

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, КАК МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бойко А.В., Симонова И.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Данная работа направлена на популяризацию скандинавской ходьбы, так как этот вид физической деятельности среди студенческой молодежи и становится актуальным и служит мотивацией студентов к занятиям физкультурой и спортом. Появлению скандинавской ходьбы послужило развитие такого вида спорта, как спортивная ходьба.

Из многочисленных источников известно, что ходьба как вид спорта появилась в 1867г. в Великобритании. Впервые было проведено первенство страны по ходьбе, но по правилам эти состязания отличались от современных соревнований. Соревнуясь, участники должны были пройти дистанцию в 7 миль. Первые состязания были весьма сложными, так как дистанция была длинной, среди которых самыми популярными были маршруты: Турин-Марсель-Барселона (1100 км), Вена-Берлин (578 км) и Париж-Бельфор (496 км).

С 1867 по 1878 г.г. популярности спортивной ходьбе содействовали выступления спортсмена США Д. Уэстона, который прошел за 26 дней 2413 километров (в среднем по 93 километров в день) и выступил в печати с рядом статей в защиту ходьбы. 1908 г. соревнования по спортивной ходьбе ввели в программу Олимпийских игр. В этот период состязались на прохождение дистанций в 3,5 км и 10 км. С 1908 по 1932 годы была установлена новая дистанция – 50 км. Профессиональным вид спорта стал в период с 1932 по 1958 год, когда значительно возросли требования к спортсменам. Тренировки становились ежедневными и насыщенными. Появилась дистанция 20 километров. В период 1964-1975 годов основные принципы техники спортивной ходьбы начали совершенствоваться в странах Азии, Африки,

Латинской Америки. Уже после 1975 года формирование спортивной ходьбы было связано со становлением новых рекордов, а также с началом прохождения женских соревнований на дистанцию 20 километров. В первый раз девушки принимали участие в соревнованиях по спортивной ходьбе, которые были включены в программу Олимпийских игр в 1992 г., в то время как мужчины соревновались с 1932 г. [1]

Скандинавская ходьба стала известной во всем мире совсем недавно. Это вид физической активности, в которой пользуются определенной методикой занятий и техникой ходьбы при помощи специально разработанных палок. Нередко люди с улыбкой смотрят на человека, идущего по асфальту с лыжными палками в руках и по технике напоминающего лыжника. Такого рода ходьба возникла в разное время и для разных целей.

На олимпийском стадионе в Хельсинки 5 января 1988 года Suomen Latu проложило 1-ое публичное мероприятие согласно ходьбе с палками. Возглавил данное мероприятие Туомо Йантунен. Такой вид ходьбы зарекомендовал себя как независимый вид спорта в конце 1990-х. Палки называли «Nordic Walker», а физическую активность - «Nordic Walking», длина палок - 120, 125 и 130 см.

Идея самой ходьбы с палками является нововведением финских спортсменов-лыжников, которые сначала использовали обычные лыжные палки. Позже обнаружилось, что спортсмены, интенсивно тренировавшиеся в летний сезон при помощи ходьбы с палками, приобрели зимой значительно более высокие результаты в лыжных соревнованиях.

Финские лыжники с целью поддержания себя в хорошей спортивной форме, стали заниматься этой деятельностью. В США в начале 90-х годов возникли первые публикации, посвященные ходьбе с палками. В США коммерческое развитие ходьбы с палками связано с бегуном Томом Рутлин, который с 1986 года, после перенесенной операции на ноге и необходимости реабилитации, стал развивать ходьбу с палками во время летнего сезона.

Первое обучение Российских инструкторов Nordic Walking состоялось в 2008 г. на базе первого центра. Из числа прошедших подготовку находился и

будущий Президент RNWA - Самойленко А. К. В 2010 г. Северная ходьба официально возникла в Российской Федерации [1].

В июле 2010 г. был проведен мастер-класс международным инструктором Галиной Горбатенковой по методике INWA. Десять выпускников впервые в России получили сертификаты Инструкторов INWA и возможность в проведении обучающих тренингов и курирование групп Nordic Walking. Тогда же в 2010 г. начала обучение Скандинавской ходьбе всех желающих Школа Скандинавской ходьбы Насти Полетаевой (Москва). «Русская школа финской ходьбы» (Санкт-Петербург, г. Пушкин), которая была основана в том же году, стала работать под руководством главного тренера Марко Кантанева. Впервые в России с сентября 2010 года в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта при поддержке RNWA Северная ходьба появилась в системе подготовки студентов (будущих тренеров, преподавателей физиологической культуры и специалистов АФК). Кроме этого, стали привлекаться к этим занятиям специалисты лечебной физкультуры, осваивающие обучение и улучшение на кафедре спортивной медицины и технологий здоровья. Программа такой подготовки была разработана на основе программы подготовки инструкторов INWA. С 2012 года лицам, успешно прошедшим обучение, выделяется совместный сертификат RNWA и НГУ им. П. Ф. Лесгафта. В этом же году Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова заявил о начале подготовки специалистов по ходьбе с палками из числа медицинских работников по методике Русской школы финской ходьбы.

Последующая популяризация Северной ходьбы как оздоровительного метода неразделимо связана с подготовкой высококвалифицированных кадров.

В России основным регионом страны, в котором профессиональная подготовка инструкторов Северной ходьбы сформирована на достаточно хорошем уровне, считается город Санкт-Петербург. В Москве единственной программой обучения является «авторская» программа, предлагаемая школой Скандинавской ходьбы Насти Полетаевой.

Длительность подготовки инструкторов в среднем ориентирована на 2 дня занятий. Только НГУ им. Лесгафта, обучение подготовке инструкторов скандинавской ходьбы проходят в течение 3 дней [2].

В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Изучения, посвященные оздоровительным и восстановительным эффектам Северной ходьбы, указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, ходьба с палками оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, на формирование выносливости, борьбу и корректировку с избыточной массой тела. Работы, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта, кроме того доказывают проявленные оздоровительные эффекты Северной ходьбы в различных возрастных группах. Для того, чтобы эффект от занятий этим видом ходьбы был более значительным и влиял на улучшение здоровья, необходимо соблюдать определенные правила.

Чередую шаги, человек должен постоянно иметь контакт одной из стоп с землей. Если во время соревнований получился отрыв от поверхности, как в беге, участника дисквалифицируют. После того, как одна нога была вынесена вперед, она не должна сгибаться в колене до тех пор, пока не будет находиться перпендикулярном положении относительно земли.

Техника напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно, левая рука, и правая нога вперед, потом следующий шаг – правая рука и левая нога вперед и т.д. В ходьбе главное – сделать первый шаг и при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, что бы палка находилась под углом, а другая, согнута в локте.

Темп несколько интенсивней, чем обычной прогулки. При этом амплитуда движения рук определяет ширину шага и общую нагрузку на мышцы тела. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду

движения рук увеличивают. Важно с самого начала правильно подобрать такой темп ходьбы, который давал бы хороший результат [3].

Желающим заниматься скандинавской ходьбой в целях оздоровления, необходимо придерживаться стандартного режима тренировок, а это, не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью 30 минут и больше. Для людей тех, кто только начал заниматься рекомендуют начинать с 15-минутных прогулок, через 3-4 дня. Темп зависит от состояния организма. Каждую прогулку нужно начинать с разминки. Разминка предполагает участие всех групп мышц и использование палок для ходьбы.

Как и в любом виде спорта есть противопоказания по состоянию здоровья. Ходьба с палками не является исключением. Самое главное, не допускать перегрузки и чрезмерной утомляемости организма. Расстояние необходимо увеличивать постепенно. Особое внимание необходимо уделять людям, имеющим серьезные проблемы с сердцем (гипертоническая болезнь, стенокардия). Людям с деформирующим остеоартрозом, при инфекционных болезнях или при любом другом выраженном болевом синдроме, необходимо проконсультироваться с врачом.

Для начинающих и любителей хотелось бы отметить пользу от занятий и доступность этого вида деятельности. В первую очередь ходьба не требует социальной подготовки, экипировки и дорогостоящего снаряжения. Занятия возможны круглый год, и погодные условия не помеха. Всё, что нужно это обувь, в которой будет комфортно, удобная и теплая одежда и палки для ходьбы. Скандинавская ходьба исправляет осанку, уменьшает нагрузку на позвоночник, укрепляет мышцы спины, тренирует ноги, держит в тонусе мышцы бедер и ягодиц, но не снижает нагрузку на суставы и колени.

До 90% групп мышц задействовано во время занятия. Человек не прилагает чрезмерных усилий и не изматывает себя тренировками. Постоянная ходьба позволяет улучшить работу сердечно - сосудистой системы, подтянуть живот, сжечь лишние отложения. И конечно способствует выработке

эндорфинов, благодаря которым хорошее настроение, помогают бороться с депрессией и каждодневными стрессами.

Ходьба активизирует работу всех систем организма, поддерживает его в тонусе, нормализует процессы кровообращения, что позволяет обеспечить насыщение тканей кислородом и полезными веществами, а так же и регулировать обмен веществ в организме.

Занятия скандинавской ходьбой помогают бороться с лишним весом и ожирением за счет того, что во время прогулок с палками сжигается почти на 50% больше, чем при обычной ходьбе. Конечно, для желающих похудеть польза от ходьбы очевидна. За 30 минут ходьбы сжигается 300 ккал, тогда как при занятии бегом этот же объем калорий расходуется за 1 час.

Этот вид спорта идеально подходит для всех возрастов, каждый человек может выделить себе время и просто пройтись и получить уйму плюсов для себя. К сожалению, мало кто знает про пользу занятий скандинавской ходьбой.

Нами был проведен эксперимент. Сначала проведено вводное занятие по ознакомлению двух учебных групп девушек факультета экономики и управления УрГУПС с некоторыми правилами скандинавской ходьбы. Им было предложено четыре недели заниматься ходьбой с палками на занятиях по физическому воспитанию. Девушки после первой недели занятий не заметили каких либо изменений и продолжили заниматься без особого энтузиазма. Но после третьей недели ходьбы почти все отметили, что стало получаться проходить дистанцию легче. Многие освоили технику ходьбы. И почти все отметили улучшение настроения. Так же нами был проведен опрос студентов УрГУПС (Уральский государственный университет путей сообщения). Было опрошено 41 человек. Многих не заинтересовала эта тема, и они отказывались отвечать вопросы анкеты, ссылаясь на нехватку свободного времени.

Среди студентов было: 62% кто занимается спортом и 38% не занимаются. Но это не мешает любить спорт 71%, и совсем не нравится спорт 29%. Про скандинавскую ходьбу не знает 52%, это больше половины опрошенных студентов. Так о северной ходьбе узнали: по телевизору 14%, на

улицах 19%, из интернета 14% всех опрошенных студентов. Но Интерес заниматься ходьбой во время пар физической культуры 62%.

Во время проведения опроса выяснилось, что в высшем учебном учреждении студенты больше склоняются к учебе, чем к спорту. И это означает, что для поддержания своего организма в тонусе стремятся не многие.

Тем не менее, после небольшого эксперимента, проведенного нами, видно, что многие студенты заинтересовались этим видом спорта. Те девушки, которые участвовали, утверждали, что будут заниматься скандинавской ходьбой самостоятельно и привлекать к этому своих знакомых. Заниматься ходьбой во время пар есть интерес только у девушек, юноши, в большинстве своем, предпочитают заниматься волейболом, футболом или баскетболом.

Список литературы

1. Волков А.В., Крысюк О.Б., Самойленко А.К. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч. -практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. мед. и техн. здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 2012. - С. 13-15.

2. Дейнеко В.В., Крысюк О.Б. Восстановительное и оздоровительное влияние Северной ходьбы на здоровье женщин пенсионного возраста / Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: Матер. науч. -практ. конф., посв. 80-летию каф. спорт. медицины и техн. здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рожд. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2012. - С. 82.

3. Крысюк О.Б., Волков А.В., Самойленко А.К., Киреев И.О. Преподавание скандинавской ходьбы как оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / Матер. итог. науч. -практ. конф. проф. -препод. сост. Нац. гос. ун-та физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 2011. - С. 126-127.