

*Шевченко А.Р.,  
преподаватель кафедры физической подготовки  
Сибирский юридический институт МВД России  
Россия, г. Красноярск*

## **ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** В предложенной статье проанализирована эффективность занятий скандинавской ходьбой для здоровья и физического статуса человека.

**Ключевые слова:** Здоровье, физическая нагрузка, скандинавская ходьба.

**Abstract:** The proposed article analyzes the effectiveness of Nordic walking for physical development and human health.

**Keywords:** Health, exercise, scandinavian walking.

В наш компьютерный век здоровье выступает как главная ценность жизни и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Здоровье выступает как фактор реализации интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала населения. Научно-технический прогресс принес не только положительные, но и отрицательные стороны цивилизации; малая физическая активность, нервные перенапряжения, загрязненность городского воздуха, чрезмерный шум, стремительно меняющиеся условия жизни, информационная перегрузка. Совокупность этих факторов неблагоприятно сказывается на физическом и психическом уровнях состояния организма [3].

Повышение сопротивляемости организма человека болезням, закалке к неблагоприятным воздействиям внешней среды, регулярная тренирующая нагрузка, нахождение на свежем воздухе за городской чертой весьма актуально в современной формации [2].

Открываются многочисленные фитнес центры, что конечно имеет положительный контекст, но в основном в них занимается относительно молодой контингент населения, занятия происходят в закрытых залах и зачастую за немалую плату. Так же стоит отметить, что аэробная нагрузка тренировок в этих центрах носит недостаточный характер, поэтому занятия в спортивных залах, несомненно, проигрывают упражнениям на свежем воздухе направленных на развитие общей выносливости, эффект от которой является главным залогом здорового состояния систем организма человека.

Скандинавская ходьба как относительно новое веяние в нашей стране имеет ряд преимуществ перед другими видами тренирующих нагрузок [1]. Например, при занятиях бегом за 1 час сжигается 300 килокалорий и задействовано 45% мышц тела, езде на велосипеде за 1 час сжигается 500 килокалорий и задействовано 50% мышц тела, а при занятиях скандинавской ходьбой за 1 час сжигается 700 килокалорий и задействовано 90% мышц тела. Большинство людей, которые борются с лишним весом, выбирают для достижения своей цели бег. Однако у него внушительный список противопоказаний, постоянные ударные нагрузки на костно-мышечный аппарат, при этом немногие могут пробегать 40 минут и более, а 15 минутные пробежки не дадут ощутимого эффекта. Велосипед конечно хороший вид физической нагрузки, но специализированных велодорожек в городах мало, а по автомобильным дорогам ездить на велосипеде крайне опасно. Также не всем доступен по цене велосипед, а езда на нем в зимний период и в дождливую погоду проблематична. Скандинавская ходьба полезна для здоровья и представляет собой отличный способ для похудения с массой преимуществ; мал риск получения травмы, подходит для пожилой категории населения и людям с недостаточной физической подготовкой, практически не имеет противопоказаний. По денежным затратам занятия скандинавской ходьбой минимальны, нужно лишь приобрести специальные палки и соответствующую времени года одежду.

Занятия скандинавской ходьбой можно проводить как в городской черте, так и за городом, по равнинной и пересеченной местности. Палки при ходьбе дают нагрузку на мышцы верхних конечностей, помогают преодолевать гористые участки маршрута и служат опорой в скользкую погоду.

Скандинавская ходьба благоприятно воздействует на организм человека; тренируется сердечно-сосудистая система, улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция и венозный кровоток в нижних конечностях, мозговая деятельность и работа сердца становятся более эффективными, снижается уровень холестерина в крови и купируется развитие заболеваний сосудов, сокращается риск возникновения сердечно-сосудистых патологий (инфаркта), стимулируется работа внутренних органов, замедляются процессы старения. Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, что улучшает общее состояние организма. Растет жизненная емкость и вентиляция легких, что в целом улучшает функционирование дыхательной системы. В результате слаженной, системной работы, нормализуется тонус различных мышечных групп, укрепляются связки и сухожилия, увеличивается сила мышц и укрепление мышечного корсета влечет за собой выравнивание осанки, улучшается координация, снижаются или совсем исчезают проявления остеохондроза, артритов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. При занятиях происходит снижение уровня глюкозы в крови, облегчающее симптоматику сахарного диабета. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи активизируют выработку эндорфинов и прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса, нервно-психических расстройств. При ходьбе с палками организм закаляется, снижается частота простудных заболеваний, в целом формируется устойчивость организма к инфекциям.

В г. Красноярске занятия скандинавской ходьбой приобретают все большую популярность. Люди занимаются в скверах, парках, за городом в лесополосе, даже некоторых любителей данного вида физических упражнений

можно встретить на прогулках по городу. Много среди занимающихся людей пенсионного возраста, ходьба с палками для пенсионеров носит не только оздоровительный эффект, это еще и чудесный способ расширить круг знакомств и получить новые впечатления от общения с людьми, разделяющими их увлечения.

Проведенный анализ позволил выделить положения о том, что скандинавская ходьба это высокоэффективный вид физической активности который положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является хорошим средством коррекции осанки и телосложения, а также профилактики нервно-психических заболеваний. Ходьба с палками доступна и безопасна для людей разного возраста и уровня физической подготовки в связи с простотой двигательных операций и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека. Скандинавская ходьба имеет большое практическое значение как средство оздоровления и коммуникации с формированием ценностного отношения населения к основам здорового образа жизни.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы. Учебное пособие. / Е.Е Ачкасов, К.А Володина, С.Д. Руненко.- Москва,- 2018. - 224с.
2. Osipov A. Analysis of the parameter changes of students' physical development (at the age of 18-20) to identify the treat of increased body weight and obesity / A. Osipov, S. Iermakov, V. Gruzinky, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – №2. – P.800–809. DOI:10.7752/jpes.2018.02118
3. Osipov A. Components of impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity / A. Osipov, M. Kudryavtsev, P. Fedorova, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №2. – P.871–878. DOI:10.7752/jpes.2017.02133