

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЛФК ТА СПОРТ У ВИЩІЙ ШКОЛІ»

УДК 796.08

Атаманюк С.І.

канд. наук з фіз.вих., доц. ЗНТУ

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА КАК СУЧАСНИЙ МЕТОД ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Скандинавська хода чи то Nordic Walking або, як її ще називають, нордична, фінська, північна хода—в останні роки стає дуже популярною. Так називають оздоровчу ходу з двома палицями. Народився такий вид ходи у Фінляндії. Оскільки фіни—любители лиж, вони придумали цей метод тренувань, щоб не втрачати спортивну форму у літній період, тому замість пробіжок й почали ходити з лижними палицями. Поступово ходою з палицями зайнялись пенсіонери, які були здивовані, як просто і ефективно можна покращити своє здоров'я.

Під час ходьби з палицями задіяні практично всі м'язи верхньої частини корпусу, які майже не використовуються протягом дня (хоча б при звичайній ходьбі). Зокрема, плечового поясу, спини, пресу, грудей тощо. Цей вид фізкультури підвищує витривалість, що необхідно людям із проблемами здоров'я та професійним спортсменам. Повертає рухливість і повноцінне життя після травм опорно-рухового апарату.

Унікальність методу полягає також у тому, що під час занять хребет і колінні суглоби отримують мінімальне навантаження. Завдяки цьому скандинавська ходьба підходить для літніх людей в якості щоденного фітнесу та людям із граничним перевищенням ваги, яким заборонені активні фізичні вправи. Скандинавську рекомендують, якщо не хочеться відвідувати тренажерні зали. Для дітей дошкільного віку скандинавська хода є надзвичайно корисним видом фізичної активності. Вона не має протипоказань до занять, доступна й безпечна для дітей із різним рівнем фізичної підготовки за умови опанування техніки рухів.

Скандинавська хода сприяє:

-формуванню у людини навичок тримати рівновагу та координувати рухи;

-зміцненню опорно-рухового і вестибулярного апаратів;

-корегуванню постави;

-профілактиці сколіозу та плоскостопості;

-поступовому збільшенню об'єму легенів;

-зниженню тиску на колінні та тазостегновий суглоби, п'яткові кістки;

-поліпшенню мікроциркуляції крові та обміну речовин;

- нормалізуванню кров'яного тиску;
- активізуванню роботи кори головного мозку.

Фізичне навантаження під час скандинавської ходи сприяє викиду в кров ендорфіну-«гормону радості», що впливає на емоційний стан дитини. Тож цей вид фізичної активності є ефективним засобом зміцнення психічного здоров'я людини.

Завдяки використанню палиць під час скандинавської ходи задіяно близько 90% м'язів. Організм отримує повніше, рівномірніше і безпечніше навантаження, порівняно з іншими видами фізичної активності.

Додамо, що заняття зі скандинавської ходи найчастіше проводять на свіжому повітрі, що сприяє поліпшенню сну та самопочуття людини, зміцненню імунітету, а в холодну пору року-відновленню й збереженню теплового балансу.

Незалежно від того наскільки ви підготовлені фізично, чоловік або жінка, ви можете починати займатися цією ходьбою, адже вона не вимагає надмірних тимчасових та матеріальних витрат, у неї немає протипоказань і ви можете займатися нею цілий рік.

Скандинавська хода є універсальним видом фітнеса і ЛФК для всіх категорій людей. Систематична скандинавська хода дійсно дозволяє значно знизити ризик виникнення кардіоваскулярних розладів і станів, таким чином опосередковано збільшуючи тривалість життя.