

женер-химик) / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 70.

2. Слепова Л.Н. Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента / Л.Б. Дижонова, Т.Н. Хаирова, М.К. Татарников, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 4. – С. 96-97.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Сегодня ходьба – наиболее безопасный вид физических упражнений. Сидячий образ жизни очень вреден для нашего организма. Ходьба представляет собой наиболее доступную форму аэробной нагрузки.

Типы ходьбы:

– Неспешная прогулка – около 70-90 шагов в минуту, скорость составляет менее километра на полчаса.

– Ходьба в среднем темпе – примерно 100-120 шагов в минуту, скорость составляет километр за 10-12 минут.

– Спортивная ходьба – 130-140 шагов в минуту, километр можно пройти за 8 минут.

– Быстрая ходьба – скорость 8 км/ч [3].

Чем отличается спортивная ходьба от бега? Техник: отсутствует фаза «полета» – одна или обе ноги спортсмена всегда должны иметь контакт с поверхностью. Иначе говоря: уже не шаг, но еще и не бег. Многие тренеры уверены, что спортивная ходьба даже полезнее, чем бег, и особенно для девушек, так как хорошо исправляет фигуру и действует общеукрепляюще на организм. Это один из видов аэробной тренировки, который позволяет быстрее сжигать калории и намного меньше травмировать суставы [1].

Смысл спортивной ходьбы в том, чтобы не переходить на бег, но двигаться быстро. При спортивной ходьбе скорость передвижения бывает даже большей, чем при беге.

Если сравнивать ходьбу как вид физкультуры с бегом, то при занятиях спортивной ходьбой:

– легче выбрать место занятий и экипировку, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих;

– легче дозировать и контролировать общую нагрузку;

– ниже скорость передвижения, следовательно, меньше нагрузка на ноги;

– меньше вероятности получить травму;

– активно включаются в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи и плавание [4].

У женщин, которые занимались ходьбой от 1 до 3-х часов в неделю, на 30% снизилась вероятность развития инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца. У тех, кто занимались спортивной ходьбой 3 часа в неделю, – на 35%. А вот у тех женщин, которые занимались 5 и более часов в неделю, риск снизился на 40%.

Риск травм минимален, так как ступня не ударяется о землю. Сохраняя правильную осанку при ходьбе, риск того, что появятся боли в спине, снижается. Так же спортивная ходьба снимает стресс и улучшает психологическое состояние.

Чаще всего спортивную ходьбу используют для того, чтобы привести в форму своё тело. Правила здоровой ходьбы:

Начинайте с медленной ходьбы, не задавайте сразу быстрый темп, мышцы должны разогреться. Не делайте слишком большие шаги, они должны быть частыми и краткими.

Не делайте резких остановок, сбавляйте темп постепенно, чтобы сердцебиение и дыхание равномерно восстанавливались. Резкие остановки – главный враг сердца.

При спортивной ходьбе не превращайте тело в знак вопроса. Плечи расправлены, спина ровная, живот напряжен. Чтобы работала вся стопа, необходимо выполнять перекачивающиеся движения ступнями с пятки на носок. Руками нужно выполнять маятниковые движения.

Не допускайте обезвоживание организма: во время ходьбы поддерживайте баланс в нормальном состоянии. Отсутствие жидкости только замедляет процесс похудения и плохо сказывается на состоянии кожи. Поэтому выпивайте стакан воды до и после прогулки [2].

Список литературы

1. Как правильно заниматься спортивной ходьбой [Электронный ресурс] – URL: <http://www.justlady.ru/articles-153087-kak-pravilno-zanimatsya-sportivnoy-hodboy>.

2. Спортивная ходьба для похудения – прогулки на свежем воздухе [Электронный ресурс] – URL: <http://fitdoma.ru/fitness/sportivnaya-xodba-dlya-poxudeniya.html>.

3. Спортивная ходьба: как приступить к занятиям и проводить тренировку. Типы ходьбы и оптимальная нагрузка [Электронный ресурс] – URL: <http://www.inmoment.ru/beauty/fitness/sport-walking.html>.

4. Уже не шаг... еще не бег [Электронный ресурс] – URL: <http://sport.potrebitel.ru/data/2/17/p122hod.shtml>.

СПОРТ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Лымарь Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

После родов многие женщины всеми возможными и невозможными способами стремятся сбросить лишние килограммы, которые были набраны в период беременности. Новоиспеченным мамам часто очень хочется заняться спортом после родов, ведь во время вынашивания ребенка женская фигура, как правило, сильно меняется: появляются новые жировые клетки, отчего женщины поправляются в среднем на 10-15 килограмм. Такое изменение в организме заложено женской природой и означает, что поправившись, женщина сможет прокормить не только себя, но и будущего малыша. Но между тем, врачи рекомендуют кормящим матерям относиться к своему здоровью бережно.

Вопрос о том, когда можно начинать заниматься спортом после родов, достаточно актуален. Прежде чем давать физическую нагрузку организму, следует проконсультироваться с врачом-гинекологом и узнать насколько ваш организм восстановился после беременности и родов. Согласно мнению специалистов, уже в первые дни после родов можно заниматься обыкновенной утренней гимнастикой, которая знакома нам с детства. Можно выполнять 10-15 упражнений, которые включают в себя: приседания, наклоны туловища в разные стороны, «мельница», ходьба на месте.

Упражнения, которые помогут восстановиться после родов.

Первое упражнение. Лужа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни поставить на пол. Напрячь мышцы живота и ягодиц, и прижать их к полу. Таз при этом бу-