

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА. БЕЗПЕКА ТА КОМФОРТ

SCANDINAVIAN WALKING. SAFETY AND COMFORT

Доцент, к.т.н. В.І.Шмирко, старш. викл. А.О. Писарський,

доцент, к.т.н.Ю.В. Якімцов, старш. викл. О.В. Коробко

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Анотація. На сьогоднішній день, українське суспільство як ніколи потребує формування серед населення культури безпеки та схильності до здорового способу життя. Останнім часом в країні набуває популярності скандинавська ходьба з палицями, яка має цілий ряд переваг в порівнянні зі звичайною ходьбою та іншими спортивно-оздоровчими заходами. Але тільки при дотриманні безпечної організації тренувань, можливо отримати бажаний результат. Вміння тренера та його вихованців визначити триаду «небезпека-причина-небажані наслідки» дає можливість ефективно вирішити комплексну задачу: спрогнозувати можливі потенційні небезпеки, та навчитись розпізнавати та попереджати небезпеки, що можуть виникати під час занять і впливати на здоров'я і бажання постійно займатись спортом.

Ключові слова: культура безпеки, комфорт, скандинавська ходьба, здоровий спосіб життя.

Annotation. Today, Ukrainian society more than ever needs to form a culture of safety and a healthy lifestyle among the population. Recently, Nordic walking with sticks has become popular in the country, which has a number of advantages over regular walking and other sports and recreational activities. The desired result may be obtained only if the safety training organization. The ability of the coach and his students allows to determine the triad "danger-cause-undesirable consequences" and allows you to effectively solve a complex problem: possible to predict potential hazards and learn how to recognize and prevent hazards that may arise in the classroom and affect the health and desire to constantly engage in sports.

Keywords: safety culture, comfort, Nordic walking, healthy lifestyle.

Вступ. Суттєвою сучасною проблемою людства є надмірна вага. Це не тільки естетична проблема, як вважали наші бабусі, а причина погіршення якості життя та його тривалості. Сьогодні більше мільярда людей у всьому світі хочуть зменшити свою вагу, але досягти цього, на жаль, можуть лише деякі. Голодування, всілякі дієти, таблетки і диво пояси для схуднення — ці відомі способи якщо і дають якийсь результат, то тимчасовий.

Актуальність. Останнім часом у нас в країні набуває популярності скандинавська ходьба з палицями. Пов'язано це з тим, що при звичайній ходьбі працює близько 60 % груп м'язів, в той час як при скандинавській - близько 90 %. При застосуванні палиць зменшується навантаження на суглоби, що важливо при їх захворюваннях, зміцнюється опорно-руховий та вестибулярний апарат, що робить скандинавську ходьбу дійовим засобом для профілактики захворювань опорно-рухового апарату. За даними науковців за одиницю часу при скандинавській ходьбі спалюється до 45 % більше калорій, ніж при звичайній. Також, скандинавська ходьба прекрасно сприяє схудненню бо активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін, а рівень ендорфінів крові підвищується у 5 разів. Враховуючи, що під час скандинавської ходьби зміцнюється імунітет людини, змінюється біохімічний склад крові, то, дуже ймовірним є зниження ризику розвитку онкологічних захворювань, зменшується небезпека тромбоутворення та інфаркту.

Безпека та комфорт. Але, незважаючи на усі позитивні фактори, притаманні скандинавській ходьбі, тільки при дотриманні безпечної організації тренувань, можливо отримати бажаний результат. Перед тренером стоїть комплексна задача: спрогнозувати можливі потенційні небезпеки, та навчити вихованців розпізнавати небезпеки, що можуть виникати під час занять та впливати на здоров'я і бажання постійно займатись спортом і в подальшому.

Основними причинами травматизму при ходьбі можуть бути:

- низький рівень спортивного інвентарю для скандинавської ходьби, що може призвести до травм. Найчастіше забиті місця локалізуються в області стегна, а переломи – в області гомілковостопного суглоба і передпліччя. До категорії важких травм відносяться і вивихи в області плечового суглоба;

- неправильне планування, організація і методика навчання. Причини травматизму організаційного характеру залежать, насамперед, від незадовільного матеріально-технічного забезпечення. Це можуть бути погані умови проведення навчально-тренувального заняття, неправильне планування обсягів навантажень, що знаходить висвітлення в помилках методичного характеру, у тому числі збільшення інтенсивності чи обсягу навантажень, особливо в заключній частині заняття. Травматизм на початку навчально-тренувального заняття (16,3% усієї патології) пов'язаний з недостатньою підготовкою до напруженої роботи (тобто поганою розминкою, недостатньою зосередженістю, слабким психоемоційним настроєм). Виникнення травми в основній (29,7% усієї патології) і заключній (54% усієї патології) частинах навчально-тренувального заняття обумовлено невідповідністю обсягу й інтенсивності фізичного і психоемоційного навантаження рівню підготовленості лижника і вказує на недоліки його загальної і спеціальної підготовленості;

- помилки в техніці ходьби, відсутність відповідного рівня фізичної, технічної і морально-вольової підготовки. Найбільш вразливими ланками спортсмена є нижні кінцівки, м'язи стегна, а також поперековий відділ хребта, ушкодження менісків колінного суглоба, а також ушкодження хрестоподібних, бічних зв'язок і комбіновані ушкодження капсульно-зв'язкового апарату. Зважаючи на обставини і причини виникнення травм тренеру необхідно пам'ятати, що неправильна техніка ходьби приводить до надлишкової концентрації механічних зусиль на окремі ланки ОРА (на апарат колінного суглоба, зону прикріплення ахіллового сухожилля до бугра п'яркової кістки чи ділянки переходу литкового м'язу в сухожилля, а також поперековий відділ хребта);

- погане самопочуття спортсменів, що мають надмірну вагу (блідість, біль, втома, головокружіння, поганий психоемоційний стан, збільшення показників ЧСС, АД) призводять до виснаження функціонального потенціалу м'язів, у такому стані у спортсменів може виникнути розлад координації рухів, що призводить до їх падіння та травмування;

- несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови. Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів: погана вентиляція, запиленість можуть призвести до зниження імунітету жінок та виникненню у них простудних захворювань, а також зниження мотивації до тренувального процесу.

До найпоширеніших помилок у техніці ходьби належать такі: погана координація – несинхронний рух ніг і рук, одночасний рух правою рукою і правою ногою; палки тримають перед собою; лікті притиснуті до тіла; дуже прямий корпус тіла (корпус повинен бути незначно нахилений уперед); ходьба з «в'ялими» палками, коли людина ніби підтягує палки за собою, а не переставляє; ставлення палок занадто далеко від тіла; ходьба з зажатыми руками; ходьба з «відкритими» руками; погане матеріально-технічне забезпечення трас; невірно підібране взуття для тренувань що може, призвести до вивиху гомілковостопного суглобу.

В момент напружених тренувальних занять, стан розслабленості чи, навпаки, надмірне збудження є несприятливим чинником, який не тільки негативно позначається на результатах, але і безпосередньо сприяє виникненню травми. При цьому тренер повинен навчити спортсмена

порівнювати ступінь бажання високого результату зі своїми фізичними можливостями. Заслугує на серйозну увагу і той факт, що біля третини з них одержали травму в стані, близькому до байдужності, чи при відсутності бажання брати участь у забігах.

Моральний клімат у команді відіграє найважливішу роль у досягненні високих результатів. Усе це має значення для попередження травм. Так, поганий чи занадто піднесений (ейфорійний) настрій приводить, як правило, до несприятливих зрушень у координації спортсмена, у підсумку – до травми.

Ефективність боротьби з травмами в спорті багато в чому залежить від злагодженості лікарів, тренерів, самих спортсменів. При цьому на тренера покладається основна функція в реалізації практичних заходів щодо профілактики травматизму та виховання у спортсменів сталих навичок здорового образу життя, наприклад, чітке засвоєння, що фізична активність впливає на нервову, серцево-судинну і дихальну систему, покращує якість життя та є основою активного довголіття.

Висновок. Таким чином, скандинавська ходьба є унікальним видом оздоровчого тренування, позитивні ефекти якої, можливо використовувати як фізіологічну основу для профілактики і лікування багатьох захворювань, а дотримання заходів безпеки гарантує тривалий високий рівень якості життя та комфортне самовідчуття.

