СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА - КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Мушенко Г.Н.[1], Стричко А.В.[2]

[1]Мушенко Григорий Павлович – студент,
направление: экономика;
[2]Стричко Анна Валерьевна – научный руководитель, старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Донской государственный технический университет,
г. Шахты

Аннотация: *данная статья посвящена оценке влияния спортивной ходьбы на здоровье человека в настоящее время, в частности, были проанализированы и выявлены рекомендации для правильной тренировки.*

Ключевые слова: *спортивная ходьба, здоровый образ жизни, финская ходьба, скандинавская ходьба.*

В настоящее время происходит популяризация здорового образа жизни. Существует огромное количество вариантов поддержания тела в форме: тренировки в спортзале, тренировки дома, бег на улице и т.д. Многим людям (в силу возможностей здоровья) могут быть противопоказаны сильные кардио (бег, прыжки и т. д.) и аэробные тренировки, есть люди, которые сами не хотят сильных нагрузок, в этом случае хорошей альтернативной для них будет спортивная ходьба.

Если сравнивать спортивную ходьбу и бег, то эффективнее всего будет ходьба. Можно заниматься профессионально, а можно и для общего оздоровления. В отличие от обычной ходьбы, спортивная имеет как преимущества, так и недостатки.

В настоящий момент, спортивная ходьба является одним из оригинальных способов поддержания тела человека в форме и улучшения его самочувствия. Занятия ходьбой в течение 30 минут в день способствуют увеличению продолжительности жизни в среднем на 3 года. При регулярных занятиях спортивной ходьбой у человека наблюдаются следующие изменения организма:

1) Улучшается работа сердца - нормализуется деятельность миокарда, повышается его сократительная способность;
2) Нормализуется дыхательная система - лёгкие быстрее выводит продукты обмена, кровь насыщается кислородом;
3) Работают мышцы тела - ног, бёдер, плеч, спины, рук;
4) Уменьшается влияние стрессовых ситуаций, нервная система закаляется, повышается настроение.

Наиболее популярным видом ходьбы, в настоящее время, является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба — ходьба с палками — вид физической активности, в котором задействованы все группы мышц и ходить нужно при определённой методике [2,стр:19]. В то же время скандинавская ходьба:

1) Поддерживает организм в тонусе;
2) В отличие от обычной ходьбы, сжигает до 46% калорий;
3) Улучшает работу сердца и кровеносных сосудов [1,стр:5]
4) Помогает подниматься на гору;
5) Снимает стресс;
6) Поднимает настроение;
7) Улучшает равновесие и координацию;
8) Возвращает людей к полноценной жизни с проблемами опорно-двигательного аппарата [4,стр: 94]
9) Улучшает осанку;
10) Укрепляет мышцы спины;
11) Уменьшает давление на колени и позвоночник.

Если сравнивать ходьбу с палками, называемую во всем мире «Nordic walking» [4, стр: 7], и обычную ходьбу на одной и той же скорости, то ходьба с палками более энергозатратна. Механизм определяется тем, что в процесс «Nordic walking» вовлечены те мышцы, которые не работают во время обычной ходьбы. Это, в основном, мышцы выше пояса. Все оздоровительные, лечебные и реабилитационные эффекты связаны именно с этим: участвует больше мышц, а человек ощущает эту нагрузку проще. Практически, как и при обычной ходьбе. При этом не требуется большая скорость, а требуется определённая работа мышц плечевого пояса, туловища, пресса. Усилие, создаваемое этими мышцами, при каждом шаге передаётся через палку на опорную поверхность и происходит отталкивание от поверхности. В этом и состоит смысл ходьбы с палками.

Рис. 1. Скандинавская ходьба

В зависимости от того, насколько правильно человек научился пользоваться палками, эти энергозатраты, в настоящее время, могут быть выше на 6%, на 20%, на 30%. Если сравнивать с медленным бегом, который по определению более энергозатратен, ходьба с палками при медленной скорости по этому показателю не уступает. При этом бег многим противопоказан или просто не нравится, а ходить с палками, в отличие от бега, более спокойный, но в то же время, более приятный.

Спортивная ходьба зачастую применяется не только для подготовки к различным соревнованиям, но и для реабилитации и профилактики от различных болезней: варикоз, тромбоз, гипертония, стенокардия, инсульт, а также инфаркт. Существует мнение, что бег и ходьба это один и тот же вид спорта. Однако ходьба является наиболее безопасным видом спорта - в отличие от бега, почти что исключён удар стопы о землю, а также скорость передвижения ниже, чем у бега. Эффективность спортивной ходьбы зависит от соблюдения следующих требований:

1) Обувь должна быть предназначена для занятия спортивной ходьбой;
2) Высокая скорость передвижения рук;
3) Высокая скорость ходьбы;
4) Опорная нога не должна сгибаться при переносе свободной ноги [3,стр:23];
5) Длина шага должна быть примерно 90-120 см.

Медленные прогулки приносят меньше пользы для организма, чем быстрые.

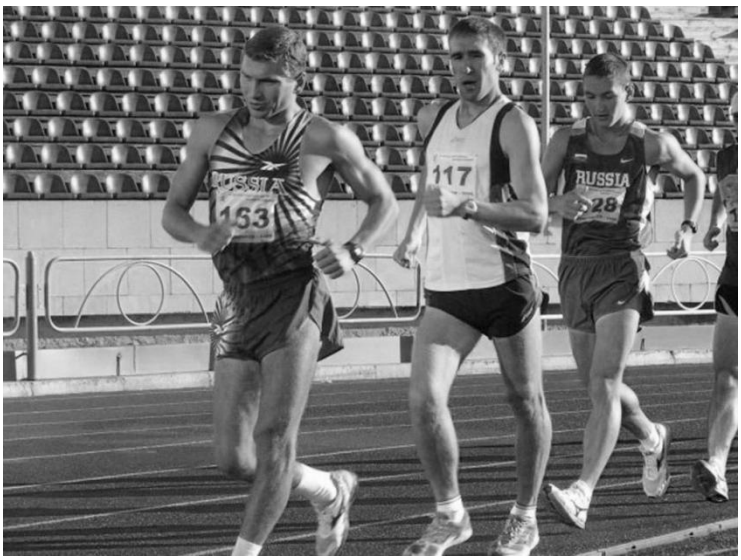

Рис. 2. Соревнования по спортивной ходьбе

Спортивная ходьба полезна людям, страдающим от лишнего веса. При ожирении заниматься бегом обычно не рекомендуется, поскольку он оказывает повышенную нагрузку на костную систему.

Спортивная ходьба имеет свои особенности. Существует несколько видов ходьбы:

1) Медленная ходьба. Скорость – 80 шагов за минуту. При таком темпе человек преодолевает километр примерно за 30 минут;

2) Средний темп. Скорость – 120 шагов за минуту. Километр проходится приблизительно за 13-15 минут;

3) Спортивная ходьба. Скорость – около 150 шагов в минуту, за час преодолевается 7 км. Этот вид ходьбы используется в соревнованиях;

4) Быстрая ходьба. Применяется только спортсменами для подготовки к предстоящим соревнованиям. Скорость может достигать 12 км/ч. Этот вид ходьбы не рекомендуется неподготовленным людям.

Независимо от целей спортивной ходьбы – для оздоровления она проводится, или для подготовки к соревнованиям, – необходимо выбрать обувь и проводить разминку тренировкой, в среднем 20 минут.

При начале занятий ходьбой рекомендуется начинать с медленного темпа, постепенно переходя на средний. Для оздоровления оптимальным будет средний темп. Для достижения профессионального уровня рекомендуется постепенно наращивать темп ходьбы.

Процесс обучения спортивной ходьбе состоит из следующих этапов (можно проходить их самостоятельно или под руководством тренера):

1) Знакомство с самой ходьбой. Человек обучается медленному темпу и правилам передвижения;

2) Этап обучения двигательной системы. Во время этого этапа человек знакомится с техникой движения корпуса (как правильно поворачивать корпус тела). Тренировки обычно проводятся по прямой начерченной линии – это позволяет ногам перемещаться близко друг к другу;

3) Этап обучения движению рук и плеч. Человек знакомится с различными техниками постановки рук: под прямым или тупым углом;

4) Этап обучения дыханию. На этом этапе человек знакомиться с правилами и ошибками дыхания при ходьбе;

5) Этап обучения остальным элементам ходьбы. Упражнения для головы, корпуса, конечностей ведут к оттачиванию техники ходьбы;

6) Этап объединения всех навыков. Это совершенствование техники в процессе тренировок для достижения необходимого результата.

Начинать следует с небольших прогулок по 3-4 км в день, еженедельно увеличивая дистанцию на 1 км и осуществляя анализ своего самочувствия. Для оптимальной пользы мужчинам рекомендуется ходить около 50 км в неделю, женщинам – 40 км, но ходить такие дистанции лучше опытным людям.

Первое время ходить нужно, контролируя свой пульс. Если он больше 110 ударов в минуту, желательно снизить темп или продолжительность ходьбы. Бывает, что пульс повышается при во время подъёма в гору. Надо не допускать боли в мышцах или суставах, при их появлении нагрузку следует снизить. Если они появились, нужно сразу прекращать занятия, с плавным переходом на медленный шаг.

Спортивная ходьба является одним из доступных видов спорта, который способствует оздоровлению организма человека. От правильности обуви и техники выполнения движений зависит эффективность занятий. Ходьба имеет большую эффективность и безопасность, чем бег. Занятия ходьбой, в отличие от других видов спорта, доступны людям имеющим проблемы со здоровьем и лишним весом, они способствуют снижению веса и улучшению здоровья людей.

Список литературы

1. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью: Максим Жулидов — Москва, Астрель, Полиграфиздат, 2012 г. 224 с.
2. *Линдберг Александр.* Марафон здоровья: скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / Линдберг Александр. М.: Вектор, 2015. 448 с.
3. *Кузьмин В.* Тесты для ходоков // Легкая атлетика. 1986. №5. С. 7-8.
4. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы: учеб. Пособие / Н.В. Казанцева и др - Иркутск: Издательство БГУ, 2017. 102 с.