

# Время



# СПОРТА

*Время твоей победы!*

## Хорошее настроение и здоровье гарантированы

**В последнее время скандинавская ходьба приобретает всё большую популярность среди жителей Безенчукского района.**

Почему этот любительский вид спорта становится популярным?

Сегодня мы беседуем с инструктором по скандинавской ходьбе **Т.А. Митрофановой:**



— Здесь нет никакого секрета. Ходьба с палками полезна для здоровья и легка в выполнении. Ведь нет ничего

приятнее, чем прогуляться на свежем воздухе с хорошей компанией. Не нужно записываться и ходить в спортзал, не обязательна и специальная экипировка. Необходимо только хорошее настроение!

По словам Тамары Александровны, несмотря на 30-летний стаж работы в спортивной сфере, на людей, занимающихся скандинавской ходьбой, раньше всегда смотрела скептически, однако после того, как прошла специальное обучение, пересмотрела свои взгляды.

В настоящее время любителей скандинавской ходьбы в нашем районе насчитывается более 150 человек. И это не только жители Безенчука, но и Васильевки, Екатериновки, Звезды (**на снимке**), Покровки, Прибой и других сёл района.

Как отмечает Т.А. Митрофанова, помимо хорошего настроения и приятного общения, скандинавская ходьба помогает и здоровью: «Дело в том, что при такой ходьбе хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также



на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах и т.п. Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мышц, она сжигает энергии почти в полтора раза больше, чем обычная прогулочная ходьба. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте. Большая энергоёмкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышц сердца».

Научные исследования свидетельствуют, что у людей, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

Несмотря на простоту скандинавской ходьбы, и в этом виде спорта есть своя техника. Например, во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Темп ходьбы, как правило, несколько интенсивней, чем обычный прогулочный. При этом движения рук определяют ширину шага и, соответственно, общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, движения рук увеличивают.

Более подробно о технике, пользе и противопоказаниях скандинавской ходьбы можно узнать непосредственно у инструктора Т.А. Митрофановой. Каждую субботу в 8.30 на стадионе «Труд» она проводит бесплатные занятия для всех желающих.

При личной встрече вы также узнаете, на что следует обратить внимание, совершая подбор палок, и какую обувь и одежду нужно использовать для занятий.

Также напоминаем, что каждые вторник, четверг, субботу и воскресенье с 17.00 до 19.00 на стадионе «Труд» всем желающим выдаются палки для скандинавской ходьбы и лыжный инвентарь.

### мнение •

**А.Ф. Соронина**, жительница ст. Звезда:

— Скандинавской ходьбой я занимаюсь уже более 3 лет. Сейчас занятие этим видом физической нагрузки для меня — потребность. Кто-то жить не может без зарядки, без катания на коньках, а я влюбилась в скандинавскую ходьбу. Ежедневно я разминаю свои мышцы и дышу свежим воздухом. После таких мини-путешествий хорошее настроение и здоровье гарантировано на весь день.

Скандинавская ходьба с палками — своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные.

Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях.

### Глас народа

#### Какой зимний вид спорта вы предпочитаете?

**С.В. Степанова:**



— Очень люблю лыжи, получаю огромное удовольствие от катания. Зима — самое прекрасное время года, когда можно покататься на лыжах и укрепить своё здоровье! Особенно считаю важным прививать любовь к этому виду спорта детям с ранних лет. С их помощью они могут укреплять иммунитет, выносливость и, кроме того, лыжи — отличный способ направить энергию ребёнка в нужное русло.

**С.Е. Коновалова:**

— Мой любимый зимний вид спорта — катание на коньках. С детства научилась кататься на уроках физкультуры. Обеим дочерям привила любовь к этому виду спорта. Остались в памяти яркие моменты, как они крохами учились стоять на коньках. С увлечением смотрю все выступления российских фигуристов, эмоционально переживаю за их победы и поражения. Сейчас с большим удовольствием по выходным катаюсь на катке в микрорайоне «Молодёжный». Радует и то, что на катке много народу, а он всегда почищен и ровно залит. Спасибо большое, что нас оповещают через районную газету о тренировках и играх хоккеистов.



**А.В. Унгуряну:**



— Предпочитаю коньки. Первые у меня появились в 4 года. И мои дети рано встали на коньки. Катаемся с удовольствием. Чем хорош этот спорт? Во-первых, единением с семьей. Во-вторых, укреплением иммунитета.

### Фотофакт

#### Что мне снег, что мне зной, спорт всегда со мной!

В четверг я шла мимо стадиона «Труд» с очередного редакционного задания. Моё внимание привлёк мужчина, занимающийся спортом на тренажёрах. Обычная ситуация, скажете вы, если бы не одно но!

На улице -28 градусов мороза! Журналистское любопытство перебороло холод, поэтому я поспешила к нему, чтобы узнать, комфортно ли ему заниматься в таких условиях?

Любителем-спортсменом оказался пенсионер **Алексей Васильевич Петрухин:**

— Я стараюсь заниматься на стадионе каждый день. А мороз меня совсем не смущает. Наоборот, в непогоду занимается лучше. Я и летом сюда прихожу, иногда по десять кругов пробегаю.



### Анонс

#### Хоккей

**31 января** на корте микрорайона «Молодёжный» состоится первенство района по хоккею с шайбой. Начало в 18.00.

#### Мини-футбол

**2 февраля** в спорткомплексе «Молодёжный» пройдёт открытое первенство района по мини-футболу. Начало в 9.00.

#### Настольный теннис

**2 февраля** в ССОК «Молодёжный» состоится первенство района по настольному теннису среди образовательных учреждений в зачёт спартакиады. Начало в 10.00.