

Н. С. Булова

Научные руководители:

Т. В. Золотухина,

О. П. Маркевич

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Скандинавская ходьба стала популярна во всем мире в конце 90-х г. XX в. Высокая эффективность тренировок обусловила дальнейшее использование метода в лечебной физкультуре и техниках реабилитации людей с травмами позвоночника.

Скандинавская ходьба одновременно тренирует 90% всех мышц тела, обеспечивая равномерную нагрузку на верхнюю и нижнюю группу мышц. Она сжигает на 46 калорий больше, чем другая спортивная ходьба. Полчаса тренировок избавляют от 300 калорий и на 24 ч обеспечивают активизацию обмена веществ.

Скандинавская ходьба приводит к повышению кардиореспираторной выносливости. Это связано с тем, что при ходьбе с палками по сравнению с обычной ходьбой без палок в том же темпе дополнительно в двигательной активности участвуют мышцы верхней части тела. Это приводит к увеличению реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на нагрузку, в результате чего повышается расход энергии.

Уникальность этого метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку.

Скандинавской ходьбой могут заниматься люди любого возраста. Она оказывает благоприятное воздействие при лечении таких заболеваний, как артроз, боли в суставах, шее, коленях, остеохондроз, сколиоз, боли в позвоночнике, заболевания сердца и легких. Она показана в периоды восстановления после операций и различных заболеваний. Особенно полезен такой вид двигательной активности для людей с больным сердцем, которым противопоказан любой другой вид кардионагрузок.

Считается, что обычный темп ходьбы 80–120 шагов в минуту при длине шага 70–100 см. Это является автоматическим шагом. При скорости же свыше 120 шагов в минуту требуется волевое усилие, которому и способствуют палки в руках.

Скорость и темп ходьбы можно подразделить следующим образом: очень медленная – 60–70 шагов в минуту, или 2,5–3 км/ч; медленная – 70–90 шагов в минуту, или 3–4 км/ч; средняя – 90–120 шагов в минуту, или 4–5,6 км/ч; быстрая – 120–140 шагов в минуту, или 5,6–6,4 км/ч; очень быстрая – более 140 шагов в минуту, или свыше 6,5 км/ч.

Если рассматривать эффективность ходьбы с точки зрения затрат энергии, то наиболее приемлемая ходьба в среднем и быстром темпе. Она вызывает более выраженную реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы. С целью поддержания здоровья для занятых умственной деятельностью людей подходят более легкие нагрузки в темпе 70–80 шагов в минуту со скоростью примерно 2,5–3 км/ч. Такой же медленный темп ходьбы, но с учетом индивидуальных возможностей организма рекомендуется для лиц с отклонениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

Огромным плюсом ходьбы с палками является то, что тренировки проходят на свежем воздухе. А это способствует эффективному насыщению крови кислородом, ускорению обменных процессов и повышению настроения. Уже через полгода таких занятий наблюдается улучшение самочувствия, снижение уровня холестерина, улучшение кислородного обмена, повышение работоспособности, улучшение координации движений, появление устойчивости к заболеваниям, снижение артериального давления, повышение минеральной плотности костей на 5%, снижение риска возникновения инсульта в два раза.