
NORDIC WALKING В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.М. Соленова

Кафедра гигиены, экологии и спортсооружений, курс ГО
Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
тел. +79114636467, эл. почта: somvoz@live.ru

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается тенденция ухудшения здоровья граждан, что напрямую связано с малоподвижным образом жизни. Одной из причин можно назвать невозможность реализации большей частью населения права на занятия физической культурой и спортом, а также отсутствие у населения возможностей и желания активно проводить свободное время (Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 годы»).

Ключевые слова: нордик волкинг, скандинавская ходьба.

Мероприятия, направленные на оздоровление разных категорий граждан предусматривают разнообразные варианты физкультурно-оздоровительной работы с различными социальными группами населения; проектирование их двигательной активности и планирование комплексных программ рекреации и спортивно-оздоровительного туризма (Ю.С. Константинов, 2003; В.В. Кузин, С.А. Гониянц, А.И. Исмаилов, С.Г. Щербаков, 2003; Е.М. Приезжева, 2000).

За последние 50 лет затраты энергии за день у взрослых в возрасте от 20 до 60 лет снизились на 500 калорий, что привело к увеличению сердечно-сосудистых заболеваний, избыточному весу и др.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Ходьба — самая естественная форма человеческого движения. В последние годы все большей популярностью пользуется новый вид ходьбы — скандинавская ходьба (Nordic walking), или «нордик волкинг», в основе которой лежит использование лыжных палок. Занятия скандинавской ходьбой возможно проводить круглогодично, независимо от климатических условий, а также с людьми любого возраста и различных уровней подготовленностей.

По оценкам зарубежных специалистов применение лыжных палок значительно повышает эффективность традиционной ходьбы за счет работы рук, поскольку движению придается дополнительное ускорение, что увеличивает общую энергетическую ценность упражнения в связи с участием дополнительных мышечных групп (Marco Maas, 2008; Klaus Bös, Cyrus Rostami, 2006; Claire Walter, 2009; Malin Svensson, 2009).

Проведенные исследования (журнал «Research Quarterly for Exercise and Sport», Великобритания, 2006) установили тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5—17 ударов/мин. при включении в работу мышц верхнего плечевого пояса (спина, грудь, плечи и руки). Расход энергии в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме.

Палки для «нордик волкинга» отличаются от «трекинговых» палок целостностью конструкции (как правило палки для «трекинга» имеют регулируемую сборно-разборную конструкцию). Они могут гнуться, но не складываются, и имеют специально спроектированные ручные ремешки, которые позволяют вам ослаблять захват при выносе палки вперед и отталкивании, снимая напряжение с мышц шеи и плеч. Необходимо серьезно отнестись к выбору обуви и размера палок, поскольку использование палок неподходящей длины может привести к травмам тазобедренного, коленного суставов, а также повреждениям спины (BBC COUNTRYFILE — Sunday 26th April 2009).

Исследования, проведенные зарубежными специалистами говорят о том, что регулярные занятия северной ходьбой помогают бороться с лишним весом, снижают риск сердечных заболеваний, увеличивают стрессоустойчивость организма, улучшают общее самочувствие (The Physician and Sportsmedicine journal, 2006).

В отечественной литературе данные о подобных исследованиях отсутствуют, а вопросы проведения занятий «нордик волкингом» освещены не достаточно. Существуют лишь единичные статьи, так И. Ягудина и С. Лившиц (2008) дают краткую характеристику северной ходьбы, основываясь на рекламной информации иностранных сайтов; Е. Мильнер и А. Ревзон (2008) говорят о безусловной пользе данной формы двигательной активности и предлагают ряд упражнений в беге на месте с использованием палок в проветриваемой комнате или на балконе. А северная ходьба предусматривает занятия непосредственно на открытом воздухе, используя естественный рельеф (Andreas Wilhelm, Rosi Mittermaier, Christian Neureuther, 2007).

Информация, которая доступна на страницах Интернета, носит ознакомительный характер и не всегда корректна.

Исходя из сказанного выше, представляется весьма актуальным изучить различные аспекты применения северной ходьбы (Nordic walking) на занятиях с девушками юношеского возраста и женщинами зрелого возраста 1-го периода, а также разработать методические рекомендации по применению данной формы двигательной активности.

NORDIC WALKING IN MODERN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING

Solenova E.M.

Chair of hygiene, ecology and sport constructions, course ГО
The Russian state university of physical training, sports, youth and tourism. Moscow
tel. +79114636467, email: somvoz@live.ru

Now in the Russian Federation the tendency of deterioration of health of citizens directly connected with an inactive way of life is observed. One of the reasons can name impossibility of realisation mostly the population of the right to employment by physical training and sports, and also absence at the population of possibilities and desire of active carrying out of a free time (the Federal target program «physical training and sports Development in the Russian Federation for 2006—2015»).

Key words: nordic walking, modern system of physical training.