

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент,
Панкратович Т.М. канд. пед. наук, доцент,
Холодова Г.Б. канд. пед. наук
Оренбургский государственный университет**

Новое направление фитнеса Финская ходьба или NordicWalking, приобретя миллионы поклонников по Европе, набирает популярность и в России. Это самый простой, доступный, но и одновременно самый эффективный вид оздоровительной ходьбы. Актуальность такой популярности является потребность в оздоровлении организма при помощи занятий скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба (от англ. NordicWalking), дословно -Ходьба с палками (фин. sauvakavely, от sauva - «палка» ikavely - «ходьба», «прогулка») - вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок.

Появление ходьбы с палками зародилось еще с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они первые начали проводить тренировочные занятия без лыж, используя бег с обычными лыжными палками, техника их передвижения несколько отличалась от того, как выглядит «финская ходьба» сейчас. Однако в те годы подобный вид активности не получил широкого распространения и о нём вспомнили уже только в 80-е годы, по-прежнему используя для ходьбы лыжные палки [1, 2].

Мода на пешие прогулки на свежем воздухе с модифицированными лыжными палками появилась в Финляндии примерно 70 лет назад и стала популярна во всём мире, переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х. Позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» -Nordicwalking. В 2000 году эти три страны вошли в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA), штаб-квартира которой находилась в финском городе Вантаа.

Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки ещё в 40 странах.

В Финляндии, этот вид активности распространялся стремительными темпами: в 1998 году им занимались 30 тысяч человек, через год - уже 200 тысяч, а еще через 5 лет любителей ходьбы насчитывалось уже более миллиона. Этим видом тренировок сегодня занимается примерно 6 миллионов человек по всему миру.

Согласно исследованию 2004 года, сделанному SuomenGallup и спортивным обществом SuomenLatu в Финляндии было 760 000 занимающихся ходьбой с палками[1, 2].

Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений, как их выполнять, анатомо-физиологические причины к занятиям этим видом, и какие палки для этого нужны.

Только в 1997 году появились первые специальные палки для финской ходьбы, без опорного кольца и более короткие. К руке первые палки крепились специальной «полуперчаткой», позднее превратившейся в более простое крепление необходимое для более свободной ходьбы.

Ходьба с палками очень популярна в финском обществе, достаточно только выйти на улицу любого города и увидеть шагающих с палками людей. Финская ходьба *sauvakavely* (ходьба с палками) для тех, кто просто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме. Заниматься этим видом спорта можно в любом месте и в любое время года, для этого потребуются палки для ходьбы и активное стремление к здоровому образу жизни. По статистике этой ходьбой заняты в Финляндии уже миллион людей среднего и пожилого возраста.

Специалисты Политехнического университета города Турку (Финляндия), исследовали пользу финской ходьбы именно для мужчин, влияние ходьбы с палками на метаболический синдром и профилактику диабета 2 типа.

В ходе исследования выяснилось, что один час активной ходьбы с палками соответствует примерно 2 часам занятий оздоровительными упражнениями. В среднем потеря веса у членов группы, состоящей из 14 человек, занимавшейся финской ходьбой 3 раза в неделю по 60 минут в течение 12 недель, составила 2,4 кг. При этом не было никаких других изменений привычного образа жизни и режима питания. По мнению ученых, потеря веса происходила именно за счет уменьшения величины жировой ткани, а не мышечной.

При занятии ходьбой с палками работают все основные группы мышц, разгружается позвоночник, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и мозга, опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов. Финская ходьба позволяет бороться с гиподинамией, восполняя недостаток физической активности [7].

Важной особенностью финской ходьбы является то, что она доступна любому желающему. Для этого вида деятельности нет противопоказаний, надо только правильно рассчитать нагрузку. При ходьбе, привычной для каждого, работают некоторые мышцы, но не наблюдается выраженного лечебного эффекта. Ходьба с палками обеспечивает быстрое решение проблемы лишнего веса, прорабатывает много важных мышц и сжигает вдвое больше калорий нежели обыкновенная ходьба.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата запрещен бег трусцой, так как толчки негативно отражаются на коленных суставах и позвоночнике. В этом случае помогает ходьба с палками, которая не перегружает тело и способствует подвижности всех его частей. Такой вид ходьбы идеально

подходит людям любого возраста и любой физической подготовки, так как абсолютно исключает возможность травм и позволяет плавно регулировать нагрузку, в соответствии с целями тренировок. Это идеальный способ восстановления и поддержания здоровья.

Скандинавская ходьба - одно из самых ярких явлений в сфере фитнеса, важная составляющая здорового образа жизни. Финской ходьбой можно заниматься целый день и при этом любоваться красотами природы. Это экологический вид отдыха с пользой для здоровья. Уникальные тренировки на свежем воздухе, включающие комплекс упражнений на укрепление и растяжение мышц, позволяющие добиваться великолепной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга. Разнообразные лечебные движения, стимулирующие избавление от множества недугов. Такую ходьбу практикуют спортсмены-лыжники во время летних тренировок, и многие спортсмены с травмированными суставами для развития и поддержания необходимой спортивной формы. Ее рекомендуют также в качестве тренинга пациентам страдающим кардиологическими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Сторонников этой ходьбы можно увидеть в Испании и в Италии, и только совсем недавно в России появились активисты, которые начали пропагандировать этот вид ходьбы, преимущество которого в индивидуальности, каждый может взять подходящий ему темп ходьбы.

Данный вид ходьбы становится всё популярнее в России, как активная форма проведения свободного времени, оздоровления тела и духа для людей различного возраста.

1 Москва - 3 000 000 любителей скандинавской ходьбы. Большое кол-во парков и клубов сделали скандинавскую ходьбу в Москве, такой популярной.

2 Санкт-Петербург - 500 000 любителей скандинавской ходьбы.

3 Екатеринбург - 200 000 любителей скандинавской ходьбы.

4 Набережные Челны - 150 000 любителей скандинавской ходьбы.

5 Казань - 100 000 любителей скандинавской ходьбы.

Несколько интересных фактов о пользе скандинавской ходьбы.

1 В ней задействовано 90% скелетных мышц.

2 Сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.

3 Нагрузка на центральные плюсневые кости на стопе значительно снижена, примерно в 2 раза, ноги меньше устают.

4 Благоприятное воздействие на способность пожилых людей справляться с повседневной деятельностью, улучшает их функциональные возможности, а также является видом физических упражнений, который отлично им подходит.

5 Позволяет людям, страдающим ожирением, увеличить интенсивность физических нагрузок и улучшить соблюдения режима тренировок без повышения уровня воспринимаемой нагрузки, развивая при этом их аэробные способности. Иными словами, упражнение, при его выполнении, кажется гораздо более легким, чем оно есть на самом деле.

6 Скандинавская ходьба – это доступное, простое и эффективное физическое упражнение для людей с хроническими заболеваниями легких и положительно сказывается на их ежедневной физической активности [3,5].

Финская ходьба как активный отдых на свежем воздухе приносит отличные результаты, при этом, особой физической ощутимой нагрузки люди не ощущают, такой вид активного отдыха доступен каждому человеку, который хочет быть здоровым.

Наиболее активно палки в ходьбе начали применять в последние годы. Ходить с палками могут все, только с разной скоростью и амплитудой движений, так как при ходьбе нет ударных нагрузок на суставы, и при этом хорошо прорабатываются мышцы спины и рук. Самая популярная модель палок для скандинавской ходьбы в России это модель фиксированной длины Exel Atletik. Надежная качественная модель по доступной цене продается в России уже 6 лет и получила заслуженную популярность. Специализированные палки для скандинавской ходьбы отличаются от трекингов тем, что имеют плотный темляк на рукоятке, особую наклонную форму, малую или отсутствующую регулировку длины, меньший вес[4, 5].

С ростом технического прогресса и развитием информационных технологий, с появлением новых профессий сидячей работы, появляются различные заболевания позвоночника, болезнь современности - гиподинамия, то есть недостаток физической активности, что чревато многими другими болезнями и является основной причиной (по данным Всемирной организации здравоохранения), повышенной смертности людей среднего возраста.

Длительная энергичная ходьба – отличный способ поддержания хорошей физической формы. Ходьба самое естественное для человека движение, а энергичная ходьба аналогична по физическим нагрузкам бегу.

Финская ходьба идеально подходит для людей желающих восполнить недостаток физической активности, позволяющий бороться с гиподинамией. Она просто незаменима для людей ведущих малоподвижный образ жизни, так как сводит до минимума риск получения травм и позволяет регулировать физическую нагрузку доводя ее до комфортного состояния.

Список литературы

1. Васильев Б. Что такое скандинавская ходьба? / Б. Васильев // *Здоровье*, 2008. - № 6. - С. 28-31.

2. Докучаева, А. В., Кантюкова С. Р., Кортаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // *Молодой ученый*. - 2017. - №44. - 183-186 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник /В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко: — Москва: Медицина, 1990. — 367 с.

4. Крысюк, О.Б. Северная ходьба, как оздоровительная технология (первый российский опыт) / О.Б. Крысюк, А.В. Волков // *Адаптивная физическая культура*. - 2013. - № 3 (55). - С. 47-49.

5. Кузнецова, В. С. Скандинавская ходьба, как форма занятий физической культурой, для студентов вузов. *Биологический вестник. МГПУ имени Б. Хмельницкого: Мелитополь 2015 - № 5 (1а) - С. 90-95.*

6. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств: учебник / Е.Г. Мильнер — Москва: Астрель АСТ Полиграфиздат, 2010. — С. 247.

7. Ягодина, И. Nordic walking: эффект перезагрузки / Ирина Ягодина, Соня Лившиц // *Здоровье*, 2008. - N 2. - С. 26-29.