

Авторы:

Гульдерова Виктория Николаевна

студентка

Шахова Елизавета Сергеевна

Студентка

Научный руководитель:

Василенко Виктория Густавовна

доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние нового способа оздоровления – скандинавской ходьбы. Описываются как преимущества данного вида физической активности, так и имеющиеся противопоказания.

Ключевые слова: тренировка, скандинавская ходьба, нордик.

Сколько слов сказано, сколько статей написано, а вопросы о значении скандинавской ходьбы на организм человека все еще не исчерпаны. Скандинавская ходьба, что это? Как начать заниматься? Какое влияние на организм оно оказывает? Полезна ли скандинавская ходьба для похудения? Имеются ли противопоказания? Попробуем ответить на них.

Скандинавская или нордическая ходьба – это относительно новый способ оздоровления и поддержки организма человека. В рекордные сроки эта ходьба завоевала огромное количество поклонников по всему земному шару, как среди профессионалов, так и любителей.

Появилась она в Финляндии более 70 лет назад и применялась для тренировок в летнее время сборной по лыжам и для их реабилитации.

Первым разработчиком инструкции по технике скандинавской ходьбы является финн Марк Кантан, он вычислил оптимальную конструкцию палок (нордиков) и получил патент на «оригинальную скандинавскую ходьбу».

Скандинавская ходьба задействует на 45% больше мышц, чем при беге, что позволяет быстрее сжигать калории; тренирует и тем самым уменьшает болевые ощущения в области шеи и плеч, спине и ногах; улучшает настроение и снижает риск появления депрессии; оказывает лимфодренажное действие с выведением токсинов и микровибрирующий массаж внутренних органов; улучшает кровообращение и нормализует работу ЖКТ; используется при комплексном лечении дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в профилактике бессонницы, неврозов и депрессий.

Скандинавская ходьба – это оптимальный вариант для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов, но без изнурительных упражнений в тренажерном зале, так как она сжигает больше калорий, нежели обычная ходьба и имеет ряд преимуществ.

Во-первых, она не так утомительна, в отличии от других упражнений.

Во-вторых, скандинавская ходьба полезна для организма тем, что она укрепляет костный скелет организма.

В-третьих, с помощью скандинавской ходьбы не только калории сжигаются, но и улучшается обмен веществ в организме. Чем лучше работает метаболизм – тем быстрее вы сможете избавиться от ненужных килограммов. И все это будет происходить на фоне общего укрепления здоровья и улучшения внешнего вида вашего тела.

Поэтому отвечая на вопрос: «Полезна ли скандинавская ходьба для похудения?» – можно с уверенностью сказать «Да».

Что касается противопоказаний, то для скандинавской ходьбы он относительно минимален. Среди них:

1. Любые заболевания, которые находятся в стадии обострения.
2. Сложные острые и хронические патологии опорно-двигательного аппарата.

3. Тяжелые формы сердечно-сосудистых патологий (стенокардии и сердечной недостаточности и др.).

4. Тяжелая степень гипертонии или гипотонии.

Тренировки необходимо начинать с минимальных нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность. Большим плюсом является то, что для занятий из экипировки нужны только удобные «нордики» (так называют палки «ходоки»). Их можно подобрать как по вашему росту, так и остановить свой выбор на универсальных моделях. Главный параметр нордиков- длина. Она зависит от роста и подбирается путём умножения вашего роста на коэффициент 0,68 (± 5 см), и чтобы локтевой сгиб был максимально приближен к прямому углу.

С целью узнать отношение молодых людей к скандинавской ходьбе, мы провели анкетирование среди студентов первых и вторых курсов Армавирского Государственного Педагогического Университета. Результаты показали, что знают учащиеся и о чем они не имеют информации о влиянии скандинавской ходьбы на организм человека. Студенты ответили на такие главные вопросы: Кому можно, а кому противопоказано заниматься скандинавской ходьбой? Какие правила позволяют человеку эффективно заниматься?

По данным опроса мы сделали вывод, что лишь 80% студентов могут ответить на все вопросы правильно, следовательно, среди молодежи данный способ оздоровления организма очень популярен.

Таким образом, исходя из всего вышеизложенного, очевидно, что скандинавская ходьба помогает в сохранении и формировании здоровья. Если судить по отзывам студентов, практикующих эту физическую активность, то для них эта ходьба стала образом жизни, который обеспечивает прилив энергии и хорошее настроение.

Главная особенность этой техники – это естественные для человека движения. Тело человека при тренировках двигаются точно так же как и при обычной ходьбе, только при более интенсивном ритме. Главное «поймать» верный темп движения и найти золотую середину между замахом рук и размером шагов. Если амплитуда размаха рук невелика, то будут скованы движения ног и бедер. При

слишком больших замахах рук, напротив, возрастает нагрузка не только на ноги, но и на грудную клетку, плечи и затылок.

Основные советы для начинающих:

1. Не забывайте про разминку, которая сможет подготовить организм к ходьбе.
2. Держать нордики нужно уверенно, но без сильного напряжения.
3. Двигая поочередно руками, необходимо досылать нордик назад за туловище, распрямлять локоть и разворачивать верхнюю часть тела вслед за рукой с палкой.
4. Переставляйте нордики в такт движению ног и отталкивайтесь ими от земли.
5. Корпус тела должен быть прямым, но с небольшим наклоном вперед.
6. Каждый шаг делайте перекатыванием ступни с пятки на носок.
7. При ходьбе выдвигайте вперед противоположную руку и ногу: правая нога – левая рука и наоборот.
8. Нордик выносите рукояткой вперед, отталкиваясь ее нижней частью.
9. Держите нордики под углом в сорок пять градусов.
10. После тренировки успокойте дыхание и проведите упражнения на растяжку.

Таким образом, половина успеха тренировок зависит от правильно выбранного темпа и нордиков, а также от соблюдения техники. Скандинавская ходьба – это отличный способ поддержать здоровье на высоком уровне. Этим видом спорта могут заниматься как дети, так и взрослые. Все, что нужно для тренировок – свежий воздух, нордики и желание изменить свою жизнь к лучшему.

Список литературы

1. Яблочкина Л. Скандинавская ходьба – модно и полезно / Ваши ключи к здоровью, май 2017 г. – №05 (77).
2. Иванов С.Л. Скандинавская ходьба / С.Л. Иванов, И.Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века: Материалы XI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 1 нояб. 2016 г.).