

Наталья Ивановна Козлова

К. пед. наук, доцент

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Беларусь

E-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматривается оздоровительное значение скандинавской ходьбы, основы техники передвижения, методические приемы организации занятий.

В процессе занятий скандинавской ходьбой повышаются общая и специальная работоспособность, занимающиеся избавляются от психологических стрессов, улучшается самочувствие, настроение, появляется бодрость, уверенность в себе. На занятиях необходимо соблюдать рациональные правила передвижения, обеспечивающие экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, координация движений, реабилитация, нагрузка, техника.

Natalia Ivanovna Kozlova

PhD in pedagogical Sciences, Associate Professor

Brest State Technical University, Brest, Belarus

E-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

NORDIC WALKING AS A MEANS OF SELF-STUDY IN PHYSICAL EDUCATION

***Abstract.** The article deals with the health value of Nordic walking, the basics of movement technique, methods of organization of classes.*

In the process of Nordic walking increased General and special performance, working to get rid of psychological stress, improves health, mood, there is courage, self-confidence. In the classroom, it is necessary to observe rational rules of movement, ensuring the efficiency of movements and the correct distribution of the load on the working muscles.

***Keywords:** Nordic walking, movement coordination, rehabilitation, stress, technique.*

Недостаточная ежедневная двигательная активность не позволяет организму человека испытывать необходимые физические нагрузки, что проявляется в ухудшении психического состояния, снижении мышечного тонуса, уровня общей работоспособности, росте заболеваемости. Без регулярной нагрузки невозможно находиться в хорошем функциональном состоянии. Максимальные возможности по созданию интеллектуальных и духовных ценностей человек способен проявлять тогда, когда он физически здоров. Для увеличения объема двигательной активности, поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта от занятий физической культурой рекомендуется применять скандинавскую ходьбу [1, 3]. Скандинавская ходьба (нордическая ходьба) – представляет собой пешие прогулки, во время которых занимающиеся опираются на специальные палки, которые по виду напоминают лыжные. Данный вид ходьбы в настоящее время популярен и получил широкое распространение во всем мире.

По физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности,

так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функций дыхания и кровообращения, работы опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей различного возраста и с разным уровнем здоровья.

Скандинавская ходьба доступна для всех, в независимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности, способствует реабилитации занимающихся, а также восстановлению организма после перенесенных заболеваний. Занятия проводятся на открытом воздухе в любое время года, на любой местности. Чтобы приступить к занятиям нет необходимости приобретать дорогостоящие экипировку и оборудование.

Скандинавская ходьба является прекрасной альтернативой бегу. В процессе регулярных занятий нордической ходьбой у занимающихся улучшается деятельность дыхательной системы, поскольку задействованы мышцы верхней части туловища, что повышает дыхательный объем легких более чем на 30% [5]. Укрепляются мышцы, работающие при дыхании; улучшается транспортировка кислорода кровяными тельцами; увеличивается максимальное потребление кислорода.

По сравнению с обычной ходьбой, при ходьбе с палками увеличивается расход энергии примерно на 20-40%, что является важным фактором тренирующего воздействия. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, тренировке мышцы сердца (повышается частота сердечных сокращений на 10-15 уд/мин). Снижается кровяное давление; оптимизируется работа сердца; снижается вязкость крови; улучшается эластичность сосудов; снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови [6]. Развивается выносливость, повышается общая работоспособность.

Скандинавская ходьба рекомендована также лицам, имеющим заболевания суставов, спины, для людей с избыточным весом, поскольку опора на палки уменьшает нагрузку на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, пяточные кости. Циклические упражнения увеличивают

приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является профилактикой таких заболеваний как артроз и радикулит. В процессе занятий сухожилия и связки становятся более эластичными; повышается подвижность суставов и гибкость тела; уменьшается напряжение мышц шеи и плеч, снижаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника.

Как подтверждают научные исследования, ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений. Укрепляются опорно-двигательный и вестибулярный аппараты, активно работают все основные группы мышц тела человека, благодаря чему они развиваются и поддерживаются в хорошем тонусе. Положительное влияние нордической ходьбы на двигательную функцию человека возможно при использовании адекватных, оптимальных нагрузок и постепенного их увеличения в процессе занятий. При скандинавской ходьбе в работе задействованы около 90% всех мышц человеческого тела, тогда как при беге – только 45%, при езде на велосипеде – около 50% [6].

У лиц, регулярно занимающихся этим видом оздоровительной физической культуры активизируются обменные процессы, нормализуется деятельность кишечника, быстрее выводятся токсины. Во время скандинавской ходьбы сжигается гораздо больше калорий, чем при ходьбе с такой же скоростью без палок, что способствует уменьшению запасов жировой ткани. Скандинавская ходьба является идеальным средством для улучшения осанки, фигура становится подтянутой, стройной.

Ученые отмечают, что во время занятий уменьшается количество адреналина, улучшается кровоснабжение мозга, улучшается память, повышается уровень эндорфинов, благодаря чему улучшается настроение и повышается устойчивость к стрессам [3]. Поэтому нордическую ходьбу рекомендуют для лечения бессонницы, неврозов, депрессий. Занятия ходьбой могут проводиться самостоятельно, небольшими группами, в любую погоду они способствуют закаливанию организма, росту его адаптационных возможностей. Доказано, что у занимающихся повышается иммунитет,

меняется биохимический состав крови, вследствие чего в несколько раз повышается сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям, снижается риск развития онкологических заболеваний.

Весьма важно, что при занятиях скандинавской ходьбой, по сравнению с другими видами спорта, отмечается низкий уровень травматизма

Прежде чем приступить к занятиям скандинавской ходьбой необходимо правильно подобрать палки. Использование палок неправильной длины может привести к получению чрезмерной нагрузки на коленные и голеностопные суставы, спину. Палки для скандинавской ходьбы короче классических лыжных. Для ходьбы в оздоровительных целях рекомендуется подбирать длину палок по формуле:

рост (в см) $\times 0,68$ плюс-минус 5 см.

Так при росте 170 см длина палок составит 110–120 см. Для занятий фитнесом палки должны быть длиннее на 5 см, для спорта – на 10 см. Для уменьшения нагрузки длину палок можно незначительно уменьшить, для увеличения нагрузки – увеличить. Для того чтобы проверить правильность подбора палок для оздоровительной ходьбы, нужно поставить палку вертикально, взяться кистью за рукоятку, руки прижать к туловищу, согнуть их в локтевых суставах под углом 90°. Ручки палок должны быть удобными, правильно затянутый темляк (ремешок) ровно облегает запястье, во время ходьбы он обеспечивает свободное держание палки. При перемещении по грунту и обледенелой поверхности используются палки с заостренными металлическими наконечниками, при ходьбе по асфальту используют резиновые наконечники.

Техника скандинавской ходьбы основана на естественных движениях, напоминающих быструю ходьбу и передвижения на лыжах. Осваивая технику, занимающиеся должны учиться правильному ритму, соблюдать траектории движения рук и ног, прислушиваться к своим ощущениям, передвигаться естественно. Положение тела должно быть комфортным, спина выпрямлена, плечи и руки не напряжены.

Начало движения такое же, как при естественной ходьбе, руки свободно опущены вниз, палки расположены близко к туловищу, наконечники палок на земле. Необходимо обращать внимание на правильную координацию движений: с шагом левой ногой одновременно выносятся вперед правая рука, при шаге правой ногой – левая рука вперед и т.д. Верхняя часть туловища и таз совершают небольшие скручивания на 10–20°, в противоположные стороны относительно друг друга. Ногу вначале ставят на пятку, затем, перекатом на всю стопу, при отталкивании – на носок [4].

Когда появляется естественность движений, необходимо работать палками как при передвижении на лыжах. Упор на палку и отталкивание ею делают ходьбу ритмичной и энергичной. При вынесении руки вперед кисть сжимает рукоятку палки, при движении назад – она расслабляется, при этом палка на кисти удерживается темляком, пальцы разжаты. Палка должна способствовать продвижению тела вперед. Рука, свободно согнута в локтевом суставе, выносятся вперед. Палка ставится на опору под острым углом, (наконечник располагается ближе к стопе, чем рукоятка). Движения рук, туловища и ног выполняются равномерно, ритмично и интенсивно. Важно чувствовать правильный темп движения, чтобы дыхание не сбивалось, не появлялась одышка. Чем выше амплитуда движений рук при отталкивании, тем длиннее шаг. Спину необходимо держать прямо в течение всего занятия.

Время занятий скандинавской ходьбой для начинающих составляет 20–30 минут. Обувь подбирается в зависимости от местности на которой проводятся занятия. В начале каждого занятия проводится разминка, для того, чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам. В конце занятий выполняются упражнения на восстановление дыхания, растягивание мышц спины, ног, рук [1, 2]. После занятий рекомендуется принять теплую ванну, душ, прогреться, чтобы избавиться от болезненных ощущений в мышцах в последующие после тренировки дни.

Темп ходьбы и длину дистанции нужно подобрать в соответствии с уровнем тренированности и состоянием организма занимающихся.

Существуют простые тесты для определения правильного темпа: если достаточно носового дыхания – нагрузка нормальная, если включается ротовое дыхание – нагрузка избыточна; если при передвижении можно разговаривать – нагрузка нормальная, если появляется одышка – нужно идти медленнее. Необходимо соизмерять ритм дыхания с шагами. Дыхание должно быть привычным и естественным, спокойным и ровным, важно, чтобы оно было физиологически правильным: вдох – пауза – выдох – пауза. Например, на четыре шага – вдох, на один – пауза, на четыре шага – выдох, на один – пауза. Чем больше шагов на каждый цикл дыхания – тем больше пользы от тренировки.

Для определения индивидуального оптимального пульсового режима во время тренировки средней интенсивности используется следующий тест: от 220 нужно вычесть возраст в годах. 65% от этой величины считается оптимальным для начинающих, а 85% – для тренированных [2, 6].

Заниматься скандинавской ходьбой необходимо минимум три раза в неделю, увеличивая постепенно продолжительность занятий, длину пройденной дистанции и скорость передвижения. Чтобы занятия приносили положительный эффект, начинающим необходимы регулярные тренировки. Оптимальный выбор физических нагрузок осуществляется при помощи врачебного контроля, самоконтроля и педагогических наблюдений за занимающимися. Как упоминалось ранее, противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Прогулки следует отложить только в тех случаях, когда показан постельный режим, при острых инфекционных заболеваниях, обострениях хронических заболеваний, выраженном болевом синдроме и т.п.).

Скандинавская ходьба – важное средство поддержания здорового образа жизни, подкупающее своей доступностью, подходит для людей, ведущих активный образ жизни, позволяет заниматься самостоятельно в любое удобное время. Регулярные занятия скандинавской ходьбой препятствуют развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией, способствуют

предотвращению развития многих заболеваний и способствуют естественному оздоровлению, а также изменению образа жизни, в котором здоровье является приоритетной ценностью. Уникальные тренировки на свежем воздухе позволяют поддерживать высокий уровень физического состояния, быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций, возникающих в повседневной жизни.

Список литературы:

1. Козлова Н.И., Орлова Н.В., Бондаренко В.Н. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации. – Брест: Издательство БрГТУ, 2014. – 40 с.
2. Козлова Н.И. Скандинавская ходьба как средство поддержания здорового образа жизни// Физическое воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы: сб. научных статей XI межвуз. науч.-метод. конф. Брест, 24 января 2017г. – Брест, 2017. – С. 16-20.
3. Скандинавская ходьба – Википедия [Электронный ресурс]. – URL: [http://ru.wikipedia.org/Скандинавская ходьба](http://ru.wikipedia.org/Скандинавская_ходьба) (дата обращения: 08.12.2016).
4. Скандинавская ходьба с палками – правила, техника... [Электронный ресурс]. – URL: [http:// easy-lose-weight.info/skandinavskaya-hodba-s...](http://easy-lose-weight.info/skandinavskaya-hodba-s...) (дата обращения: 10.11.2016).
5. Скандинавская ходьба – польза и вред новомодного... [Электронный ресурс]. – URL: <http://glavvrach.com/skandinavskaya-khodba> (дата обращения: 03.03.2017).