

Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності

Анотація. Дана стаття присвячена значенню скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності. Встановлено, що в теперішній час скандинавська ходьба перетворилася на самостійний вид фізичної активності, що має безперечні переваги і є дуже перспективним напрямом фізичної культури.

Ключові слова: скандинавська ходьба; рухова активність; здоров'я.

Вступ. Останнім часом дослідження науковців присвячені значущості і можливості застосування скандинавської ходьби для підвищення рівня розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості спортсменів. Так, В.Е.Коркин і О.Б.Крисюк провели дослідження впливу зайняття скандинавською ходьбою на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Було виявлено, що регулярне зайняття скандинавською ходьбою впродовж двох років дозволяє добитися достовірного приросту сили у студентів-спортсменів [4].

Поступово з'являється ряд робіт, по дослідженню перспектив і ефективності впровадження скандинавської ходьби як засоби фізичного виховання в спеціальних медичних групах [5].

Скандинавська ходьба в цих дослідженнях пропонувалася в якості засобу корекції і реабілітації при різних порушеннях стану організму. В основному це торкалося порушень опорно-рухового апарату і порушень в роботі серцево-судинної системи. Вважається цей напрям дуже перспективним, оскільки скандинавську ходьбу можна з успіхом застосовувати у будь-яких умовах і зайняття проводиться на відкритому повітрі, що сприяє гартуванню організму студентів і несе додатковий оздоровчий ефект.

Мета дослідження – розкрити значення скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності

Результати дослідження та їх обговорення. Скандинавська ходьба по ефективності абсолютно не поступається бігу. Але, на відміну від останнього, не має протипоказань і безпечніша в застосуванні. Бігати потрібно з розумом. Як будь-який динамічний вид фізичної активності, біг дозволяє швидко добитися поставлених цілей, але при цьому має багато протипоказань.

Під час бігу суглоби, особливо колінний, і хребет опиняються в зоні ризику. Чим більше ваги і зростання, тим серйозніше ці побоювання. Високим і огрядним людям бігати не то що не бажане, а протипоказано. В цьому випадку йде колосальне навантаження на суглоби ніг, і вони починають нестримно зношуватися. І справа тут не в хворобах. Навіть здорова, але повна людина може легко «убити» свої суглоби і спровокувати захворювання хребта, почавши займатися бігом.

Не можна бігати людям із захворюванням хребта, у тому числі з міжхребетними грижами. Ударна хвиля, що виникає під час бігу, скорочує відстань між хребцями і примушує їх стикатися і ударятися один об одного. В результаті можуть з'явитися болі в спині і шиї, напруженість в попереку. Не рекомендується бігати літнім, і людям що страждає захворюваннями серцево-судинної системи. Крім того не варто забувати про досить високу травмоопасность перегони. Найпоширеніші травми, - вивихи, розтягування, переломи, розриви зв'язок, травми колін. Та і не так багато людей, які вважають цей вид спорту комфортним. У більшості людей він асоціюється з неймовірними зусиллями і болем. Бігати можна і корисно професійним спортсменам, досвідченим і натренованим людям, які займаються фізичними навантаженнями тривалий час і регулярно, не мають виражених проблем із здоров'ям і зайвою вагою, легко витримують високі навантаження і є відданими фанатами бігу [8].

Існує багато причин, що примушують людей перейти з бігу на ходьбу, в якій очевидна висока користь для здоров'я і менший ризик для отримання травми. Під час скандинавської ходьби стопа плавно перекочується по поверхні землі, і це не викликає жодних проблем з хребтом. Такий вид пересування

показаний людям, що страждають викривленням хребта і міжхребетними грижами. За рахунок роботи рук і опори на палиці, навантаження на тіло розподіляється рівномірно, тим самим унеможлиблює виникнення проблем з суглобами.

Ходьба як природний рух людини не викликає психологічного дискомфорту. Вона вимагає мінімум зусиль, тому ідеальна для новачків, які вирішили зайнятися своїм здоров'ям і хочуть почати повноцінно рухатися. Зайняття скандинавською ходьбою можливе тільки на природі. А свіже повітря, як відомо, помітно посилює ефект від зайняття. Крім того, психологи говорять про необхідність просторового переміщення і благотворний вплив зміни картинки природи на психіку людини. На зайнятті скандинавською ходьбою можна самостійно підібрати потрібний маршрут і спокійно займатися самостійно або в групі однодумців. Під час скандинавської ходьби набагато простіше позбавитися від зайвих кілограмів, чим під час бігу.

Скандинавська ходьба робить благотворний вплив на організм будь-якої людини. Одно з головних переваг скандинавської ходьби - майже повна відсутність протипоказань. Секрет універсальності скандинавської ходьби простий - навантаження тут легко дозуються залежно від віку і фізичного стану людини.

Усі фізичні вправи і рухові практики діляться на циклічні і ациклічні. До циклічних вправ відносять динамічні види спорту як ходьба, біг, плавання, зайняття на бігових лижах і на велосипеді. Ациклічні - це усе види гімнастики і акробатики. Циклічні вправи, передусім, зміцнюють серце і судини, посилюють метаболізм, попереджають багато хвороб, у тому числі нервової системи і внутрішніх органів, перешкоджають появі і розвитку психологічних проблем, підвищують рівень ендорфінів, забезпечують людині стан задоволення і радості. Отже, циклічні вправи безпосередньо впливають на якість і, головне, на тривалість життя людини.

Ациклічні вправи мають більше обмежену зону впливу, і впливає в основному на рухову систему. У ідеалі в руховому режимі людині треба

поєднувати ці два види, але обов'язково має бути присутнім циклічній вправі. Недолік рухів, на жаль, став наслідком технічного прогресу і привів до неприємним результатам. З кожним роком росте кількість людей що страждають ожирінням, серцево-судинними захворюваннями, хворобами рухової і нервової системи. Багато людей перебувають у постійному стресі і депресивному стані. Сучасна людина живе як би у відриві від свого тіла і намагається вирішити незмінно виникаючі проблеми із здоров'ям за допомогою пігулок, не знаючи, що навіть такий простий рух, як ходьба, може кардинальним чином змінити життя на краще [7, 9].

Невипадково сьогодні ходьба - це неодмінний атрибут будь-якої оздоровчої програми. Багато років тому в медичній і спортивній області з'явився і міцно закріпився термін «оздоровча ходьба».

Пересування по будинку, вулицям, магазинам - це звичайна прогулочна ходьба. Як правило, її швидкість не перевищує 4 км/год. В силу того що людина ходить на рефлекторному рівні, ми рідко замислюємося, як ми це робимо - чи тримаємо рівною спину, чи не повертаємо тулуб, чи не човгаємо ногами. Зрозуміло, що шкоди від прогулочної ходьби бути не може, але і яскраво вираженої користі теж. Частота сердечних скорочень при прогулочній ходьбі складає не більше 80 ударів в хвилину, а кровообіг майже не стимулюється. З її допомогою неможливо схуднути або швидко привести м'язи в тонус, оскільки задіяна обмежена кількість м'язів.

Інша справа оздоровча ходьба, яка допомагає вирішувати безліч завдань. Така ходьба проходить у відносно високому темпі: 6,5-7 км/год. Під час зайняття задіяні м'язи гомілки і тазу, стопа активно відштовхується від опори за рахунок згинання в гомілковостопному суглобі. Для зайняття оздоровчою ходьбою потрібно спеціальну техніку, схожу з технікою спортивної ходьби. Рухи проходять через п'яту.

При здійсненні кроку стопа прокатується, щільно взаємодіючи з поверхнею покриття або ґрунту. При цьому стопи рухаються паралельно один одному. Треба пам'ятати, що ноги мають бути сильними й міцними, а крок

упевненим упродовж усього зайняття. Тому важливо відразу потурбуватися про забезпечення безпеки, підбравши якісне взуття для зайняття ходьбою або бігом. Оздоровча ходьба припускає включення в роботу додаткових груп м'язів, завдяки чому збільшується витрата енергії і посилюється кровообіг - саме це потрібно від аеробного тренування. Досягши певної швидкості забезпечуються усі необхідні оздоровчі ефекти: зниження чинників ризику серцево-судинних захворювань і підвищеного артеріального тиску, зменшення надмірної маси тіла, посилення аеробних можливостей і фізичної працездатності [9].

Скандинавська ходьба - це основний вид оздоровчої ходьби. За рахунок скандинавських палиць збільшується навантаження на м'язи плечового пояса і рук, а так само на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в теж час розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати і контролювати необхідний темп пересування, а так само полегшує сам процес ходьби [6].

Ще одно безперечна перевага скандинавської ходьби мінімальний ризик отримати травми. Скандинавські палиці, що виступають додатковою опорою, роблять ходьбу максимально безпечною. Рухи в скандинавській ходьбі плавні, рівномірні, без різких рухів і ударів. Під час зайняття не виділяються ніякі агресивні гормони на зразок адреналіну і кортизону, що ведуть до збудження нервової системи. Навпаки, спостерігається сильне підвищення так званих гормонів щастя - ендорфінів, що знижують больовий поріг і даруючу радість і задоволення. Синдром стомлення зустрічається тільки у зовсім непередготовлених людей. Та і ця проблема легко вирішується за рахунок правильної установки тривалості і інтенсивності зайняття. Може виникнути запаморочення від перенасичення організму киснем, що особливо актуально для офісних працівників. Але це проходить після першого зайняття. Підсумовуючи вищесказане, можна не дивуватися, що скандинавська ходьба - це обов'язковий елемент сучасних програм оздоровлення, реабілітації, схуднення у ведучих світових медичних, реабілітаційних центрах, санаторно-

курортних комплексах, фітнес клубах. Скандинавська ходьба ідеально підходить для відновлення після складної операції, у тому числі по заміні тазостегнового суглоба, після травм, захворюваннях і хворобі Паркінсона.

Підводячи підсумки можна сказати, що цей вид рухової активності має на увазі перебування на свіжому повітрі, в таких умовах при динамічних навантаженнях мозок в посиленому режимі насичується киснем. При цьому навантаження рівномірно розподіляється на різні групи м'язів. Скандинавська ходьба корисна для підвищення м'язового тонусу плечового і спинного пояса, а також м'язів рук і ніг. В процесі повсякденної ходьби працюють 45 % усіх м'язів організму, а із застосуванням техніки скандинавської ходьби задіюються близько 90 % м'язів верхнього плечового пояса, спини, грудної клітки, пресу, нижніх кінцівок [1]. А опора на палиці зменшують навантаження на колінні, тазостегнові суглоби і кістки п'ят [8]. Так само переважає активніше спалювання калорій в порівнянні з простою ходьбою на 40-45 %. Наприклад, під час бігу в роботу залучене 45 % від усієї м'язової маси тіла, при їзді на велосипеді - 50 % [2].

Дослідження, опубліковані в «Research Quarterly for Exercise and Sport»(2006), встановили тенденцію до підвищення частоти серцевих скорочень на 5-17 ударів в хвилину при включенні в роботу м'язів верхнього плечового пояса(спина, груди, плечі і руки), при цьому витрата енергії в середньому збільшується на 20 % в порівнянні із звичайною ходьбою при роботі в тому ж швидкісному режимі. Енергоємність скандинавської ходьби складає 700 ккал/ч, що в 0,75 разів більше, ніж при спортивній ходьбі, і в 2 рази більше, ніж при бігу [2].

В теперішній час скандинавська ходьба перетворилася на самостійний вид фізичної активності, що має безперечні переваги і є дуже перспективним напрямом фізичної культури. Існує декілька причин, по яких можна рекомендувати займатися скандинавською ходьбою :

- дозволяє досягти великого оздоровчого ефекту;
- підвищує рівень фізичної підготовки;

- розширює руховий діапазон;
- дозволяє контролювати рухи;
- розвиває м'язову силу, гнучкість, витривалість, швидко-силові і координаційні здібності;
- покращує почуття рівноваги і координацію;
- формує і коригує правильну осанку;
- оздоровлює і гартує організм;
- не має вікових обмежень і не травмоопасна;
- займатися скандинавською ходьбою можна і зручно у будь-яку пору року і по будь-якій місцевості (маршруту);
- використати додаткові вправи із скандинавськими палицями під час розминки і заминки;
- технічно скандинавська ходьба проста і зручна;
- покращує стійкість до стресів, самооцінку;
- сприяє рішенню проблем з безсонням;
- знижує рівень тривоги і депресії, покращує настрій.

Сьогодні цим видом спорту займається дуже багато чоловік. Окремі ентузіасти почали відкривати центри і клуби любителів скандинавської ходьби, пропагуючи цей корисний для здоров'я вид фізичної активності [3].

Висновки. В теперішній час у зв'язку з високими вимогами до рівня здоров'я і фізичної форми зростає необхідність у виборі доступного за формою і ефективного по дії на організм напряму фізичної активності. Скандинавська ходьба повною мірою відповідає пред'явленим вимогам. Для зайняття цим видом фізичної активності не треба спеціальних залів, спортивних споруд і устаткування. Єдине, що треба придбати - це спеціальні палиці. Безперечною перевагою цього виду є те, що зайняття проводиться на відкритому повітрі, на природі, що створює додатковий гартуючий ефект і благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять скадиनावською ходьбою на фізичний стан студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Волков А. В., Nordik walking. Методическое пособие. [Электронный ресурс]: http://kinerapy.ru/assets/site/pdf/nwalking_1.pdf
2. Замятина А. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология. Магистерская диссертация. НИ ТГУ, Томск. 2016. – 44 с.
3. Кибардин Г. М. Скандинавская ходьба лечит. «Эксмо», 2016. 16 с.
4. Коркин Е. В. Крысюк О. Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на физическую подготовленность студентов-спортсменов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 9 (139). С. 81–84.
5. Кузнецова Ю. В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ (под общ. ред. О. В. Юречко). 2015. С. 211–215.
6. Мулик К.В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Вип.2. С. 163-168.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. За легким шагом. М.: «Копиринг», 2012. 80 с.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. СПб.: «Питер», 2016. – 80 с.
9. Станский Н. Т., Алексеенко А. А., Колошкина В. А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. А. Колошкина. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. 32 с.

Відомості про авторів:

Лю Цзе – магістрант другого року навчання кафедри зимових видів спорту, велоспорту и туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Мулик Катерина Віталіївна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).
kateryna.mulyk@gmail.com