

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

SCANDINAVIAN WALKING AS A FORM OF ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE FOR UNIVERSITY STUDENTS

В. С. Летвинова, С. В. Аксенчик
V. Letvinova, S. Aksenchik

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
miranikki@yandex.by
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Рост всевозможных заболеваний, в том числе хронических, характерен для современных людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. В данной статье представлен материал для людей, которые интересуются новыми видами физической активности для укрепления здоровья. Скандинавская ходьба способствует возмещению двигательной активности современного человека и является наименее травматическим видом спорта, а также не имеет ограничений по возрасту, что может предотвратить развитие многих хронических заболеваний.

The growth of various diseases, including chronic ones, is characteristic of modern people who lead a sedentary lifestyle. This article presents material for people who are interested in new types of physical activity for health promotion. Nordic walking helps to compensate for the motor activity of a modern person and is the least traumatic sport, and also has no age limit, which can prevent the development of many chronic diseases.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровый образ жизни, физическая активность.

Keywords: Nordic walking, healthy lifestyle, physical activity.

Физическая культура направлена на улучшение здоровья человека, повышение физической работоспособности и развития новых физических качеств. Современные люди ведут малоактивный образ жизни, что ведёт к повышению индекса массы тела и развитию хронических заболеваний. С развитием технического прогресса у большинства людей повседневная жизнь не связана с физической деятельностью. Пассивное времяпрепровождение замещает подвижный образ жизни [3].

Болезни костно-мышечной системы – недуг современности. Такие взаимосвязанные заболевания, как сколиоз и остеохондроз, наблюдаются наиболее часто и ведут к нарушению костной структуры позвонков. Проблема вымывания кальция из костей может привести к значительным переломам. Уменьшение физических нагрузок ведёт к потере мышечного объема и повреждению связок. Суставы человека имеют тенденцию к воспалению, поскольку их функционирование в необходимом режиме ограничивается.

Малоподвижный образ жизни – фактор развития болезней сердечно-сосудистой системы. Отсутствие нагрузки отрицательно сказывается на организм человека: снижается работоспособность сердца человека, повышается риск развития тахикардии и аритмии, что является фактором риска развития инфаркта миокарда и инсульта, варикозное расширение вен нижних конечностей приводит к образованию тромбов.

Часто наблюдаемый результат сидячего образа жизни – избыточный вес, который негативно влияет на организм в целом. Чем старше человек, тем медленнее протекают обменные процессы, что повышает необходимость в активном времяпрепровождении. Адипоциты, или жировые клетки, отбирают некоторую часть кислорода и полезные вещества. Данные неблагоприятные факторы являются источником развития артериальной гипертензии, сердечной недостаточности, сахарному диабету, атеросклерозу сосудов и, как следствие, снижение продолжительности жизни [2; 3].

Современная молодежь без особого воодушевления посещает занятия физической культурой, чем способствует приобретению нежелательных заболеваний. В противоположность малоактивному образу жизни, заинтересованность молодежью экстремальными видами спорта не уменьшается, что имеет ряд затруднений по безопасности и должной физической подготовки.

Скандинавская ходьба – один из самых перспективных, безопасных и динамично формирующихся видов спорта, направленный на возможность как оздоровления, так и саморазвития. Основное правило скандинавской ходьбы – естественность. Человек получает только необходимую ему нагрузку. Данный вид фитнеса не имеет ограничений по возрасту и недостаточной физической подготовки. Скандинавская ходьба повышает доставку кислорода к внутренним органам и активизирует обменные процессы в организме. В отличие от других видов спорта, скандинавская ходьба не имеет противопоказаний [5].

- Скандинавская ходьба: за 1 ч сжигается 700 килокалорий, задействовано 90 % мышц тела.
- Занятия бегом: за 1 ч сжигается 300 килокалорий, задействовано 45 % мышц тела.
- Езда на велосипеде: за 1 ч сжигается 500 килокалорий, задействовано 50 % мышц тела [4; 5].

Результативность скандинавской ходьбы, по сравнению с беговыми занятиями, больше в два раза. Бег и велоспорт задействуют в основном мышцы нижней части тела, в то время как группы верхних мышц малоактивны (рис. 1). Данные виды спорта располагают рядом противопоказаний, которые не существенны при скандинавской ходьбе с палками. Скандинавский шаг эффективен при терапии заболеваний сердечно-сосудистой, костно-мышечной, респираторной систем организма. Опора на палки разгружает коленные и тазобедренные суставы, уменьшает тургор на пяточную кость [4; 5].



Рисунок 1 – Группы мышц, задействованные при различных видах спорта

За улучшение координации и равновесия отвечает вестибулярный аппарат, который активно тренируется на занятиях. Повышается дыхательная ёмкость легких не менее чем на 30 % в сравнении со стандартным шагом. Нормализуется метаболизм, снижается концентрация холестерина в крови, работа перистальтики кишечника изменяется в лучшую сторону.

Необходимо правильно подобрать специализированные палки для занятий, которые соответствуют росту, планируемым нагрузкам и самочувствию организма. Большой процент эффективной тренировки зависит от выбранных палок. Они бывают двух типов: фиксированные и телескопические с выдвигаемыми коленками. Рост человека имеет первостепенное значение при выборе длины палок (табл. 1). Тепляк – специальное приспособление на палках, закрепляющее кисти рук. У нижнего основания палки находится наконечник, состав которого зависит от выбранной местности для занятий [1; 2].

Таблица 1 – Длина палок для скандинавской ходьбы

Длина тела (см)	Длина палок (см)	Длина тела (см)	Длина палок (см)
130–136	90	165–171	115
137–144	95	172–180	120
145–150	100	181–187	125
151–156	105	188–194	130
157–164	110	195–200	135

Техника скандинавской ходьбы отличается от любой иной, поскольку задействован большой процент мышц верхней части тела.

Как и любой вид спорта, скандинавская ходьба имеет ряд необходимых правил (рис. 2), техника которых не требует специальной подготовки.

1. Ходьба с палками фактически идентична обычной прогулке пешком, за исключением того, что человек опирается на специализированные палки. Тело умеренно расслаблено, передвижения размеренны и свободны.

2. Ход рук и ног должен быть синхронным: шаг левой ногой ведёт правую руку вперед и наоборот. Нога опускается изначально на пятку, затем происходит перекаат с пятки на носок.

3. Темп при скандинавской ходьбе более интенсивный, чем обычный прогулочный, а длина шага зависит от постановки рук. Более широкий шаг влечет за собой большую нагрузку на организм.

4. Важно придерживаться правильного режима дыхания: на первые два шага вдох осуществляется через нос, на следующие три – выдох через рот.

5. Корпус немного отведен вперед, плечи не напряжены и опущены, движения рук подобны маятнику, локти несколько согнуты. Ладонь разжимается, когда рука находится сзади. Ее фиксирует специальная перчатка темляка. Угол между рукой и корпусом не должен быть больше 45 градусов [1].

Перед тем, как начинать упражнения, необходима небольшая разминка, которую можно выполнять как без палок, так и с ними (табл. 2).

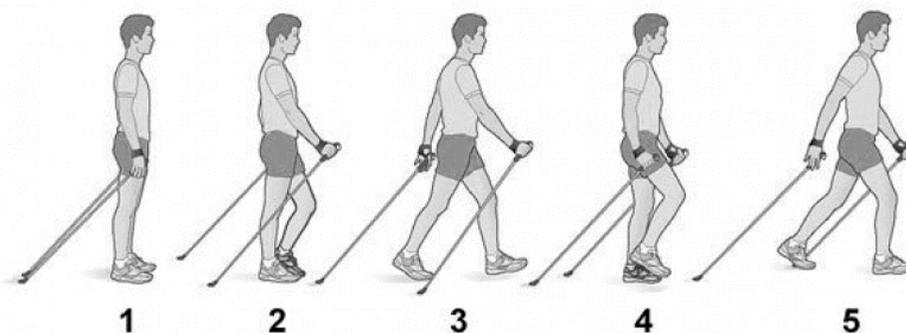


Рисунок 2 – Техника скандинавской ходьбы

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений перед началом передвижения скандинавской ходьбой

Упражнения	Дозировка, количество раз	Методические указания
Наклон головы вперед и назад	4–6	Выполнять медленно
Повороты головы направо, налево	4–6	Выполнять медленно
Круговые движения палками перед собой	6–8	Руки прямые
Круговые движения бедрами	6–8	Опирается на палки, палки перед собой
Поднимание бедра вверх, в стороны	6–8	Отведение бедра в сторону выполнять до угла 90°
Круговые движения голеноостопом	6–8	Нога расслаблена, слегка согнута в колене
Перекаты с пятки на носок	6–8	Выполнять поочередно каждой ногой

По окончании тренировки целесообразно выполнить упражнения на гибкость, то есть растяжку, после которой необходимо сделать пару глубоких вдохов с последующими выдохами.

При занятиях скандинавской ходьбой необходимо следить за общим состоянием здоровья: сон, аппетит, эмоциональная стабильность, работоспособность, масса тела, повышение выносливости. Данный вид спорта для любителей подвижного образа жизни дает фундамент для сохранения здоровья. Начинать занятие следует на ровной поверхности. На более сложные маршруты можно переходить, освоив базовую технику [3].

Скандинавская ходьба имеет ряд положительных факторов:

- позитивное настроение;
- укрепление мышц спины, что ведет к улучшению осанки;
- один из самых безопасных видов спорта;
- улучшаются респираторная и сердечно-сосудистая системы;
- занятия могут проходить в любое время года;
- профилактика заболеваний со стороны костно-двигательного аппарата;
- снижение веса.

Таким образом, скандинавская ходьба приводит мышцы в тонус. Можно избавиться от ряда симптомов, возникших при малоактивном времяпрепровождении. Поскольку ритмичная нагрузка на свежем воздухе расслабляет и успокаивает, рекомендовано заниматься тем, кто страдает бессонницей и нервными расстройствами. Скандинавская ходьба в некоторых случаях помогает справиться с депрессией. Занятия на регулярной основе ведут к повышению выносливости, выработке иммунитета к сезонным заболеваниям, позволяют улучшить координацию движений, укрепить мышцы спины с последующим снятием болевого синдрома, снизить артериальное давление, привести организм в тонус.

Для современных людей любого возраста данная ходьба может служить в своем роде альтернативой классическим занятиям физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Воронцов, П. Г.* Тематическое планирование лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту для студентов гуманитарных, педагогических и медицинских вузов: учеб.-метод. пособие для преподавателей / П. Г. Воронцов, М. Ф. Марьяшин. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. – 152 с.
2. *Епифанов, В. А.* Лечебная физическая культура и врачебный контроль / В. А. Епифанов, Г. Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
3. *Жулидов, М.* Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью / Издательство: Астрель, Полиграфиздат. – 2012. – 224 с
4. *Мильнер, Е. Г.* Ходьба вместо лекарств / Е. Г. Мильнер. – М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2010. – С. 247.
5. *Полетаева, А. С.* Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. С. Полетаева. – СПб.: Питер, 2012. – 80 с.