

ТЕХНИКА И ПРАВИЛА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ. ЦЕЛИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Н.П. Щербинина, старший преподаватель

Н.В. Абдуллова, старший преподаватель

С.А. Алдарова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-3-2-246-248

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы, касающиеся применения скандинавской ходьбы. Использование скандинавской ходьбы как отдельного вида спорта, техника выполнения упражнений с наибольшей эффективностью для организма. Рекомендации и противопоказания к выполнению тренировок скандинавской ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека. Статья способна заинтересовать людей любых возрастов, ведь данный вид спорта подходит всем тем, кто хочет вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическое воспитание, спорт, правила и техника скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба – это относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Ходьбу с палками начали практиковать лыжники во время тренировок в теплое время года еще в 30-х годах XX века. И только к 80-м годам прошлого века скандинавская ходьба получила широкое распространение в Европе, а в России стала появляться в 2000-х годах. На данный момент более 20 миллионов человек во всем мире практикуют скандинавскую ходьбу. Скандинавская ходьба – это уникальный вид спорта, чрезвычайно полезный для здоровья, доступный для людей всех возрастов. Практиковать ходьбу с палками можно круглый год, независимо от погодных условий. При пешей прогулке у человека задействованы лишь 40% мышц, когда как во время скандинавской ходьбы их задействовано до 90%, так как уделяется большое значение нагрузке на руки, плечевому и грудному поясу. Это отличный способ избавиться от лишнего веса и привести в порядок свою фигуру. Во многом эффективность скандинавской ходьбы зависит от правильности выбора палок. В отличие от обычных лыжных палок, палки для скандинавской ходьбы имеют специальный темляк – перчатку, с помощью которой палка прикреп-

ляется к руке. Правильная длина палки имеет большое значение. Чтобы рассчитать её длину, вы можете использовать простую формулу: умножьте ваш рост на 0,68, округлите результат до ближайшего числа, кратного 5. Палки принимают до трети ударов, которые при обычной ходьбе приходится на спину и суставы ног, поэтому травмы при скандинавской ходьбе сведены к минимуму. Скандинавская ходьба является чрезвычайно эффективной формой поддержания физической активности для людей в пожилом возрасте – движения тела во время этих занятий являются совершенно естественными и не требуют специальной физической подготовки. Кроме того, продолжительность занятий и уровень нагрузки можно регулировать в зависимости от самочувствия.

Скандинавская ходьба положительно влияет на различные части человеческого тела. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, а её ритм полностью соответствует физиологии человека. Также доказано, что объем легких после регулярных тренировок при этом типе ходьбы увеличивается на треть, сердечная мышца укрепляется, что снижает артериальное давление, повышает эластичность сосудов, уменьшает вероятность образования тром-

бов, снижает уровень «плохого холестерина», уменьшая риск сердечных приступов. Так же скандинавская ходьба укрепляет мышцы спины, благодаря чему уменьшается частота болевых приступов при остеохондрозе, выпячивании диска при наличии межпозвонковой грыжи, помогает поддерживать правильную осанку. Ходьба с палками регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение. Со стороны нейроиммунной системы: улучшает координацию движений, равновесие, укрепляет иммунную систему, нормализует сон, улучшает кровоснабжение мозга. Лучше всего проводить занятия скандинавской ходьбой в парках и скверах, где много лесной растительности, воздух чистый и свежий, что поможет улучшить свое психическое и эмоциональное состояние.

Техника скандинавской ходьбы довольно проста. Но необходимо следовать определенным правилам, чтобы не только не навредить своему организму, но и оздоровить его.

1. Перед каждой тренировкой обязательно хорошо разогревайте и разминайте все группы мышц.

2. Залогом успешной ходьбы является правильная постановка ног. Нога сначала

опускается на пятку и как бы скатывается с нее на пальцы ног, а не наоборот. Сначала выдвигаются правая рука и левая нога, затем шаг наоборот - левая рука и правая нога.

3. Ноги должны быть слегка согнуты в тазобедренном и коленном суставах, при ходьбе должны слегка пружинить.

4. Палки для скандинавской ходьбы ставятся при шаге на уровне пятки передней стопы, не дальше. Рука должна быть согнута на 45 градусов. И рука, которая осталась позади, полностью вытянута. Когда рука отведена назад, ладонь раскрывается, палка висит на темляке. Руки двигаются как маятник, совершая полный взмах: все движения исходят из плеча, руки не сгибаются в локте.

5. Сделав шаг вперед, слегка наклонитесь, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник. Но при этом нельзя сильно опираться на палку – старайтесь равномерно распределить нагрузку на ноги и позвоночник. Спина должна быть выпрямлена, но не натянута. Верх головы тянется вверх.

6. Дыхание во время скандинавской ходьбы является особенным: вдох через нос на 2 шага, выдох через рот на 4-5 шагов.

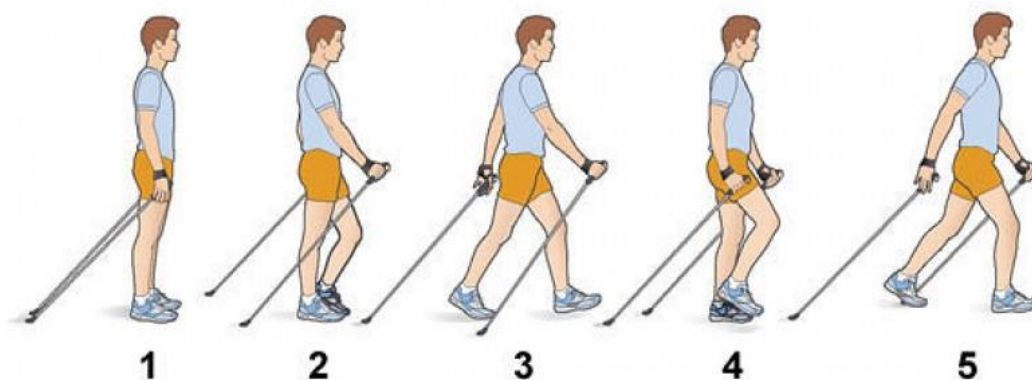


Рис. 1. Техника выполнения скандинавской ходьбы

Движение тела при скандинавской ходьбе должны производиться плавно и свободно, как при обычной ходьбе. Темп во время ходьбы должен быть немного более интенсивным, чем при обычной ходьбе. Диапазон движения рук немного шире,

а длина шага определяется диапазоном рук. Чем шире шаг, тем большая нагрузка идет на тело.

Чтобы получить положительный результат от скандинавской ходьбы, реко-

мендуется придерживаться определенных правил:

- Частота тренировок. Специалисты советуют ходить с палками минимум три раза в неделю от 30 до 60 минут. Для новичков и людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата лучше начать с прогулки по 15 минут два раза в неделю, постепенно увеличивая частоту и продолжительность ходьбы.

- Разминка и подготовка. Как и в любом другом виде спорта, перед тренировкой нужно хорошо размять мышцы.

- Одежда для ходьбы с палками должна подбираться в зависимости от сезона и погодных условий. Летом подходят футболки и шорты из высококачественных натуральных материалов. Для предотвращения травм и образования мозолей от палок следует носить специальные фитнес-перчатки. Идеальной обувью для сканди-

навской ходьбы являются кроссовки с амортизирующей подошвой.

- После завершения тренировки нужно несколько раз сделать глубокий вдох и выполнить упражнения на растяжку мышц бедер, спины, икр. Будет очень полезно посетить сауну после прогулки или принять горячую ванну – это прекрасно расслабит мышцы.

Таким образом, мы можем утверждать, что скандинавская ходьба помогает справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни. Кроме того, скандинавская ходьба доступна каждому, независимо от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Занятия скандинавской ходьбой способствуют формированию культуры здоровья молодого поколения и развитию всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Айдынов С. Техника скандинавской ходьбы // <https://cyberleninka.ru/>
2. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма физического воспитания для студентов вузов // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – №5 (1а). – С. 90-95.
3. Леонова Н.А. Формирование культуры здоровья современного подростка с помощью занятий «Скандинавской ходьбой» // Материалы международной научной конференции: «XVII ЦАРСКОСЕЛЬСКИЕ ЧТЕНИЯ». – СПб., 2013. – С. 307-309.
4. Сосенкова С.И. Сохранение и укрепление здоровья с помощью скандинавской ходьбы. Методологическая разработка в физическом воспитании.

TECHNIQUE AND RULES OF SCANDINAVIAN WALKING. OBJECTIVES OF NORDIC WALKING

N.P. Shcherbinina, Senior Lecturer

N.V. Abdullova, Senior Lecturer

S.A. Aldarova, Senior Lecturer

Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)

Abstract. This article discusses topical issues regarding the use of Nordic walking. The use of Nordic walking as a separate sport, a technique for performing exercises with the greatest efficiency for the body. Recommendations and contraindications for Nordic walking training. The impact of Nordic walking on human health. The article is able to interest people of all ages, because this sport is suitable for all those who want to lead a healthy lifestyle.

Keywords: Nordic walking, physical education, sports, rules and techniques of Nordic walking.