**СКАНДИНАВСКОЙ ПОХОДКОЙ ПО РОССИИ**

**Стародубцева Наталья Игоревна**

**Пермский институт (филиал) РЭУ им. Г. В. Плеханова**

В данной статье рассматривается один из способов решения требующей особо пристального внимания проблемы здоровья и его формирования у подрастающего поколения - детей, подростков, молодежи - скандинавская ходьба. Ее актуальность продиктована изменениями естественной среды обитания человека, режима жизни и рациона питания и увеличением нагрузок, оказывающих негативное влияние на его организм. Анализируется важность распространения скандинавской ходьбы как наиболее доступного вида двигательной активности для укрепления здоровья, а также приведены ее преимущества.

Исследование состояния здоровья детей и подростков России свидетельствует о том, что наблюдается тенденция к росту заболеваемости [12]. На ухудшение самочувствия влияет ряд факторов, среди которых выделяют экологическое состояние окружающей среды, малоподвижный образ жизни, численное превосходство предоставляемых коммерческих услуг в виде секций и кружков над государственными, недостаточное количество стадионов и площадок для проведения занятий на ближайшей территории к месту проживания.

Вследствие глобального ухудшения показателей состояния здоровья необходимо разработать мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. В качестве одного из них может выступать скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба (нордическая, финская, северная) от английского Nordic Walking, что означает «ходьба с палками» - это высокоэффективный вид физических упражнений, осуществляемый во время прогулки с использованием преобразованных лыжных палок [2]. На сегодняшний день более 20 миллионов человек по всему миру приобщились и занимаются ходьбой с палками.

В России скандинавская ходьба появилась недавно, это сравнительно молодой вид двигательной активности, который нашел свое применение в практике лечебной физической культуры. Наибольшую популярность она приобрела среди лиц пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха [6].

Скандинавская ходьба является объектом исследования различных медицинских институтов. Каждый эксперимент вносит вклад в развитие науки и позволяет узнать все новые полезные свойства для здоровья человека от занятий данным видом спорта. Она представляет собой одну из составляющих программ реабилитации крупнейших оздоровительных центров Европы, а также в летний период времени входит в план тренировок многих спортсменов [11].

Рассмотрим некоторые характеристики, присущие скандинавской ходьбе:

- оказывает благоприятное воздействие на общий уровень физической подготовленности и активности занимающихся, способствует улучшению работы сердечно-сосудистой (снимает спазм сосудов, уменьшает головные боли, стабилизирует артериальное давление) и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата;

- используется в программах лечебной физической культуры;

- доступна и безопасна для людей различного возраста с неодинаковым уровнем физической подготовки;

- играет важную роль в процессе жизнедеятельности как средство оздоровления, восстановления и отдыха.

Данная форма физической активности обладает рядом преимуществ по сравнению с другими видами спорта, одним из которых является почти полное отсутствие противопоказаний, поскольку величина нагрузок определяется и регулируется в зависимости от возраста, а также физического состояния человека [2]. Необходимо отметить, что в настоящее время не существует аналога такой физической активности, которая бы имела похожий выраженный и быстрый эффект для здоровья.

Следующее из преимуществ скандинавской ходьбы - низкая степень вероятности получения травмы. Это объясняется наличием палок, которые играют роль дополнительной опоры, делая ходьбу максимально безопасной. Более того, ходьба, как естественное движение человека, требует минимум усилий и затрат.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для поддержания здоровья и нормального состояния сердечно - сосудистой системы человеку необходимо каждый день проходить не менее 10 тысячи шагов или беспрерывно заниматься какой-либо физической активностью на протяжении 40 минут. Оздоровительная скандинавская ходьба оптимально отвечает данным требованиям [7].

Регулярные занятия этим видом спорта формируют правильную осанку и ровное положение головы, а также способствуют формированию и укреплению мышц ног и туловища.

Выбор скандинавской ходьбы в качестве одного из вида тренировок на свежем воздухе обеспечивает более активное его вдыхание, что влияет на лучшую вентиляцию легких, увеличение дыхательного объема и тщательную усвояемость организмом человека кислорода.

За счет чередования сокращения и расслабления мускулатуры всего тела осуществляется прохождение венозной крови, что препятствует развитию отеков, венозному застою во внутренних органах и конечностях в виде варикозного расширения вен [8].

 Благодаря включению в работу мышц всего тела, расход калорий при занятиях оздоровительной скандинавской ходьбой на 46% выше, чем при обычной ходьбе или беге трусцой. Данный принцип лежит в основе программ снижения массы тела и его стабилизации.

Оздоровительная скандинавская ходьба является своеобразным лечение. Например, при остеохондрозе она снимает напряжение мышц шеи и плеч. За счет опоры рук на палки снижается нагрузка на позвоночник и ноги, что позволяет уменьшить напряжение суставов ног и улучшить балансирование.

Занятия скандинавской ходьбой развивают стрессоустойчивость организма, поскольку ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух, постоянно меняющиеся пейзажи успокаивают и помогают нормализовать внутреннее состояние, снять стресс [9].

В совокупности при использовании палок в процессе ходьбы задействованы около 90% групп мышц человека. По результатам многочисленных исследований, применение специальных палок и особой техники ходьбы почти в полтора раза увеличивает эффективность занятий [1].

У людей, занимающихся этим видом спортивной ходьбы, нормализуется жизненная активность, сердечный ритм, моторика тела, улучшается деятельность мозга, его координация и кровообращение, что способствует обогащению нервных клеток полезными веществами и их ускоренному обновлению. Длительное пребывание на природе налаживает сон, вырабатывает личностные качества у человека и омолаживает весь организм. Необходимо особо выделить влияние на головной мозг, которое оказывает скандинавская ходьба. В отличие от обычной ходьбы, она активизирует деятельность всех мозговых зон и способствует их нормальному функционированию.

Исследования, проводимые с 1997 года, позволили выяснить, что при скандинавской ходьбе на более чем 22% улучшается тренировка сердечно-сосудистой системы (Foley, 1994; Jordan, 2001); она на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы (Hagen, 2006); увеличивает образование «позитивных» гормонов (Dharma Singh Khalsa, 1997); поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей, в том числе с болезнью Альцгеймера (Stoughton, 1992; Mommert-Jauch, 2003) и улучшает осанку (Schloemmer, 2005) [5].

Одним из наиболее значимых мероприятий, посвященных этому виду физической активности, является Всемирный день скандинавской ходьбы, проводимый Международной федерацией Скандинавской ходьбы весной одновременно во многих странах мира. В 2015 году Россия впервые присоединилась к празднованию - 24 мая в городе Пушкино (Московская область) состоялся этот праздник, в программе мероприятий которого были запланированы соревнования на различные дистанции от 1 до 3 км, мастер-классы, конкурс на лучшую технику ходьбы и многие другие [3]. В Перми в 2012 году начал активно развиваться этот вид спорта. К 2014 году скандинавской ходьбе обучились уже более двух тысяч горожан.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что эффект от скандинавской ходьбы многозначителен: в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, спины и рук. Скандинавская ходьба, безусловно, нуждается в популяризации, по причине ее полезности и общедоступности. Она универсальна, подходит для любого сезона и местности. Зимой или летом, на курорте, в компании, на берегу моря или траве, просто по городским улицам - достаточно взять палки в руки и сделать шаг навстречу здоровью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения / А. Н. Линдберг. - СПб.: Вектор, 2014. - 140 с.

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. - СПб.: Питер, 2015. - 79 с.

3. Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.rnwa.ru/sobytiya/world-nordic-walking-day/> (дата обращения 23.01.2018)

4. Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. Пресс-центр [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.bstu.ru/about/press_center/news/26998/hodba---kak-sport-dlya-vseh> (дата обращения 23.01.2018)

5. Научные и медицинские исследования скандинавской ходьбы. URL: <http://www.rnwa.ru/stati/protivopokazaniya-i-vred-ot-zanyatij-nordic-walking/> (дата обращения 23.01.2018)

6. Бубнова Е.В. , Голубина О.А. Влияние скандинавской ходьбы на физическое состояние человека / (Арктический) Федеральный Университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

7. Кантаева М. Скандинавская ходьба - оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. - 84 с.

8. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт, 2014. № 8 С.18-21

9. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы // Методические рекомендации. - СПб., 2012 - 48 с.

10. Н. В. Алексеева. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни. URL: [file:///C:/Users/Pc/Desktop/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf](file:///C%3A/Users/Pc/Desktop/tehnologiya-obucheniya-skandinavskoy-hodbe-kak-komponentu-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf) (дата обращения 24.01.2018)

11. 2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. - СПб.: Питер, 2013. - 80 с.

12. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация европейских и российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). - М.: Науч. центр здоровья детей РАМН, 2010. - 102 с.