

## Скандинавская Ходьба как Вид Физической Культуры Оздоровительной Направленности

*Азизов Мирзоҳид Мирзолим угли<sup>1</sup>*

**Аннотация:** В данной статье речь шла о вопросах развития теоретических и практических знаний занимающихся скандинавской ходьбой и формирования здорового образа жизни, что является для нас новшеством.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, научно-методические тенденции, здоровый образ жизни, общие правила, техника, физический показатель, компьютерная программа.

**Введение.** В настоящее время скандинавская ходьба приобретает высокую популярность среди всех слоев населения. Скандинавская ходьба («nordicwalking») – чрезвычайно полезный вид физической нагрузки. Она является своеобразным видом любительского спорта, представляющим собой пешие путешествия, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых отдаленно напоминает лыжные. Данный вид оздоровительной физической культуры, был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием "оригинальная скандинавская ходьба". Идея же самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые вначале использовали обычные лыжные палки. Впоследствии оказалось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся летом при помощи ходьбы с палками, получили зимой значительно более высокие результаты на лыжных соревнованиях. В России скандинавская ходьба приобрела популярность в конце 90-х годов [4].

**Цель работы** – анализ данных литературных источников и интернет-форумов по вопросу эффективности скандинавской ходьбы как системы физических упражнений оздоровительной направленности.

### **Задачи исследования:**

- изучить основную информацию о скандинавской ходьбе, ее особенностях и технике выполнения данного вида мышечной деятельности;
- проанализировать эффективность занятий скандинавской ходьбы с точки зрения биомеханики и спортивной физиологии;
- изучить актуальность скандинавской ходьбы по анализу данных опроса с интернет-форумов и выявить преимущества (недостатки) данного вида двигательной активности.

Скандинавская ходьба — это определенная техника, для которой применяются специальные палки. Секрет техники кроется в эффективности и несложности таких упражнений. Принцип такой ходьбы основан на упражнениях, которые в летнее время выполняют лыжники. Конечно, у каждого человека, занимающегося этим видом физической культуры, вырабатывается своя техника ходьбы, но лучше ориентироваться на технику, предложенную профессионалами.

Чтобы освоить технику скандинавской ходьбы, необходимо иметь представление о механике движения, а именно, каким образом и за счет каких мышц/суставов осуществляется ходьба с палками. Значение имеет буквально все — ширина шага, постановка стопы, ритм ходьбы, постановка и движения рук.

С точки зрения биомеханики, движения нижней части тела представляют собой чередования 2-х основных фаз: переноса и опоры. Фаза опоры подразумевает под собой опору на пятку, всю стопу и подушечки пальцев. В фазе переноса нога теряет контакт с землей и движется к следующей точке опоры. В фазе опоры, земли сначала касается пятка, а стопа находится в положении незначительной супинации. Затем опора переносится на всю стопу, тело движется вперед, а нога — назад. На последней стадии фазы опоры опять происходит супинация стопы, после чего она отрывается от земли и начинает переносную фазу. При следующем шаге цикл повторяется. При отведении ноги назад в фазе опоры тело за счет этого перемещается вперед и облегчается перенос второй ноги. Когда нога движется вперед, для квадрицепса начинается концентрическая фаза, а когда нога уходит назад – она начинается для мышц задней поверхности бедра и голени. Кроме того, в движении сгибания/ разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах, а также мелких движениях колена и бедра, участвуют приводящие мышцы бедра и подколенная мышца [8].

С точки зрения физиологии, скандинавская ходьба – это все та же кардионагрузка, иными словами в первую очередь укрепляется сердечная мышца, поэтому при заболеваниях легких и сердечно-сосудистой системы – это

<sup>1</sup> П.ф.б.ф.д (PhD), Наманганский государственный педагогический институт, @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

лучшие тренировки по своей эффективности. Данный вид занятий благотворно влияет на обмен веществ, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Главное преимущество скандинавской ходьбы заключается в том, что у нее нет возрастных показаний, поэтому в последнее время особой популярностью она стала пользоваться у людей более старшего возраста [7].

Многие молодые люди к этому виду оздоровительной физической культуры относятся достаточно скептически, считая его малоэффективным. Проанализировав данные отзывов с интернет-форумов, можно сказать, что существует достаточно много причин по проблематике данного аспекта [2, 3, 5, 9]. Одна из самых распространенных причин – мнение о технике скандинавской ходьбы, как низкоэффективной для организма физической нагрузке. Со стороны техника кажется довольно простой, но на самом деле требует огромных мышечных усилий. Скандинавский стиль ходьбы с палками (как, впрочем, и любой другой) базируется на освоении методики главного ее элемента – шага. Необходимый для этого двигательный навык приходит не сразу, и потому внедряется в «мышечную память» поэтапно.

Преимущества скандинавской ходьбы перед обычной ходьбой заключаются в том, что задействованы 90% мышц, при обычной ходьбе у человека работают лишь мышцы нижней части тела – 40% всех. С помощью занятий скандинавской ходьбой укрепляются мышцы нижних конечностей, происходит равномерная тренировка мышц верхней и нижней части корпуса. «Финская прогулка» положительно влияет на осанку и улучшает чувство равновесия. Даже без палок тот, кто увлекается этим видом ходьбы, демонстрирует стать и уверенную ровную походку.

Важно учитывать и сжигание большого объема калорий (километр, пройденный методом скандинавской ходьбы, облегчает вес минимум на 100 килокалорий). При этом 1 час обычной ходьбы сжигает примерно 300 килокалорий, а 1 час скандинавской ходьбы – 700 килокалорий [9].

Наиболее распространёнными показаниями к скандинавской ходьбе являются [1]:

- хроническая усталость, стрессы на работе;
- лишний вес, гиподинамия, недостаточно хорошая физическая форма, которая не позволяет заниматься классическими видами спорта;
- сердечно – сосудистые заболевания, но только под контролем врача;
- восстановительные периоды после травм и операций.

Основные противопоказания для занятий скандинавской ходьбой являются [2]:

- тяжелая форма сахарного диабета, требующая внеплановой дозы инсулина при активной двигательной деятельности;
- высокая степень близорукости, при занятиях возможно отслоение сетчатки глаза;
- тяжелые формы и острые периоды сердечно – сосудистых и других заболеваний.

Польза скандинавской ходьбы для здоровья — неопределима. Скандинавская ходьба с палками рекомендована пожилым людям, а также страдающим ожирением и тем, для кого другие виды нагрузок являются непосильными. В процессе занятий улучшается чувство равновесия, координация движений, корректируется осанка, что помогает решить проблему с перенапряжением мышц верхнего плечевого пояса, при этом палки позволяют легко набирать скорость и двигаться намного быстрее.

С точки зрения достижения оптимального результата от тренировки, то необходимо грамотно дозировать физическую нагрузку. Так, для новичков рекомендованы занятия 2-3 раза в неделю. Следует отметить, что многие любители ходьбы с палками указывают, что им подошел режим каждодневных тренировок с длительностью прогулки около часа. Такой ритм занятий скандинавской ходьбой обеспечивает ежедневный заряд энергии. «Новички» могут начинать с 15-минутных прогулок через 3-4 дня [6]. При этом темп наращивания частоты и продолжительности тренировок зависит от исходного состояния организма и уровня развития основных физических качеств и способностей. Также необходимо своевременное восстановление организма после выполнения физических нагрузок.

Профессиональные спортсмены занимаются данным видом ходьбы для развития выносливости. В процессе тренировок увеличиваются показатели прочности костной ткани, укрепляются грудные мышцы, а также вся верхняя часть корпуса. Спортсмены, которые с помощью скандинавской ходьбы восстанавливаются после спортивных травм и нарушений опорно-двигательной системы, довольно быстро возвращаются к полноценному тренировочному процессу.

Скандинавская ходьба будет настоящей находкой для учащихся и студентов, имеющих определенные проблемы со здоровьем. Данный вид физической нагрузки наименее травмоопасен по сравнению с другими видами двигательной активности.

Кроме того, скандинавская (нордическая ходьба) применяется в качестве реабилитации утраченных функций организма, а именно, после переломов верхних и нижних конечностей, компрессионных переломов позвоночника

и т.п. Происходит активация работы мозга и других жизненно важных функций организма. Люди ходят с палками как с дополнительной опорой – и как следствие вырабатывается устойчивость и снижение нагрузки на опорно-связочный аппарат [3].

Что касается недостатков занятий скандинавской ходьбой, то их практически нет, если только учитывать довольно высокую стоимость палок для занятий [2]. Однако, как и при любой двигательной деятельности, необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях, адекватно оценивать функциональные возможности организма, строго выполнять рекомендации по дозированию физической нагрузки. Если учитывать основные правила тренировки, то можно избежать травм и негативных последствий для своего организма.

Таким образом, можно сделать вывод о неоспоримой эффективности скандинавской ходьбы для людей любого возраста и разного уровня физической подготовленности. Данный вид оздоровительной физической культуры развивает основные физические качества и двигательные способности, а также оказывает положительное влияние на адаптационные возможности функциональных систем организма.

#### **Список литературы:**

1. Особенности скандинавской ходьбы с палками. Польза и вред, техника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnavigator.ru/kardio/skandinavskaja-hodba.html>.
2. Польза и вред скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gotonature.ru/1284-polza-i-vred-skandinavskoy-hodby.html>.
3. Скандинавская ходьба с палками: польза и вред скандинавской ходьбы для здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://beginogi.ru/skandinavskaya-hodba-polza-i-vred-finskoj-hodby-s-palkami>.
4. Скандинавская ходьба. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pohudet.guru/fitnes/skandinavskaya-hodba>.
5. Скандинавская ходьба – отзывы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://otzov-mf.ru/skandinavskaya-hodba-otzyvy>.
6. Техника скандинавской ходьбы. Как правильно ходить с палками? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ferrum-body.ru/tehnika-skandinavskoy-hodby.html>.
7. Что такое скандинавская ходьба с палками [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lfkplus.ru/lfk-i-sport/skandinavskaya-hodba-s-palkami.html#i-4>.