

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
SCANDINAVIAN WALK

*Мухаметшин А. Башкирский государственный университет,
Стерлитамакский филиал, г. Стерлитамак*

Mukhametshin A.

Bashkir State University, Sterlitamak branch

Sterlitamak

[*muha.azat910@mail.ru*](mailto:muha.azat910@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматривается скандинавская ходьба, также скандинавская ходьба с палками.

Annotation. The article discusses Nordic walking and Nordic Nordic walking.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, спорт, здоровье, ходьба с палками.

Keywords: Nordic walking, sport, health, Nordic walking.

Ходьба с палками берёт своё начало из Финляндии: когда-то давно профессиональные спортсмены решили не прекращать тренировки даже в тёплое время года. Финская ходьба родом именно из Скандинавии, поэтому второе название спорта – скандинавская ходьба. В 1997 году Марк Кантан, финн по национальности, запатентовал этот оздоровительный вид физкультуры, дав ему название – оригинальная скандинавская ходьба. А впоследствии выпустил печатное издание в виде пособия по нордической ходьбе [2, с.33-34].

Северная ходьба с палками относится к любительскому пешему спорту. Человек, опираясь на палки, совершает пешую прогулку. Широкое распространение - это спортивное занятие получило на территории стран Скандинавии вплоть до Северо-Западной Европы. Специально открыли даже трассы для тренировок и занятий столь полюбившимся видом спорта. Впервые о пользе скандинавской ходьбы заговорили немецкие врачи, проведя исследования, которые показали высокий оздоровительный потенциал. Как оказалось, при спортивной ходьбе задействовано 90 % мышечной структуры всего тела человека, поэтому и энергии сжигается в 1,5 раза больше чем при обычном шаге.

Чтобы освоить все нюансы техники, вам необходимо следовать нашей инструкции:

Шаг первый. Разминка.

Каждое упражнение повторить от 10 до 15 раз:

- опираясь кистями о палки, сделать перекаты с пятки в область носочной части ступни и вернуться в исходное положение;
- поочередно каждой ногой осуществить маховые движения вперёд-назад;
- взять палку и завести за голову, держа обеими руками и наклоняя туловище то вправо, то влево;
- махи руками, одновременно приседая на опорную ногу;
- руки с палками поднять вверх, потянуться посмотреть на палки.

Шаг второй. Техника ходьбы со скандинавскими палками

- туловище с выпрямленной спиной наклонен вперёд, ноги согнуты в коленных суставах;
- перекачиваясь с пяточной части стопы в носочную выполняйте шаги, одновременно помогая палками при передвижении, как бы подражая лыжнику;
- если вперёд выходит левая нога, значит: с ней выносятся правая рука, и наоборот;
- при ходьбе палки не стоит разводить далеко от корпуса, чётко следуя сохранению положения вдоль туловища;
- шаги нужно делать средние, длинный и слишком короткий шаг могут мешать во время движения;
- кисть разжимается в положении сзади и сжимается, оказываясь впереди;
- шагайте, сохраняя ритмичность и темп ходьбы, равномерно прикладывая усилия на палки;
- вдох осуществляете через нос, а выдох – через ротовую полость.

Шаг третий. Завершение тренировки.

После завершения путешествия, выполняем упражнения:

- руки вверх – вдох, наклон вниз – выдох (повторить несколько раз);
- растяжка мышц – любой комплекс упражнений на растяжение.

Новичкам, по совету инструкторов, лучше не переусердствовать, начиная с 15-20 минут в день, делая перерыв между тренировками в 3-4 дня, постепенно наращивая темп. Не нужно доводить себя до изнеможения, если нет соответствующей подготовки или изначально самочувствие не позволяет выполнять большие нагрузки [3, с.183].

Всем остальным любителям скандинавского передвижения рекомендуется стандартная схема тренировок – от 3-х раз в неделю, прогуливаясь в течение 30 минут, можно и больше. Многие люди предпочитают и выдерживают динамичные прогулки в ежедневном формате около 1 часа.

Правильная скандинавская ходьба подразумевает подготовительные упражнения до и после пешего путешествия. Дыхание осуществляется (по совету инструктора) через нос, выдох – через рот в пропорции 1:2, что обозначает: на каждые два шага – делается вдох, а спустя четыре шага – выдох. После занятия по северной ходьбе рекомендуется поход в сауну, хамам или баню. Если нет такой возможности, отлично справится с функцией релаксации обычная ванна с тёплой водичкой. Хорошо прогретые после первых тренировок мышечные волокна, не будут проявлять болевые ощущения.

Современные старушки и пенсионеры уже не сплетничают у подъезда, а ведут активную и насыщенную жизнь, не отставая от молодого поколения. Помимо общего укрепления организма, скандинавская ходьба применяется в реабилитационных и лечебных целях, облегчает течение и способствует профилактике многих заболеваний: остеохондроз, самый распространённый недуг, встречающийся уже после 40-летнего рубежа; артрит или артроз, даже остеопороз; нормализация дыхательной системы, с увеличением объёма лёгких и сохранением их эластичности; активизация сердечно-сосудистой системы,

укрепление сердечной мышцы, профилактика артериальной гипертензии; атеросклероз; стимулирование умственной активности и создание бодрого настроения.

Для людей старшего возраста необходимо соблюдать все те же правила что и для людей младшего поколения, однако есть и некоторые особенности:

Все движения должны быть максимально плавными, без резких рывков и рваного ритма.

Ходить нужно не спеша, вдыхать воздух полной грудью.

Постоянно контролируйте пульс, давление и уровень сахара в крови. При плохих показателях лучше перенести тренировку на другой день

По данным научных исследований, скандинавская ходьба вырабатывает чувство равновесия, увеличивает частоту сокращений мышц сердца на 10-12 ударов за одну минуту, тренирует координацию движений и корректирует осанку.

Для людей старшего возраста есть много положительных эффектов от занятий:

- корректировка осанки;
- снижение нагрузки на суставы и позвоночник, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ускорение метаболизма, способствующему постепенному похудению;
- улучшение кровообращения и работы сердечной мышцы;
- укрепление иммунитета;
- снижение склонности к переломам, особенно в преклонном возрасте;
- доступность и массовость: подходит любая спортивная форма, имеющаяся в арсенале и любые палки;
- улучшение настроения и повышение качества жизни.

Замечательно помогает северная ходьба при пеших путешествиях в горы или прогулках по природным заповедникам: значительно легче передвигаться, опираясь на палки [4, с.85-86].

Теория подтверждается отзывами любителей этого вида спорта, методика реально действует на людей, желающих похудеть. Эффективность от оздоровительной скандинавской ходьбы намного выше, чем от обычной ходьбы или от пробежек. Объяснением служит количество задействованных мышц – около 90 % мышечной системы всего тела. Отзывы об улучшении самочувствия и появлении бодрости, активности в течение всего дня после занятий – слышны от каждого любителя этой физической нагрузки:

Практически у всех снижаются симптомы остеохондроза, пропадают проблемы с суставами.

Пенсионеры и пожилые люди не могут нарадоваться данной методике, поскольку ощущают положительное воздействие на общий тонус организма уже после первой недели тренировок.

Люди больше общаются, когда вместе ходят с палками, а значит становятся более социально-активными

Не зря говорят: движение – это жизнь, а правильная скандинавская ходьба – это оздоровление всего организма в целом и улучшение настроения!

Литература

1. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. - С. 7-10.
2. Деминская Л.А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л. А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2017. - № 11. - С. 33-35.
3. Докучаева А.В., Кантюкова С.Р., Коротаева М.Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. - 2017. - №44. - С. 183-186.
4. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий и теории физической культуры / Материалы к лекциям. - Л.: ВИФК, 2015. - 233 с.
5. Ткаченко В.С. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2016. - 384 с.

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ ДЕТСКОЙ ДВОРОВОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ В ЧЕЛЯБИНСКЕ DEVELOPMENT OF THE CHILDREN'S YARD HOCKEY LEAGUE IN CHELYABINSK

*Николаев Сергей Владимирович,
магистрант 1 курса, направление 49.04.01 Физическая культура,
Ишимова Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия*

*Nikolaev Sergey Vladimirovich,
undergraduate 1, direction 49.04.01 Physical culture,
Ishimova Irina Nikolaevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ural state University of physical culture, Chelyabinsk, Russia
injsh@mail.ru*

Аннотация. В статье приведены некоторые итоги деятельности общественной организации «Детская дворовая хоккейная лига» (ДДХЛ) в г. Челябинске. Показана динамика количества площадок для тренировочных занятий, а также детских непрофессиональных хоккейных команд, участвующих в турнире ДДХЛ.

Abstract. The article presents some results of the activities of the public organization «Children's yard hockey League» in Chelyabinsk. An increase in the number of training sites, the number of children's non-professional hockey teams participating in the league tournament is given.

Ключевые слова: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, хоккей с шайбой, дворовый хоккей, детская дворовая хоккейная лига.