

МУЛИК К.В.,
ЛЮ ЦЗЕ

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Анотація. В статті розкрито особливості скандинавської ходьби, визначені методичні рекомендації для тих, хто займається, які включають особливості по обладнанню, екіпіровці та техніці скандинавської ходьби.

Ключові слова: скандинавська ходьба, оздоровлення, активні рухи, здоров'я.

Вступ. Збереження і відновлення здоров'я осіб похилого віку є однією з найактуальніших проблем сучасності і представляє не тільки науково-практичний інтерес, а й сприяє вирішенню економічних, соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я недостатньо активний спосіб життя являє собою глобальну проблему для суспільної охорони здоров'я. Експерти ВООЗ стверджують, що 60% населення планети не дотримується рекомендованих рівнів фізичної активності, які необхідні для позитивного впливу на здоров'я. Недостатня фізична активність (фізична інертність) є четвертим за значимістю фактором ризику глобальної смертності. Крім того, за оцінками ВООЗ, фізична інертність є основною причиною появи діабету і ішемічної хвороби серця [9]. Особливе занепокоєння викликає глобальна тенденція розвитку гіподинамії серед певних груп населення, до яких відносяться молоді люди, жінки і люди старшої вікової групи.

Регулярна фізична діяльність є вирішальною для збереження здоров'я осіб всіх вікових груп. Збереження і поліпшення здоров'я людей похилого віку, та, як слідство, підвищення їх якості життя, має велике особисте й соціальне значення. Разом з тим, закономірності та особливості проведення занять з особами похилого віку в літературі тільки позначені [2, 4]. Таким чином, існує необхідність застосування таких видів фізичної культури, які матимуть найбільшу продуктивність та найменшу кількість обмежень.

Корисними властивостями для здоров'я літніх людей має скандинавська ходьба. В Європі масове використання скандинавської ходьби отримано в 1980-х роках. Хоча сам вид цієї спортивної та оздоровчої практики почав розвиватися з 1930-х рр. Спочатку ходьба з палицями була особливо популярна в скандинавських країнах, особливо в Фінляндії. Звідси і назва - скандинавська (а також фінська, північна) ходьба. У наші дні у ходьби з палицями дуже багато шанувальників в різних країнах (скандинавські країни, Швейцарія, Німеччина, Великобританія, США, Японія). За статистикою, кожен п'ятий європейський житель практикує ходьбу з палицями [5, 6].

Скандинавська ходьба входить в програми реабілітації найбільших медичних оздоровчих центрів Європи. Численні дослідження вчених Університету Купера (США), Орегонського університету (США), Університету

Мюнстера (Німеччина) довели виняткову користь ходьби з палицями для роботи серцево-судинної системи і рухового апарату. Скандинавська ходьба підходить для відновлення після складних операцій, травм, інфарктів, інсультів, шунтування, при ракових захворюваннях та ін. [3].

Мета дослідження – визначити методичні рекомендації для тих, хто займаються скандинавською ходьбою, які включають особливості по обладнанню, екіпіровці та техніці скандинавської ходьби.

Результати дослідження та їх обговорення. В Україні скандинавська ходьба, як вид фізичного навантаження, з'явилася порівняно недавно: спочатку її використовували лижники, щоб зберігати спортивну форму в літній період. Поступово ходьба стала популярна як в оздоровчих закладах в якості засобу реабілітації, так і серед звичайних людей, що стежать за своїм здоров'ям. Скандинавська ходьба являє собою прогулянку в особливому темпі з використанням спеціальних палиць. Для того щоб заняття приносили користь і задоволення, важливо переконатися у відсутності протипоказань до фізичних вправ, правильно підібрати спорядження і запам'ятати основні правила рухів.

Завдяки особливостям рухів, скандинавська ходьба ефективно впливає не тільки м'язи ніг, але і плечей, преса і спини. Палиці, задіяні в якості опори, знижують навантаження на суглоби колін і тазостегнової області, тому даний вид фізичного навантаження підходить людям, що страждають хворобами ніг. Людям із зайвою вагою скандинавська ходьба стане прекрасним аналогом бігу, тому що навантаження на суглоби значно менше. Швидкість руху в процесі заняття скандинавською ходьбою досить висока. Ходьба з палицями дозволяє спалювати більше калорій, а значить – більш ефективно усуває зайву вагу і зміцнює тіло. Ходьба з опорою на палиці змушує тримати рівну поставу і правильне положення хребта, завдяки чому зміцнюються м'язи спини. Для прогулянок найчастіше вибирають парки або приміський ліс, тому організм отримує велику кількість кисню. Крім того, зміцнюється дихальна система організму і прискорюється метаболізм.

Як і будь-яка фізичне навантаження, скандинавська ходьба має свої протипоказання. До них відносяться: загострення хронічних захворювань; гострі інфекційні хвороби; серйозні захворювання серця або судин; ортопедичні проблеми; цукровий діабет; відновлення після хірургічної операції. При бажанні займатися скандинавською ходьбою, маючи будь-які з перерахованих захворювань, необхідно проконсультуватися зі своїм лікуючим лікарем, який допоможе оцінити ризик і розрахувати необхідне навантаження.

Основним спорядженням для правильної фізичного навантаження є спеціальні палиці (рис. 1). Для отримання необхідного результату потрібно використовувати палиці, спеціально розроблені для скандинавської ходьби. Вони також мають свої особливості і відмінності в залежності від того, в яких умовах будуть виконуватися вправи. Палки для скандинавської ходьби оснащені ремнями (темляками), що кріпляться на зап'ястях, і гострими

наконечниками, на які важливо звернути увагу при виборі спорядження. Пластмасовий наконечник підійде для прогулянок по ґрунту, але для асфальту краще підібрати гумовий шип, який не буде ковзати при зіткненні з поверхнею дорожнього полотна і забезпечить кращу стійкість. Держак палиці може бути монолітним або складним (телескопічним). Цілісна палиця більш безпечна і практична у використанні, але має зафіксовану довжину, тому може виникнути проблема з підбором правильного її розміру. Телескопічні палки легше перевозити з собою, в складеному вигляді вони займають дуже мало місця. Також завдяки зміні довжини їх може використовувати кілька людей, підлаштовуючи спорядження під свій зріст. До мінусів складних палиць відносять ненадійність фіксаторів, які можуть зіпсуватися при попаданні піску або бруду. Зламаний фіксатор може привести до травми, якщо палиця раптово складеться під дією ваги. При виборі палиць потрібно звертати увагу на матеріал, з якого вони зроблені. Ручки палиць повинні бути дерев'яними або гумовими, оскільки пластмаса буде ковзати в руці. Для занять скандинавської ходьбою слід уважно підійти до вибору одягу і взуття. Перевагу краще віддати легким дихаючим тканинам, з хорошим поглинанням вологи. Взуття має бути зручним і підбраною по нозі.



Рис. 1. Палиці для скандинавської ходьби.

Для того щоб уникнути зайвих навантажень на коліна і спину під час занять, розмір палиці обов'язково повинен відповідати росту користувача. Довжину легко розрахувати за наступними формулами:

низький темп, відновлення після травм – $ДТ \times 0,66$,
середній темп, підтримка м'язів в тонусі – $ДТ \times 0,68$,
високий темп, професійний рівень – $ДТ \times 0,70$,
де ДТ – довжина тіла.

Головним нюансом скандинавської ходьби є необхідність повторення природних рухів людського тіла. Всі дії проводяться точно так же, як при звичайній ходьбі, тільки з дотриманням ритму. Слід пам'ятати, що довжина кроку залежить від помаху руки: чим ширше замах, тим більше буде крок і рівень фізичного навантаження. При русі слід пам'ятати прості правила: палиці в руках затискають легко, але впевнено, без зайвого напруження; крокуючи,

палицю слід відводити назад, розпрямляючи руки у ліктях; палицями слід відштовхуватися від землі, а не просто тягнути їх за собою; корпус під час руху злегка нахиляють вперед; наступають спочатку на п'яту, а потім перекочуються на носок; при зіткненні з землею рукоятку палиці стискають, а при відведенні ліктя назад захоплення послаблюють (рис. 2, 3).

*При ходьбі тримайте спину прямою.
При русі не забувайте про повороти тулубом. Скандинавська ходьба зміцнює м'язи грудної клітини і верхнього плечового поясу, поліпшується кровообіг і загальний стан людини*

Коли рука з палицею йде назад, відштовхуйтесь і переносьте масу тіла на палицю. Лікті повинні залишатися прямими

Відводячи руку назад – розтискати долоню

Енергійніше відштовхуйтесь ногою

Під час ходьби відводьте палицю назад так, щоб вона перебувала під кутом 60° від п'ятки передньої ноги



Рис. 2. Техніка виконання скандинавської ходьби



Рис. 3. Підвідні вправи для правильного виконання роботи рук

Перед кожним заняттям рекомендується виконувати комплекс підготовчих вправ з використанням суглобової гімнастики. Обмежень по кількостей занять у скандинавської ходьби немає: здійснювати прогулянки можна щодня. Особам, які мають зайву вагу, рекомендується займатися не менше 3 разів на тиждень по 30 хвилин. По завершенні тренування рекомендується виконати легку розтяжку, щоб зняти напругу з м'язів.

Висновки. Аналіз навчально-методичної літератури показав, що збереження здоров'я осіб похилого віку є однією з актуальних проблем сучасності. Головним напрямком у вирішенні цього питання є повсюдне впровадження нових фізкультурно-оздоровчих технологій. Були визначені методичні рекомендації для тих, що займаються скандинавською ходьбою, які включають особливості по обладнанню, екіпіровці та техніці скандинавської ходьби.

У перспективі подальших досліджень планується виявити вплив занять скандинавською ходьбою на морфо-функціональний стан осіб різного віку.

Список використаної літератури:

1. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. – 84 с.
2. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – 2-е изд. – М.: Медицина, 2013. – 400 с.
3. Мулик К. В. Спортивный туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Мулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний

університет імені Т.Г. Шевченка [гол. ред. Носко М. О.]. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 237–240.

4. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт, 2014. № 8 С.18-21

5. Финская ходьба по-настоящему: Учебник по скандинавской ходьбе. – [Электр. ресурс]. – URL:<http://moimlad.nethouse.ru/static/000/000/073/797/doc/9f/85/e00edf3fdf4f4b66c84efdba8f3ff9086117.pdf> (дата обращения 03.10.2016).

6. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы: Метод. рекомендации / Под ред. В.Г. Палагнюк. – СПб., 2012. – 50 с.

7. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы // Методические рекомендации. – СПб., 2012 – 48 с.

8. Alexandr Aghyppo, Oleg Kamaev, Viacheslav Mulyk, Kateryna Mulyk, Tetiana Grynova, Serhii Kotliar. Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. *Journal of Physical Education and Sport* 2017; 17 Supplement issue 5, Art 227, pp. 2188-2196. DOI:10.7752/jpes.2017.s5227

9. <http://www.who.int/ru/>