

И. А. Ножка, Т. С. Новаш, А. И. Самусик
БарГУ, Барановичи, Беларусь

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Статья представляет популярный в Беларуси вид двигательной активности — скандинавскую ходьбу и обосновывает эффективность такой физической нагрузки для многих мышечных групп, органов, физиологических систем, а также укрепления здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, здоровый образ жизни скандинавская ходьба, физическая нагрузка.

Введение. В каждом возрастном периоде здоровье человека определяется уровнем развития качественных сторон его двигательной деятельности. Ведущим фактором оздоровления является двигательная активность, которая направлена на стимулирование защитных сил организма, на совершенствование функциональных способностей, на повышение потенциала здоровья. Научно-технический прогресс, компьютеризация привели современное общество к резкому снижению роли физического труда, требующего больших мышечных напряжений, и как следствие, к значительному снижению двигательной деятельности человека. Следствием явилось увеличение стрессовой нагрузки, что стало причиной сердечно-сосудистых заболеваний и привело к различным видам патологий в состоянии здоровья. В связи с этим неотъемлемой частью образа жизни современного человека должна стать полноценная двигательная активность, которая окажет положительное влияние практически на все стороны жизнедеятельности, на сохранение и укрепление здоровья. На наш взгляд, реализации двигательной активности людей различного возраста может содействовать включение скандинавской ходьбы в повседневную жизнь.

Цель исследования — научное обоснование скандинавской ходьбы как способа повышения двигательной активности.

Материалы и методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы подтверждает суждение о том, что систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам [2, с. 47]. Фундаментальными исследованиями доказано, что люди, которые связаны с повседневной разнообразной и насыщенной двигательной активностью, отличаются более высокими показателями физического, психического и социального здоровья в сравнении со сверстниками, выросшими в условиях малоподвижного, обедненного разнообразием двигательной деятельности образа жизни [5, с. 47].

Потребность человека в двигательной деятельности является врожденной и на всех этапах онтогенеза выступает ведущим условием совершенствования деятельности функциональных систем организма. А ходьба — самый естественный и доступный вид физической нагрузки, так как в процессе эволюции мышцы человека приспособились к такой работе, как ходьба.

По данным физиологов, нагрузка на организм при ходьбе невелика и находится в пределах обычного рабочего оптимума каждой мышцы. Еще И. М. Сеченов указывал, что «в главных рабочих движениях ходьбы мышцы работают, так сказать, сотыми долями секунды...».

Специалисты признают, что ходьба — весьма эффективный вид физической нагрузки, так как способствует активизации многих мышечных групп, органов, физиологических систем. Движения при ходьбе имеют циклический характер, которому свойственна ритмичная смена режимов напряжения и расслабления мышц. Ритм и цикличность отражают природную сущность человеческого организма: ритмично бьется сердце, ритмично дыхание, в ритме сменяются паузы сна и бодрствования и т. п.

Нагрузка при ходьбе легко дозируема, а различные варианты (прогулочная, ускоренная, спортивная, скандинавская, в разном темпе и в различных условиях) позволяют обеспечить необходимый объем двигательной активности в любом возрастном периоде и любом состоянии здоровья. В Беларуси скандинавская ходьба приобретает популярность, при этом отсутствует научное обоснование и методической обеспечение данного вида двигательной деятельности.

Результаты и обсуждение. Жизнедеятельность любого организма (как животных, так и человека) принципиально рассчитана на систематическое проявление двигательной активности, которая не только служит способом взаимодействия с окружающей средой и выживания в ней, но и является непременным условием полноценного развития и функционирования, основных жизненно важных систем организма. Жизнь человека в условиях ограниченной активности сопряжена с риском множества неблагоприятных для здоровья последствий, а без движений вообще невозможна [5, с. 47].

Ходьба — универсальный вид физической активности. Ее основная функция — безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии.

В древнем мире врачи прописывали ходьбу пациентам для укрепления здоровья и улучшения физического состояния. Философы древности использовали прогулки перед принятием ответственных решений и почти всегда размышляли прохаживаясь. Многие ученые и другие деятели считали ходьбу обязательным элементом распорядка дня. Выдающийся английский естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом обязательно выходил на прогулку. Переключения на ходьбу и прогулки считали для себя обязательными Л. Н. Толстой, И. П. Павлов [6, с 14].

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье для преодоления сложного рельефа местности. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Сегодня специалисты применяют ходьбу с палками как средство восстановления «былой формы», развития выносливости, совершенствования физического развития, профилактики заболеваний и достижения активного долголетия. Более близкая к современному воплощению версия (1940-е годы) связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

В Германии обязательным элементом многих реабилитационных курсов, проводимых после травм и операций на опорно-двигательном аппарате, является ходьба с лыжными палками. Именно немецкие врачи внесли большой вклад в популяризацию скандинавской ходьбы, опубликовав результаты исследований, свидетельствующих о ее высоком оздоровительном потенциале [3, с. 57].

Скандинавская ходьба (СХ, Nordic walking) входит в программу реабилитации крупных медицинских центров и wellness-центров Европы. Исследованиями этого вида фитнеса занимаются многие престижные медицинские институты мира, которые ежегодно обнаруживают ее новые полезные свойства для здоровья человека [6, с. 13].

Скандинавская ходьба — вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела. История СХ насчитывает около 80 лет. Массовое распространение она получила в 1980-е годы, была особенно популярна в Финляндии. Первенство описания ходьбы с палками как отдельного вида спорта оспаривается Маури Рэпо (статья «Hiihdon lajiosa», 1979) и Марко Кантанева (статья «Sauvakävely», 1997). По статистике, в настоящее время СХ каждый пятый европеец практикует ходьбу с палками. Среди стран отмечают Великобританию, Германию, Италию, Финляндию, Швецию, Швейцарию, а также США и даже Японию. Для Беларуси это относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса, популярность которого растет.

К преимуществам скандинавской ходьбы относят: доступность, безопасность, возможность заниматься в группах. Как естественный вид движения, она не вызывает психологического дискомфорта. Преимущества скандинавской ходьбы перед бегом видны из оценки отдельных параметров этих двигательной деятельности (таблица 1).

Ходьба входит в пятерку видов физических упражнений, которые развивают аэробные возможности организма. При скорости ходьбы до 6—7 км / ч частота сердечных сокращений (ЧСС) может достигнуть 120—130 уд. / мин. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется до 300—400 ккал. При ежедневных занятиях ходьбой по 1 ч суммарный расход энергии за неделю составит 2 000 ккал, что, по мнению Е. М. Мильнера (1991), достаточно для получения оптимального оздоровительного эффекта [4, с. 46]. Согласно его исследованиям, через 12 недель занятий оздоровительной ходьбой по 1 ч 5 раз в неделю у занимающихся наблюдалось улучшение максимального потребления кислорода (МПК) на 14% по сравнению с исходным уровнем [1, с. 245].

По сравнению с оздоровительной ходьбой СХ увеличивает: работу скелетной мускулатуры; затраты энергии на 20—40% благодаря использованию палок; потребление кислорода на 20—25%; ЧСС

Т а б л и ц а 1 — Сравнение видов двигательной деятельности

Параметры оценки	Вид двигательной деятельности	
	Бег	Скандинавская ходьба
Противопоказания	Много	Мало
Польза для организма	Средняя (высокая для тренированных и здоровых)	Высокая
Уровень травматизма	Высокий	Низкий
Риск разрушения суставов	Есть	Нет
Возможность нормализации веса	Высокая (при соблюдении правильного режима)	Высокая
Психологическая готовность к занятиям	Низкая	Высокая

в среднем на 10—15%; сжигание калорий до 450 ккал/ч. При этом СХ: поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела, тренирует около 90% всех мышц тела, сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба, уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10—15 уд./мин по сравнению с обычной ходьбой, идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч, помогает подниматься в гору, улучшает чувство равновесия и координацию, является эффективным занятием для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы (ССС) и выносливости, возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата (ОДА).

По своему физиологическому воздействию на организм скандинавская ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. Еще в середине 80-х и 90-х годах XX века многочисленные исследования ученых университета Купера и Орегонского университета (США), университета Мюнстера (Германия) доказали исключительную пользу ходьбы с палками для работы ССС и ОДА [6, с. 23].

Влияние СХ на функциональные системы организма обусловлено темпом (количеством шагов в минуту); длиной дистанции;

техникой ходьбы; характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т. д.); рельефом местности (с горы, в гору, по ровной и пересеченной местности); метеоусловиями (влажность, атмосферное давление); характером одежды, обуви.

Скандинавская ходьба оказывает положительное, развивающее влияние на мышцы ног, пояса нижних конечностей, туловища, основные и вспомогательные дыхательные мышцы. Данный вид движения формирует правильную осанку, поддерживает и тренирует функциональное состояние кардиореспираторной системы; тонизирует центральную и вегетативную нервную систему и железы внутренней секреции (ЦНС, ВНС и ЖВС), повышает основной обмен веществ, увеличивает энергозатраты, стимулирует пищеварение. СХ оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца» улучшая венозный и лимфоотток из нижних конечностей и органов брюшной полости, таза. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон.

СХ может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей старше 50 лет и с низким уровнем здоровья. Размашистые движения рук позволяют снять напряжение шеи и плеч при остеохондрозе, увеличивая их подвижность. Скручивающие движения обеспечивают дополнительную нагрузку на мышцы корпуса.

Занятия на свежем воздухе усиливают эффект от тренировки, так как занятия СХ в любую погоду способствует закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки на психику.

Применение СХ может быть рекомендовано лицам, имеющим противопоказания к бегу: длительная гиподинамия вследствие постельного режима, анатомо-физиологические особенности позво-

ночника, большой вес и другие. У людей с избыточной массой тела эффективным средством ее снижения является СХ в сочетании с низкокалорийной диетой.

Оптимальный объем ходьбы: рекомендуется 8—10 тысяч шагов в день со средней скоростью 4—5,6 км / ч. Нормоконтролем должен стать показатель пульса. Для СХ рекомендуется оздоровительный режим ЧСС 130—140 уд. / мин.

Вывод. Скандинавская ходьба — это, по сути, основной вид оздоровительной ходьбы. Именно скандинавская ходьба может стать доступным видом двигательной активности и эффективным средством сохранения и укрепления здоровья в любом возрастном периоде. Данный вид физической нагрузки не требует затратной спортивной экипировки, изнуряющих объемов физической работы, специальной технической подготовки, больших временных затрат. Представленные аргументы позволяют говорить о скандинавской ходьбе как о доступном виде двигательной активности и эффективном средстве здоровьесбережения.

The article present popular in Belarus from motor activity Nordic walking and substantiates the effectiveness of physical activity for many muscle groups physiological systems and health promotion.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, Nordic walking, exercise.

Список цитируемых источников

1. *Евсеев, С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. / С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. — М. : Совет. спорт, 2002. — Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 448 с. : ил.
2. *Куличенко, С. В.* Организация занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами 70—80 лет / С. В. Куличенко // Вестн. спорт. науки. — 2006. — № 2. — С. 46—48.
3. *Лучинович, Л.* Скандинавская ходьба — путь к здоровью / Л. Лучинович // Здаровы лад жыцця. — 2015. — № 1. — С. 56—61.
4. *Мильнер, Е. Г.* Пути повышения оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 9. — С. 43—48.
5. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ // Теория и практика физ. культуры. — 2015. — № 2. — С. 98—100.
6. *Полетаева, А.* Скандинавская ходьба — здоровье легким шагом / А. Полетаева. — СПб. : Питер, 2014. — 80 с.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста : метод. рекомендации / ВНИ-ИФК. — М. : Совет. спорт, 2003. — С. 10—18.

Материал поступил в редакцию 08.04.2017 г.