



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Скандинавская ходьба – шаги к здоровью

**Авторы: Ермакова Ирина Анатольевна
и Останко Любовь Васильевна**

Введение. Недостаточная двигательная активность, сидячий образ жизни приводит к снижению функциональных возможностей организма человека и ослаблению сопротивляемости различным болезням.

ВОЗ в качестве борьбы с гиподинамией предлагает уделять умеренной физической активности 150 минут в неделю. Для этого идеально подойдет скандинавская ходьба.

Ходьба – доступный каждому вид физической активности и самое лучшее лекарство. Ходьбой с палками можно заниматься в любое время года и в любом месте. Скандинавская ходьба, как вид фитнеса, пользуется популярностью во всем мире. Такой вид ходьбы очень полезен для здоровья, это самый демократичный вид спорта, не требующий больших материальных затрат. Нужна только спортивная форма, палки и хорошее настроение.

История вопроса.

Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, модифицированных лыжных палок.

Она известна под названием «скандинавская ходьба», «северная ходьба», «финская ходьба», «Nordic Walking». Родиной скандинавской ходьбы считается Финляндия. Её начали применять профессиональные лыжники для тренировок в летнее время. Позже она стала популярной и у простых граждан не только в Финляндии, но и в других странах.

В конце 1990-х скандинавская ходьба переросла в самостоятельный вид спорта.

Профессиональный финский спортсмен и тренер Марко Кантанева изучил специфику этого вида движения. Свою работу он опубликовал в книге «Ходьба с палками», вышедшей в Финляндии в 1997 году. В этом же году были выпущены первые палки для скандинавской ходьбы. С конца 90 – х годов скандинавская ходьба стала популярна во многих странах мира.

К 2000 году практика такой ходьбы стала распространяться в Германию и Австрию. Эти страны вошли в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA). Учитывая популярность финской ходьбы, в 2010 году была создана Всемирная Федерация финской ходьбы (ONWF). Ее цель - объединение людей, организаций и компаний, производящих спортивное оборудование для ходьбы с палками для различных совместных проектов ради всемирного развития оздоровительного фитнеса, основанного на оригинальном финском методе ходьбы с палками.

Генеральной линией Федерации является стремление всемерно способствовать оздоровлению и благополучию людей во всем мире с помощью ходьбы с палками. Членом Федерации может стать любой человек независимо от возраста и состояния здоровья, который осознает эффективность таких занятий для оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни, считает здоровье приоритетной ценностью. В настоящее время во многих странах мира действует большое количество клубов финской ходьбы, проходят соревнования, марафоны и фестивали по этому виду фитнеса. Есть специальные маршруты для различных видов нагрузок

— для здоровья, фитнеса и спорта. Инструкторы проводят тренинги в разных странах, в том числе и в России. Представительство Всемирной Федерации финской ходьбы создано в России. Штаб-квартира находится в Санкт-Петербурге.

Палки для скандинавской ходьбы.

Скандинавской ходьбой занимаются со специальными палками, чтобы усилить её эффективность. Существует два вида палок: телескопические и палки фиксированной длины. Палки изготавливаются из различных материалов — углепластик с содержанием карбона, 100% карбоновые палки, алюминиевые, алюминиевые с карбоном.

Из чего состоит палка? Темляк-перчатка с лямкой, который надежно фиксирует палку в руке. На лямке есть пометка: "RIGHT" – для правой и "LEFT" – для левой руки. Эта информация продублирована на ручке символами "L" или "R". Ручка палки сделана из качественных материалов (прорезиненная или пробковая), эргономичной формы. Она помогает правильно отталкиваться и не дает палке выскользнуть из руки. Для левой и правой руки палки разные. Древо состоит из углеволокна с добавлением карбона, что делает палку очень прочной и легкой.

В комплектацию палки входят 2 типа наконечников. Резиновый наконечник предназначен для ходьбы по твердым поверхностям (асфальт, мрамор, плитка). Башмачок резинового наконечника всегда должен быть повернут назад. Железный наконечник острый используется при ходьбе по мягким поверхностям (почва, грунт, песок).

Правила подбора палок.

Палки для Финской ходьбы подбираются в зависимости от роста. Длина палок должна составлять 70% от роста. Как правило, палки должны быть примерно на 50см короче роста человека.

Определить подходящую длину палки можно просто: нужно взять палку за ручку и поставить ее на носок ноги, при этом должен образоваться прямой угол – 90 градусов в локтевом суставе. Более точно рассчитать длину палок можно по формулам, в зависимости от цели и темпа тренировок.

1. Рост в сантиметрах X на 0,66 - длина палки для ходьбы в низком темпе (для «группы здоровья» и нетренированных людей);
 2. Рост в сантиметрах X на 0,68 - длина палки для ходьбы в среднем темпе - для группы «фитнес»;
 3. Рост в сантиметрах X на 0,7 - длина палки для ходьбы в высоком темпе - для спортсменов.
- До того, как взять палки в руки, попробуйте походить просто так. Во время ходьбы сохраняйте правильную осанку и ритм ходьбы. Сначала походите в своем обычном темпе. Пройдите свободно размахивая руками вперед-назад. Затем ускорьте шаг. Обратите внимание на движение рук вперед и на отвод вытянутой руки назад. Затем шагайте шире. Амплитуду движения рук увеличивайте. Координация и ритм движений должны быть естественными. Следите, чтобы плечи были расслаблены и опущены, не поднимайте руки выше пупка.

Как правильно надевать палки.

Настройте лямку так, чтобы она плотно обхватывала руку.

1. Большой палец нужно просунуть в маленькое отверстие в темляке, а остальные пальцы в большее отверстие;
2. Застегните ремешок на липучке;
3. Освободите зажим ремешка;
4. Отрегулируйте ремешок под себя;
5. Зафиксируйте ремешок зажимом. Вы готовы начать тренировку.

Возьмите палки в руки, но держите их свободно, не зажимая рукоятки. Идите естественно, широким шагом, шагайте легко. Руки двигаются свободно вперед-назад, а палки при их перемещении вперед скользят по земле. Почувствуйте во время ходьбы, что обе палки опираются на землю. Дайте руке при движении назад полностью выпрямиться, следите, чтобы

руки проходили близко к телу и не размахивайте ими далеко. Основы ходьбы с палками: каждый шаг – в счет!

Техника ходьбы.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста, она основана на естественных движениях. Осваивая технику, необходимо научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Начинайте движение как при естественной ходьбе, руки опустите вниз, а палки держите ближе к телу. Концы палок при этом будут свободно волочиться по земле.

Начальная позиция - правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Рука держит палку под углом. Левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад. Далее идет повторение этих позиций. Движение нужно начинать, используя технику диагонального хода: одновременно с шагом левой ногой, правая рука выносится вперед, при шаге правой ногой – левая рука вперед и т.д. При этом верхняя часть палки находится впереди корпуса, а нижняя часть палки – позади под углом 45 градусов. При вынесении руки вперед кисть сжимает рукоятку палки, при движении руки назад кисть расслабляется. Во время каждого шага необходимо ставить ногу сначала на пятку, потом, перекатом, при отталкивании, - на носок. Палки ставим на уровне пятки той ноги, которая выступает вперед. Корпус немного наклонен вперед. Плечи расслаблены.

Во время занятий скандинавской ходьбой требуется соблюдать следующие правила:

1. В начале тренировки проведите разминку, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке. В конце тренировки - заминку, включающую несколько упражнений на растяжку нагружавшихся мышц и их расслабление.
2. Соизмеряйте ритм дыхания с шагами. Дыхание должно быть физиологически правильным, естественным: вдох – пауза – выдох – пауза. Например, на четыре шага вдох, на один – пауза, на четыре шага выдох, на один – пауза. Соотношение вдоха и выдоха 1:1,5-2, то есть, если вы вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага.
3. Подбирайте темп ходьбы и дистанцию в соответствии с уровнем тренированности и вашим самочувствием.

Тест для определения правильного темпа: если достаточно носового дыхания – нагрузка нормальная, если включается ротовое дыхание – нагрузка для вас избыточна, если при движении вы разговариваете – нагрузка нормальная, если можете на ходу петь – нагрузка не достаточная, если задыхаетесь, разговаривая, - пойдите медленнее.

4. Заниматься скандинавской ходьбой надо регулярно, 3 раза в неделю, начиная с 20 - 30 минут в день, постепенно увеличивая дистанцию и скорость ходьбы.

Разминка перед скандинавской ходьбой.

Разогрев мышц и суставов перед тренировкой должен быть обязательно, для того чтобы подготовить организм к нагрузке и избежать риска травм во время тренировки. Особенно не стоит пренебрегать разминкой в холодный период времени. Можно выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в основу которого входят упражнения с маховыми и вращательными элементами для разработки плечевых коленных, голеностопных суставов, различные повороты, вращения, наклоны, движения ногами.

Разминка должна включать в себя несколько упражнений на 3 основные большие мышечные группы: на мышцы ног, мышцы спины, мышцы груди и плечевого пояса. Разминку необходимо проводить, чередуя упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног. Время разминки должно быть не менее 10 минут для того, чтобы хорошо согреться перед началом тренировки и ощутить появление тепла и наполненности в мышцах.

Разминка с палками.

Палки - это универсальный тренировочный инвентарь и с ними можно не только ходить, но и выполнять различные физические упражнения. Примеры упражнений на разминке:

Упражнение № 1: Маховые движения.

Возьмите палки шире, чем ширина плеч. Держите палки перед собой на уровне живота. Выполняйте плавные маховые движения, начиная от пояса за голову. В зависимости от подвижности ваших суставов старайтесь почувствовать растяжение в дельтовидных (плечевых) мышцах. Выполните 10-20 раз.

Упражнение № 2. Наклоны в стороны. Возьмите палки за концы и поднимите их над головой. Сделайте наклоны влево и вправо. Выполните 10-20 раз.

Упражнение № 3: Подъем на носки.

Поставьте палки перед собой на ширине плеч, выполните подъем на носки 10-20 раз.

Упражнение № 4: Отведение ноги в стороны и назад.

Поставьте палки так, чтобы уверенно балансировать, стоя на одной ноге. Поочередно отведите ногу в сторону, вернитесь в и.п. Отведите ногу назад, вернитесь в и.п. Выполните 10-12 повторений отведения ноги в сторону и назад. Так вы задействуете большее количество мелких отводящих мышц. При отведении ноги назад акцентируйте внимание на ягодичной мышце. Выполните 10-12 повторений каждой ногой.

Упражнение № 5: Разминка локтевых суставов и плечевого пояса.

Возьмите палки так, чтобы вы могли их вертикально завести за спину. Движения должны быть направлены вверх и вниз. Выполните 10-15 повторений вверх и вниз.

Упражнение № 6: Растяжка передней поверхности бедра.

Поставьте одну палку перед собой так, чтобы вы могли балансировать стоя на одной ноге. Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги. Это упражнение разминает мышцы передней части бедра. Выполните 6-10 раз на каждую ногу.

Упражнение № 7: Выпады. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч. Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх. Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой. Выпады одно из самых эффективных упражнений. Но в разминке ограничьтесь одним - двумя повторениями на каждую ногу.

Упражнение № 8: Приседания. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч. Выполните 10-20 приседаний. Рекомендуем варьировать стиль приседаний: **классические приседания** - ноги на ширине плеч, **приседания сумо** - ноги ставятся шире плеч, колени развернуты в стороны. Такие приседания наиболее эффективно прокачивают ягодичные мышцы. Приступайте к тренировке.

Заминка. Релаксация. После ходьбы сделайте несколько глубоких вдохов – выдохов, и несколько раз повторите упражнение: встаньте и разведите руки по сторонам, упритесь палками о землю и выполняйте повороты туловища вправо-влево.

Выполните упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины.

Растяжка мышц задней части бедра, голени и ягодиц.

Поставьте палки впереди себя, опора на них. Прямую ногу поставьте вперед на пятку. Опорная нога чуть согнута. Переносим тяжесть тела вперед, смотрим перед собой. Фиксируем тело в таком положении 15 секунд растягиваются. Повторите то же самое с другой ногой.

Растяжение мышц лопаток, затылка и плечевого пояса.

Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палки за спиной на ширине плеч. Делаем наклоны вперед и направляем палки за голову. Смотрим прямо перед собой.

Растяжение мышц передней части бедра.

Обе пали в одной руке, ставим их перед собой, опора на них.

Свободной рукой берем противоположную от палок стопу и прижимаем ее к ягодице. Держим 15 секунд. Смотрим перед собой. Повторяем движение со второй ногой.

Растяжение мышц спины и груди.

Поставьте ноги на ширину плеч, палки перед собой также на ширине плеч. Наклонитесь вперед, опираясь прямыми руками на палки. С силой опускаем плечи вниз, немного расслабляя колени, держим несколько секунд. Смотрим прямо перед собой.

Растяжение мышц внутренней части бедра.

Ноги на ширине плеч, обе палки в правой руке, ставим их перед собой с правой стороны. Опора на них. Спину держим прямо. Смотрим перед собой. Делаем наклоны вправо, сгибая при этом правое колено, а левое колено выпрямляем. Повторяем движение в левую сторону.

Возвратившись домой, примите теплую ванну, можно сходить в баню или сауну, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье.

Оздоровительное действие на организм.

Ряд медицинских исследований в 1980-х годах подтвердил положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения финской ходьбы и популярность этого вида фитнеса. Скандинавская ходьба оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. При занятии этим видом спорта задействовано около 90% мышц: укрепляются мышцы плечевого пояса, живота, спины, ягодиц, бедер. Тренировка ног, снижение нагрузки на коленные суставы, положительное влияние на сердечнососудистую систему, исправление и коррекция осанки, уменьшение и снятие болевого синдрома в различных отделах позвоночника, улучшение кровоснабжение головного мозга, способствует снятию стресса, поднимает настроение.

Скандинавская ходьба – замечательный способ увеличить объем легких и насытить организм кислородом. Она позволяет ускорить обмен веществ, превосходит другие виды ходьбы в сжигании калорий, поэтому показана тем, кто страдает от лишнего веса. Для людей пожилых скандинавская ходьба – это безопасный и эффективный способ поддерживать свое здоровье и организм в тонусе, замедлять процессы старения и улучшать физическое и психологическое состояние.

Противопоказаний у данного вида физической активности практически нет, но, чтобы не навредить себе, если есть серьезные нарушения в состоянии здоровья, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Заключение.

Занятия скандинавской ходьбой самый доступный, безопасный и эффективный способ физической активности, не требующий специальной экипировки. Техника скандинавской ходьбы удобна и проста. Этот вид спорта доступен абсолютно всем. Заниматься можно где угодно, что является большим преимуществом перед другими видами занятий.

Присоединяйтесь ко всем, кто уже ощутил прелести финской ходьбы. И вы вскоре непременно станете бодры, сильны, здоровы и жизнерадостны.

Скандинавская ходьба – это путь к здоровью без лекарств!

Литература:

1. Докучаева А.В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А.В. Докучаева, С.Р. Кантюкова, М.Ю. Коротаева // Молодой ученый. 2017. № 44 (178). С. 183-186.
2. Кульков Д. Лечение скандинавской ходьбой: оздоровительные практики. Москва: АСТ, 2018. 249 с.
3. Мильнер Е. Правильная ходьба — легкий способ остаться молодым и здоровым после 40. Москва: АСТ, 2014. 267 с.
4. Мискевич Т.В. Оздоровительная ходьба: метод. рек. / Т.В. Мискевич, Т.Е. Старовойтова; Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова. Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2016. 52 с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. Санкт-Петербург, Питер Пресс, 2016. 77 с.
6. Фирилёва Ж.Е. Скандинавская ходьба как адаптивный фитнес в системе оздоровления человека // Адаптивная физическая культура. 2018. № 2 (74). С. 13-15.