ходьба помогает не только сохранить физическую форму, но и избавиться от лишних килограммов. Сегодня

PEDAGOGIKA

скандинавская ходьба стала одной из самых популярных способов сбросить вес и укрепить здоровье (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Выбор палок для ходьбы

Скандинавская ходьба невозможна без специальных палок. Причем очень важен их размер, так как слишком длинные палки увеличивают нагрузку на руки и корпус. Поэтому их длина должна быть строго сбалансирована и индивидуальна для каждого. Специалисты утверждают, что длина палок должна равняться 70% от роста человека. Что касается материала, из которого изготавливаются палки для скандинавской ходьбы, то это может быть алюминий и карбон (см. рисунок 2).

Рост	Для реабилитации	Для здоровья	Для занятия спортом
110 см	70	70-75	75-80
120 см	80	80-85	85-90
130 см	85	85-90	90-95
140 см	95	95-100	100-105
150 см	100	100-105	105-110
160 см	105	105-110	110-115
170 см	110	110-115	115-120
180 см	120	120-125	125-130
190 см	125	125-130	130-135
200 см	135	135-140	140-145

Он рассчитывается по следующей формуле: $\text{рост} \times 0,68 (\pm 5 \text{ см})$

Рисунок 2. Палки для скандинавской ходьбы бывают разными.

Они выполнены из алюминиевого сплава, что делает их легкими и прочными. В ассортименте Вы найдете палки для начинающих — монолитные, а также телескопические 2-х и 3-х секционные.

Монолитные (фиксированной длины) палки для скандинавской ходьбы более безопасны, они значительно легче и удобнее в обращении. Поэтому опытные инструкторы, как правило, советуют своим ученикам для начала приобрести палки фиксированной длины.

Телескопические палки для скандинавской ходьбы можно с легкостью подогнать под рост любого члена семьи. Особенно они хороши для детей, поскольку могут «расти» со своим владельцем. Еще одно немаловажное преимущество складных палок — комфорт при перевозке. Телескопические палки оснащены специальной амортизирующей системой «антишок» для снижения нагрузки на суставы и связки рук (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Наконечники для палок скандинавской ходьбы

В комплект каждой модели палок входит набор специальных наконечников/насадок, предназначенных для использования на разных поверхностях. Эти изделия относятся к разряду расходных материалов. Рано или поздно они изнашиваются. Интенсивность износа зависит от условий эксплуатации. Чем чаще ходить и интенсивней отталкиваться палками, тем быстрее потребуеться замена. Поэтому специальные насадки всегда можно приобрести отдельно.

Палки для скандинавской ходьбы обычно оснащаются острием для движения по снегу или грунту, а также специальной резиновой насадкой для занятий на асфальте. Непременный атрибут палок – фиксатор для кистей «темляк», расположенный на ручках снаряжения. Фиксатор, как правило, выполнен в виде ремешка или полу-перчатки, плотно обхватывающей запястье.

Техника скандинавской ходьбы

Занятия следует начинать примерно с 25-30 минут, со временем увеличивая интервал на 5 минут. Что касается частоты занятий, то упражнения желательно выполнять по полчаса 5 раз в неделю, со временем нарастив тренировки по времени до часу. Скандинавская ходьба достаточно простая.

Ходим по земле или снегу!!!

Правило № 1. Держите спину прямо. Любое отклонение усилит нагрузку на позвоночник.

Правило № 2. Кисть руки плотно сжимайте вокруг палки, в тот момент, когда вся рука идет вперед, и слегка разжимайте кисть в то время, когда рука направляется назад.

Правило № 3. Стопу ноги опускайте мягко сначала на пятку, а только затем на носок.

Правило № 4. Скандинавская ходьба должна быть равномерной. Выберите темп, в котором вам комфортно идти и придерживайтесь его все занятие.

Правило № 5. Не зря этот вид ходьбы придумал лыжник. Принцип действия здесь такой же, как и в катании на лыжах: когда вы ступаете левой ногой, то в такт с ней выступает

правая рука. И наоборот. Именно этот принцип и обеспечивает почти 100%-ю нагрузку на все группы мышц.

Технические ошибки при ходьбе могут быть следующими:

1. Зашагивание и толчок одноименной рукой и ногой. «Иноходец» рискует завалиться на одну сторону, потерять равновесие и упасть. А еще эта версия скандинавской ходьбы не подходит для проблемных коленей

2. «вбивание» палки в грунт или снег – не стоит прокалывать большие дыры острием палки, и стараться «пробить пол», ничего кроме ударной нагрузки на локтевой сустав и запястье и замедления темпа ходьбы вы не получите

3.«торможение», слишком медленные движения. Для контроля в скандинавской ходьбе используется «ток-тест» – согласно правилам, вы должны идти с такой скоростью, при которой спокойно можно произнести фразу из 5 слов, но не больше. Однако если у вас были проблемы с сердцем или вы просто ходите для оптимального сжигания жира, лучше использовать пульсометр, и двигаться в зоне 50-60% от ЧСС максимальной

4.Еще одна ошибка в технике скандинавской ходьбы – «протаскивание» палок за собой – так никакой нагрузки на руки и корпус вы не получите, да еще и рискуете ударить себя палкой по ноге. Правильная техника: после толчка о землю палкой должен следовать ее полный отрыв от грунта, и никак иначе (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Для кого предназначена скандинавская ходьба

- гиподинамия, лишний вес, и плохая физическая форма, не позволяющая заниматься бегом, прыжками, классическими силовыми тренировками
- состояние хронической усталости, стрессовый характер работы и слишком плотный ритм жизни
- восстановительный период после травм и операций, когда физическая нагрузка уже разрешена, но высокая интенсивность – еще нет
- сердечно-сосудистые заболевания, гипертония – в состоянии, когда больной в принципе может выполнять физическую работу, под контролем врача и со строгим контролем пульса во время тренировки.

Мы уже писали про лыжников, которые таким способом сохраняют хорошую форму в летнее время.

Но в целом скандинавская ходьба просто незаменима **для людей с избыточным весом**.

Для тех, кому противопоказаны активные физические нагрузки (женщины после родов, пациенты после операций). Кроме того, ходьба с палками показана для людей с болезнями коленных суставов, проблемами с центральным органом кровеносной системы и сердечно-сосудистой системы.

Практика показывает, что палками для скандинавской ходьбы можно заменить обычную палку для пожилых и **людей, которые восстанавливаются после определенного вида травм**.

Начинать заниматься скандинавской ходьбой лучше всего зимой, когда снег смягчает удары палки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний у скандинавской ходьбы с палками не так уж и много.

Прежде всего, от тренировок следует отказаться, если вы простужены, болеете гриппом или имеете острое респираторное заболевание. От работы на свежем воздухе проблемы только усугубятся.

Не следует налегать на ходьбу после полостных операций, пока врач не разрешит физические нагрузки.

Нельзя тренироваться в момент повышения давления, обострения проблем почками, суставами и в момент обострения сердечно-сосудистых заболеваний или повышенного артериального давления.

А еще у этого вида фитнеса есть «индивидуальная непереносимость».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы предпочитаете заниматься в кондиционированном и искусственно освещенном помещении фитнес-центра, возможно, вам не слишком понравятся ветер в лицо, дождичек, грязь и комары. Впрочем, любители ходьбы с палками борются с подобными явлениями при помощи одежды и репеллента. И оно того стоит – вы можете не только «уйти» от лишних килограммов, но и завести «в секции» новых друзей. Совместные прогулки на свежем воздухе способствуют не только похудению, но и налаживанию социальных связей.

Итак, скандинавская ходьба - это очень эффективный, простой и недорогой способ заботиться о своем здоровье. А еще нордическая ходьба с палками - это ВЕСЕЛО! Будьте здоровы!!!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ф.А.Керимов Научные исследования в сфере спорта. –Т.: Пресс издание научно-технической информации, 2018. -348 с
2. С.С. Косимов “Информационные технологии”.– Т.: Издательство «Связист», 2006. - 32 с
3. С. Хошимов. Технология создания программного продукта “OIPAS” на основе СУБД // Ершовская конференция по информатике, труд НПО 2011, 27-июня- 1-июля 2011 года, Академгородок, Новосибирск, Россия.
4. Опыт использования скандинавской ходьбы в сложной лечебной программе «Академия здорового образа жизни» «Сибирь» / С.О. Аверин, Л.П. Собянина, Е.В. Шишина - 2016. - Т.93, №2-2. - С. 24-25.
У.Р.Хамдамов, О.К.Махмонов Мультимедийная интерактивная система по изучению информационных технологий.// Материалы Республиканской научно-практической конференции«Актуальные проблемы внедрения современных информационных технологий в государственное и общественное управление», 17 апреля 2015 г. – Ташкент, 2015. – С. 32-34.