



**Скандинавская ходьба как средство
физического воспитания людей среднего
и старшего возраста**

Топорков А. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. Современная жизнь диктует необходимость занятий, направленных на укрепление своей физической формы. Одним из видов таких занятий, является скандинавская ходьба, как вид современного оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, здоровье, физическое состояние, нагрузка, фитнес.

Введение. В последние десятилетия двигательная активность человека многократно сократилась в связи с интенсивным развитием телекоммуникационных технологий. Стремительно набирает актуальность проблема гиподинамии и сопутствующих данному состоянию нарушений обмена веществ, ожирения, дисфункции систем кровообращения, дыхания, астенических реакций, понижения психоэмоционального фона. Кроме того, надо отметить, что возрастной порог данных функциональных изменений резко поднялся. По данным статистики, «среднестатистический» европеец в возрасте 40 лет с массой тела 70 кг расходует в сутки около 2400 ккал, а потребляет с пищей от 3200 до 4000 [1]. Это так называемый положительный энергетический баланс, когда приход энергии превышает ее расход и избыток энергетических веществ накапливается в жировых депо организма. Такая ситуация является причиной большинства «болезней цивилизации»: способствует развитию атеросклероза со всеми его осложнениями – гипертонией, инфарктом, инсультом, кроме сердечно-сосудистой системы, страдают суставы, позвоночник, а поскольку организм является целостной системой, дисфункция в работе любой системы не может носить локального характера и последовательно затрагивает другие системы. В ряде случаев указанные явления заходят настолько далеко, что требуют назначения длительного медикаментозного лечения и объемных реабилитационных мероприятий [1, 2].

Цель исследования: рассмотреть влияние скандинавской ходьбы на физическое состояние людей среднего и старшего возраста.



Материал и методы исследования: изучение специальной литературы по данной теме, анализ деятельности харьковского клуба скандинавской ходьбы Lets Go.

Результаты исследований и их обсуждение. Достаточно давно известно, что одним из эффективных способов профилактики нарушений функциональных состояний, обусловленных гиподинамичным образом жизни, в случае невозможности повышения физической активности в повседневных условиях, является организация активного отдыха. Одним из наиболее действенных видов активного отдыха, с одной стороны, и эффективным видом физических нагрузок, с другой, является скандинавская ходьба с палками. Ходьба по своей сути является самой естественной активностью для человека. Тренировочный эффект при ходьбе с палками оказывается наиболее полным, поскольку задействованы все крупные группы мышц, как и в беговых лыжах [3, 5]. В Финляндии в спортивном училище Виерумяки был проведен эксперимент, в рамках которого с помощью электромиографии (ЭМГ) определялась мышечная активность при ходьбе с палками. Было выяснено, что наиболее активно работают мышцы предплечья, дельтовидная мышца, большая поперечная мышца груди и широчайшая мышца спины. Таким образом, использование палок увеличивает физическую активность на 40 % по сравнению с обычной ходьбой и поддерживает в тонусе 60 основные группы мышц: рук, ног, спины, пресса, груди [1]. Кроме того, скандинавская ходьба позволяет поддерживать в хорошей форме легкие, сердце и сосуды, снимает напряжение с мышц шейного и плечевого отделов, и бережно воздействует на опорно-двигательный аппарат. Использование палок дает дополнительную опору и снижает нагрузки на коленные суставы и позвоночник, что заметно расширяет круг людей, которые могут использовать этот вид фитнеса [3, 4].

Выводы. Скандинавская ходьба является высокоэффективным современным видом фитнеса, поскольку дает широкие возможности построения нагрузок, что позволит начать занятия и получить устойчивый результат людям, ведущим малоподвижный образ жизни или нуждающимся в реабилитации.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение особенностей техники скандинавской ходьбы, подбору инвентаря, структуре тренировочного занятия и т.д.

Список использованной литературы.

1. Кантанева М. *Ходьба с палками и все о физкультуре с палками*. Виерумяки, 2001. 92 с.
2. Крысюк О.Б., Волков А.В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт). *Адаптивная физическая культура*. 2010. № 3 (43). С. 43-45.



3. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. 256 с.
4. Сосенкова С.И. *Сбережение и укрепление здоровья посредством скандинавской ходьбы. Методическая разработка по физической культуре.* <http://nsportal.ru/skandinavskayahodba.ppt> (дата обращения 11.11.2017).
5. Tschentscher M., Niederseer D., Niebauer J. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. *Am. J. Prev. Med.* 2013. Vol. 44 (1). P. 76-84.