

Иванов Семен Леонидович

студент

Соколова Ирина Юрьевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема привлечения внимания людей к новому виду двигательной активности – скандинавской ходьбе. Описываются основные преимущества данного вида физической активности по сравнению с другими похожими видами, говорится о технике занятий, эффекте от них, а также об основных противопоказаниях.*

***Ключевые слова:** скандинавская ходьба, палки, тренировка.*

Скандинавская ходьба (от *англ.* Nordic Walking и Finland Walking) – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире [1].

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками [1].

Первенство описания ходьбы с палками как отдельного вида спорта оспаривается *Маури Рэно* (статья «*Niihdon lajiosa*» в 1979) и *Марко Кантанева* (статья «*Sauvakävely*» в 1997). Принцип ходьбы с палками основывается на летних

упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений; как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом, и какие палки для этого нужны [1].

Согласно исследованию 2004 года, сделанному Suomen Gallup и спортивным обществом Suomen Latu в Финляндии было 760 000 занимающихся ходьбой с палками [1].

Ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х, позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» – Nordic walking. В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе *Вантаа*. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах [1].

В 1988 в США издание Exerstrider представило палки для ходьбы и описало технику ходьбы. У этого вида мало общего с современной ходьбой с палками: палки очень тяжёлые и напоминают *треккинговые палки* с простым ремнём для руки (позже и без ремня). Пришедшие из разных видов спорта (лыжи и альпинизм), виды принципиально отличаются техникой, но из-за неправильного перевода, или отсутствия такового часто путают между собой [1].

Эффект от занятий [1]:

1. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
2. Тренирует около 90% всех мышц тела.
3. Сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба.
4. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
5. Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10–15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
6. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
7. Помогает подниматься в гору.
8. Улучшает чувство равновесия и координацию.
9. Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

10. Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Техника скандинавской ходьбы [1]:

Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Противопоказания.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т. п.). При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т. п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом. Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор [2].

Список литературы

1. Скандинавская ходьба: свободная энциклопедия / Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>

2. Скандинавская ходьба – польза, техника, правила, снаряжение: сайт «tiensmed» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>