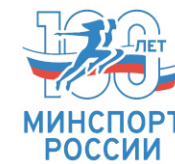




9 785932 1166253

Материалы  
Всероссийской  
научно-практической  
конференции  
с международным участием,  
посвященной 100-летию  
Министерства спорта РФ  
и 20-летию создания кафедры  
Теории и методики  
оздоровительных технологий  
и физической культуры Востока  
Уральского государственного  
университета физической культуры



20 лет  
кафедре ТиМ  
оздоровительных  
технологий  
и ФК Востока



**ТРАДИЦИОННЫЕ  
И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА  
В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА  
«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

17-19  
ноября  
2023  
ЧЕЛЯБИНСК

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

**«ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛИЗАЦИИ  
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации  
и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных  
технологий и физической культуры Востока  
Уральского государственного университета физической культуры

17-19 ноября 2023 г.

Челябинск 2023

УДК 796 + 796.015 + 613  
ББК 75 + 75.15 + 613

Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье» : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Челябинск, 17-19 ноября 2023 г.) : под ред. В. М. Карлышева, А. С. Казариной, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 332 с.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье» (включена в План проведения научных конгрессов и конференций Минспорта России в 2023 году, приказ от 30.12.2022 г. № 1422). Представлены материалы по актуальным проблемам оздоровительной физической культуры, традиционным программам и инновационным проектам оздоровления населения; психолого-педагогическим и медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта, лечебной и адаптивной физической культуры; рынку физкультурно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг, его кадровому обеспечению и перспективам развития.

**ISBN 978-5-93216-625-3**

©УРАЛГУФК, 2023  
©Коллектив авторов, 2023

Кафеев В.Д. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ .....	57
Коротаева А. В., Миронова В. М. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	60
Курганова Е. В., Локтионов А. А. АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТЯМИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	63
Пожидаева И. Л., Тащиян В. А. МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	65
Пятакова К.А., Тащиян А. А. ИНТЕГРИРУЮЩАЯ РОЛЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛИРУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ .....	67
Спесивцева О.И. ЛЕЧЕБНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЙОГИ ЦА-ЛУНГ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ .....	71
Стовба И. Р., Столярова Н. В., Петрожак О. Л., Стовба С. В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ЮУрГУ.....	74
Трегубова Т.М., Мингазова З.И. О НЕКОТОРЫХ ФИЛОСОФСКИХ АСПЕКТАХ ЗНАЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	78

**СЕКЦИЯ 2**  
**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА**  
**В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**  
**В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**  
**И ОБРАЗОВАНИЯ**

Абдулин И.Ф. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....	83
Алешин Е. В. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ.....	85
Алибаш А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	87
Бахвалова Т. Г. ВОЗМОЖНОСТИ БИОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ.....	91
Воложанина А.С. ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА ПО МЕТОДУ И. НАКАТАНИ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ БОРЦОВ .....	94
Даниленко Т.А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФЕСТИВАЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗОВАНИЯ.....	97
Елистратова Л.Б, Шамардина С.А., Шнейдер Г.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИМПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	100
Ершов Е.Н. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА .....	103

Зуева Г. В., Мишин Г. Ю. СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ И ПРОПАГАНДЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ИНТЕГРАЦИИ С ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ .....	107
Иваненко О.А. Коррекционная ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ .....	110
Карлышев В. М. ПОДХОДЫ И УРОВНЕВАЯ РАБОТА В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЧЕЛОВЕКА.....	114
Котляров А. Д., Шарманова С. Б. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ БЕБИ-ЙОГИ С ДЕТЬМИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ .....	118
Лыкова Р. Р. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ЧЕЛЯБИНСКЕ.....	121
Митусов О.Н. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ.....	124
Мифтахов Р.А., Гайнутдинов А.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА БОЛЬНЫХ С ОЖОГАМИ .....	128
Сидоренко И. А. ФОРМИРОВАНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ.....	131
Скоробогатов А. Е. ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕДИТАЦИИ КАК ДЕЙСТВЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ УСТРАНЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ВЛИЯНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ.....	134
Скутин А. В. ГАУДИУМОТЕРАПИЯ/РАДОСТЬ-ТЕРАПИЯ КАК БАЗИСНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.....	138
Томилин К.Г., Томилина Ю.М. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА: РЕКРЕАЦИЯ И ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ.....	141
Фахретдинова А.Ю. КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ.....	145
Юрченко Д.К. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И ИХ РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	148

### СЕКЦИЯ 3

#### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗАПАДНЫХ И ВОСТОЧНЫХ СИСТЕМ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА. ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ

Александров П. А., Воловая Т. А. ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ЦИГУН НА УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВОСТОКА .....	152
Братчикова А.Н., Миронова В.М. УПРАЖНЕНИЕ ЦИГУН «РАБОТА С ВНУТРЕННЕЙ ИНФОРМАЦИЕЙ» КАК ИНТЕГРАТИВНОЕ СРЕДСТВО УСИЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	155
Бутримов В. А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДРЕВНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУН И ТАЙЦЗИ .....	159

тельных денежных средств в национальные экономики. Среди европейского населения популярность отдыха на воде занимает первые позиции. По числу имеющихся у населения яхт лидируют Швеция 1,2 млн (яхта – на каждые 7 жителей страны) и Голландия 0,2 млн (яхта – на каждые 30 жителей страны). Не отстает Великобритания – 0,5 млн яхт, Франция – 190 тысяч парусных яхт и Германия – 125 тысяч яхт.

Развитие яхтенного туризма обязательно связана с привлекательностью имеющихся природных факторов, возможностью беспрепятственно арендовать нужную яхту, высоким уровнем обслуживания туристов в многочисленных маринах (маленьких яхт-клубов). Для российских туристов, желающих провести интересно свой отпуск под парусом, необходимо пройти обучение и получить удостоверение «Bareboat Skipper». Которое подтверждает, что обладатель диплома прошел обучение, сдал необходимые зачеты и допускается в качестве капитана (Skipper) для плавания на яхте (до 50 футов) вдоль побережья моря, в дневное время (с удалением от берега не более 20 морских миль).

В России обучение парусному спорту и выдача сертификата «Bareboat Skipper» может происходить в «Парусной Академии» в Москве, в школе яхтинга «Республика Шкипер» в Санкт-Петербурге, яхтенной школе IYT «Bareboat Skipper» с практикой в Турции и др.

**Заключение.** Международный туристский Форум в Сочи прошел с большим успехом. В работе участвовали представители 5 стран: России, Узбекистана, Армении, Палестины, Индии. Российскую Федерацию представляли 25 городов. В очном и дистанционном формате выступили и прислали свои статьи более 450 участников Международного туристского Форума. По окончании заседаний гости конференции традиционно познакомились с достопримечательностями курорта».

#### **Список литературы**

1. Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: Материалы XIV Международной научно-практической конференции, г. Сочи, 18–20 мая 2023 г. / Под общ. ред. д-ра психол. наук, академика РАО И.В. Гайдамашко. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2023. – 324 с.

Фахретдинова А.Ю.

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
г. Казань, Россия

## **КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ОЗДОРОВЛЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация.** На сегодняшний день травматизм является одной из самых распространенных причин для приостановки профессиональной карьеры спортсменами. В связи с этим тренеры и сами спортсмены ищут наиболее эффективные средства для минимального риска получения травм. Поэтому все большую популярность набирает такой инновационный подход к оздоровлению спортсменов как кинезиотейпирование. В статье представлены результаты исследования, направленного на определение применимости кинезиотейпирования в тренировочном процессе у борцов.

**Ключевые слова:** кинезиотейпирование, оздоровление, спортсмены, борьба, борцы.

## KINESIOTAPING AS AN INNOVATIVE APPROACH TO ATHLETES' HEALTH IMPROVEMENT THE BODY

**Annotation.** Today, injury is one of the most common reasons for athletes to suspend their professional careers. In this regard, coaches and athletes themselves are looking for the most effective means to minimize the risk of injury. Therefore, such an innovative approach to improving the health of athletes as kinesiо taping is gaining increasing popularity. The article presents the results of a study aimed at determining the applicability of kinesiо taping in the training process for wrestlers.

**Key words:** kinesiо taping, recovery, athletes, wrestling, wrestlers.

**Актуальность.** Любой вид спорта характеризуется стремлением спортсменов достичь наивысшего результата или выполнить определенный норматив. Для этого спортсмены долгое время тренируются, преодолевая множество препятствий. Одним из самых распространенных причин приостановки и даже завершения спортивной карьеры являются травмы. Это связано с тем, что борьба является контактным видом спорта и борцы во время схватки работают на пределе своих возможностей [1]. Большинство травм связано с ударами о борцовский ковер: повреждения головы и шеи, включая сотрясения, а также переломы ушных хрящей и травмы глаз. Также типичными повреждениями для борцов являются травмы коленного сустава. Не менее распространенными являются травмы голеностопного сустава, поскольку обувь, применяемая борцами, не защищает сустав в полной мере. Достаточно распространены повреждения плечевого и локтевого суставов. Реже встречаются повреждения поясницы, поскольку упражнения на укрепление мышц спины включаются в разминку и основную часть тренировочного процесса [2]. Профилактика наиболее распространенных травм среди борцов позволяет тренеру подвести спортсмена к соревновательному периоду в отличной спортивной форме, без травм и других отклонений в функциональном состоянии. Одним из методов профилактики является обязательное медицинское обследование, как перед соревнованиями, так и в тренировочном процессе. Однако полученная травма сильно осложняет процесс подготовки и заставляет спортсмена прибегать к способам облегчения боли и устранения ее причины. Кинезиотейпирование используется спортсменами разных видов спорта для повышения силовых показателей и профилактики травм, а также позволяет уменьшить нагрузку на поврежденные суставы. Благодаря правильно проведенной процедуре кинезиотейпирования сокращается вероятность будущих осложнений, а процесс восстановления проходит значительно быстрее [3]. На практике борцы чаще всего используют кинезиотейпирование для лечения травм опорно-двигательного аппарата. В этом случае тейпирование позволяет зафиксировать и поддерживать суставы, что обуславливает минимальный риск его повреждения. При этом тейп не сковывает движения, обеспечивая физиологическую подвижность сустава.

**Цель исследования:** изучить влияние кинезиотейпирования на физиологическое состояние борцов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, города Казань. В исследовании приняли участие 10 спортсменов, возрастом от 18 до 23 лет, со спортивной квалификацией от 1 взрослого разряда до мастера спорта (МС). В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, эксперимент, опрос, педагогическое наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** До организации эксперимента был проведен опрос исследуемой группы борцов. Опрос содержал в себе вопросы про полученные травмы



за все время занятий спортом, методы и способы их лечения, а также ряд вопросов по поводу отношения исследуемых к кинезиотейпированию и их опыта пользования данной техникой и ее эффективности.

По результатам опроса мы выяснили, что самыми популярными травмами среди исследуемых борцов являются повреждения коленного и плечевого суставов, а также травмы шеи и голеностопного сустава. Реже во время опроса отмечались травмы поясницы, ребер и кистевой сустав. Всего 17% опрошенных спортсменов отметили, что полностью залечили свои травмы и они больше их не беспокоят; 24% написали, что, несмотря на пройденный курс лечения, полученные травмы время от времени их беспокоят.

Большинство спортсменов из опрашиваемой группы (59%) имеют не долеченные травмы и продолжают активные тренировки и выступают на соревнованиях. На вопрос о том, задумывались ли они бросить тренировки из-за травм или из-за риска получения повреждений, положительно ответили 14 % исследуемых спортсменов. Самыми популярными средствами лечения травм были определены спортивный массаж (46 %), физиотерапия (34 %), хирургические вмешательства (6 %), использование мазей разного назначения (71 %).

Для профилактики травм опрашиваемые спортсмены используют наколенники и налокотники, а также кинезиотейпирование. Каждый из исследуемых спортсменов знает о таком методе профилактики и лечения травм, как кинезиотейпирование, при этом 64% опрошенных уже использовали метод кинезиотейпирования на себе. Среди группы тех, кто уже использовал метод тейпирования, большинство спортсменов (57%) отметило, что это было эффективно и удобно, и при необходимом случае они заново обратятся к этому методу. В завершении опроса 14% опрошенных спортсменов отметило, что хотели бы больше узнать о методе кинезиотейпирования и обучиться на курсах.

Исходя из полученных при опросе результатов, была произведена профилактика полученных травм с помощью кинезиотейпирования борцов. Далее проводилось наблюдение за испытуемыми в течении 5 дней. По окончании эксперимента был проведен повторный опрос спортсменов, суть которого – проверить динамику изменения функционального состояния спортсменов после проведенного кинезиотейпирования. По результатам итогового опроса выявлено, у спортсменов улучшилось самочувствие, прошли болевые ощущения. Также спортсменами было отмечено, что кинезиотейпирование на некоторых участках улучшило функционирование. За время эксперимента ни один спортсмен из исследуемой группы не получил травм, а также не прерывал тренировочный процесс из-за болезненных ощущений от недолеченных и ранее полученных травм.

**Заключение.** По результатам проведенного эксперимента и опроса спортсменов, можно сделать вывод, что кинезиотейпирование как средство профилактики травм может быть рекомендовано для применения в тренировочном и соревновательном процессах спортсменов. Вместе с этим, метод кинезиотейпирования является достаточно молодым, но набирающим популярность методом оздоровления спортсменов. Данный метод может существенно повысить спортивную форму спортсменов и улучшить их спортивный результат путем эффективной подготовки без травм и других возможных повреждений организма спортсменов.

#### **Список литературы**

1. Волосников, С. В. Травматизм в греко-римской борьбе / С. В. Волосников, Э. Б. Гакаме // Научный импульс - 2022 : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 11 июля 2022 года. – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. – С. 8-14.

2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрема П.А.– Киев, «Олимпийская литература», 2003. – 213 с.



3. Гиббонс Дж. Кинезиологическое тейпирование: практическое руководство для оценки, лечения и профилактики спортивных и бытовых травм/ Дж. Гиббонс. – М. : Медпроф, 2022. – 112 с.

Юрченко Д.К.  
НКО «Ассоциация сторонников активной ходьбы РМ»  
г. Москва, Россия

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И ИХ РОЛЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** Представлены основные массовые способы оздоровительной ходьбы. Показано какую пользу они играют в укреплении и поддержании здоровья человека. Описан новый способ активной ходьбы «Русский Мах».

**Ключевые слова:** оздоровительная ходьба, северная ходьба, простая активная ходьба, ходьба «русский мах».

Yurchenko D.K.  
NPO "Association of supporters of active walking RM"  
Moscow, Russia.

## **COMPARISON OF THE MAIN METHODS OF WELLNESS WALKING (SIMPLE, NORTHERN AND WALKING "RUSSIAN MACH "). THEIR ROLE IN INCREASING A PERSON'S DAILY ACTIVITY AND STRENGTHENING HIS HEALTH**

**Annotation.** The main mass methods of health-improving walking are presented. It is shown what benefits they play in strengthening and maintaining human health. A new method of active walking "Russian Mach" is described.

**Keywords:** wellness walking, Nordic walking, simple active walking, walking "Russian Mach".

**Актуальность.** Оздоровительная ходьба является одной из самых популярных форм физической активности в современном обществе. Ее польза для здоровья и благополучия уже давно признана медицинским сообществом.

**Цель.** В данном научном обзоре мы проведем синтез существующих исследований и опишем текущее состояние оздоровительной ходьбы, ее эффекты на физическое и психическое здоровье, а также возможные пути развития и применения этой формы физической активности.

**Результаты и обсуждение.** На данный момент известно два основных массовых метода оздоровительной ходьбы: простая активная ходьба и нордическая или северная ходьба. Мы предложим обзор и описание третьего нового способа – «Русский мах» или РМ ходьба. Расскажем о методике данного вида, остановимся на его особенностях и пользе. Так же дадим сравнительную характеристику всех трёх способов и докажем, что РМ ходьба является вершиной эволюции оздоровительной ходьбы и достойна для массового внедрения.

Рассмотрим основные существующие виды оздоровительной ходьбы.

Северная ходьба, также известная как нордическая ходьба, становится все более популярной в России и по всему миру. Этот вид физической активности сочетает в себе ходьбу с использованием специальных трекинговых палок. Она приобретает особенно

**«ТРАДИЦИОННЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ  
К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО  
ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ».  
ЦИГУН: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ»**

*Материалы*

*Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,  
посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации  
и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных технологий  
и физической культуры Востока  
Уральского государственного университета физической культуры*

17-19 ноября 2023 г.

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 09.11.2023 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 20,75. Тираж 100 экз. Заказ № 106. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета  
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258

