

УДК 796.421

Бугрим Є.С.

Сумський державний університет,  
м. Суми, Україна

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ, ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ НА ТОНУС І ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Вступ.** На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програм фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є скандинавська ходьба. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), одним з основних факторів підвищення ризику смерті вважається відсутність фізичної активності, на частку якої припадає 6% летальних випадків. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, людині необхідно займатися будь-яким видом безперервної фізичної активності щонайменше 40 хвилин на добу для підтримання здоров'я в належному стані. Скандинавська ходьба проста у виконанні, цим видом фітнесу можна займатися будь-якої пори року, достатньо просто вийти на вулицю. Не потрібне особливе спорядження – тільки палиці, зручне взуття й одяг залежно від погоди. Ходьба легко вписується у звичний графік, на заняття не потрібно витрачати багато часу. Тренування можуть відвідувати особи з різним рівнем фізичної підготовки – як спортсмени, які бажають підтримувати форму влітку, так і початківці без досві-

ду. Вона сприяє оздоровленню, стимулює процеси обміну речовин, дихання, кровообігу, залучає до роботи м'язи нижніх кінцівок.

Наша стаття присвячена одному з найперспективніших видів рухової активності, на сьогодні – це скандинавська ходьба. В Україні скандинавська ходьба, як вид фізичного навантаження з'явилася порівняно недавно, проте з кожним роком набуває дедалі більшого поширення й популярності. Для залучення до занять вже створюються клуби скандинавської ходьби.

Чому ж цей вид фізичної активності настільки швидко завоював успіх? Чим він краще ходьби, бігу або лиж?

Скандинавська ходьба підходить людям будь-якого віку та рівня підготовки. Заняття варіюються від сприятливих прогулянок для людей з проблемами зі здоров'ям до тренувальних прогулянок, які є чудовим способом поліпшити фізичну форму, схуднути і привести в тонус усе тіло.

Подібно до інших видів спорту помірної активності, звичайна скандинавська ходьба може знизити ризик виникнення хронічних захворювань, таких як хвороби серця, діабет 2 типу, астма, інсульт і деякі види раку. Нордичну ходьбу також можна використати як частину програми для схуднення. Збільшується ємність легень на 25-30%, краще засвоюється кисень, вирівнюється дихання. Зміцнюється серцевий м'яз, стабілізується кров'яний тиск, знижується пульс, підвищується еластичність судин, зменшується ризик тромбоутворення. Під час скандинавської ходьби навантаження розподіляється рівномірно по всьому тілу. Завдяки цьому під час заняття задіяно 90% м'язів. Зміцнюються м'язи спини, живота й сідниць, виправляється постава, підвищується еластичність зв'язок і сухожиль, поліпшується структура кісткової тканини. За рахунок використання палиць зменшується навантаження на тазостегнові та колінні суглоби, а також на п'яткові кістки. Вирівнюється сон, пропадає безсоння, поліпшується координація рухів, поліпшується кровопостачання мозку.

**Висновок.** Підсумовуючи вище наведене, можна стверджувати, що скандинавська ходьба – один з найбільш прогресивних видів спорту, що володіє масою переваг для організму. Може застосовуватися для збільшення обсягу рухової активності і корекції факторів ризику розвитку багатьох захворювань. Дозовані фізичні навантаження під час ходьби з палицями активно впливають на весь організм. Заняття позитивно впливають на обмін речовин, серцево-судинну, нервову та дихальну системи, систему крові, опорно-руховий апарат.