

## **СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ИЗ ФИНСКОЙ ШКОЛЫ 1966г в 2016 г.**

В последнее время появилось множество споров и разногласий относительно того, кто же на самом деле основал скандинавскую ходьбу. Международной Федерации скандинавской ходьбы INWA, которая является основателем данного вида физической активности, сделано заявление по этому вопросу, особенно в интересах тех, кто не в курсе происхождения истинных основ финской ходьбы с палками.

В своей недавней книге о скандинавской ходьбе финские исследователи подробно описали, как в 1966 году Леена Яскелайнен, школьный учитель физкультуры из Хельсинки, показала своим ученикам «ходьбу с лыжными палками».

Она поняла преимущества такой ходьбы для своих юных учеников, которое заключалось в том, что при ходьбе с палками задействуется до 90% всех мышц тела. Когда Леена поступила на физкультурный факультет Университета Ювяскюля, она продолжила развивать то, что сейчас мы называем скандинавской ходьбой, рекомендуя использование палок в качестве спортивного инструмента на уроках физкультуры.

В последующие годы профессор, доцент Леена Яскелайнен с 1973 по 1991 годы занималась популяризацией Скандинавской ходьбы «Новые идеи в преподавании физической культуры в школе».

5 января 1988 года Туомо Янтунен организовал показ Скандинавской ходьбы на публике в центре Хельсинки. Этот день является днем рождения Скандинавской ходьбы. Туомо Янтунен - директор Главной Ассоциации любителей спорта и развлечений на свежем воздухе.

С тех пор в Финляндии появилось много людей, которые стали продвигать и развивать скандинавскую ходьбу, включая нынешнего президента INWA Аки Карихтала (бывший старший вице-президент компании EXEL).

Скандинавская ходьба, от английского Nordic Walking или Северная, Финская ходьба или Норвежская - это новый вид оздоровительной тренировки, укрепляющий и гармонизирующий весь организм. Северная ходьба – это двигательная активность с элементами спорта, которая развилась из методики лыжных упражнений и доступна всем без исключения, независимо от возраста, пола и физического состояния.

Скандинавская ходьба является одной из форм физической активности, в которой к обычной физиологической ходьбе добавлено активное использование пары специально сконструированных для Nordic Walking палок.

Главная цель Скандинавской ходьбы – общее физическое и психическое благополучие человека, ею занимающегося. Ходьба может практиковаться кем угодно, кто хочет с удовольствием работать над улучшением своего самочувствия и здоровья на свежем воздухе.

Она, как никакой другой вид спорта подключает к работе самые различные группы мышц.

Этот вид тренировок развивает четыре из пяти физических способностей организма: выносливость, силу, координацию, гибкость. Такой способ движения заставляет работать не только мышцы всего тела, но также органы дыхания и кровообращения.

Каждый человек имеет свой особый стиль или манеру ходить. Поэтому при ходьбе с палками очень существенно научиться использовать свой собственный индивидуальный стиль ходьбы. Однако, все, что характерно для естественной биомеханики ходьбы, в том числе фазовый состав и граничные позы, длина шага и темп, а также поддержание соответствующей осанки, сохраняется и при финской ходьбе.

Соответствие биомеханике природной ходьбы также означает, что движения рук при правильной технике ходьбы не превышает диапазон движения рук во время натуральной ходьбы без палок.

В то же время, использование специальных палок дополнительно определяет некоторые особенности, существующие в классической технике бега на лыжах:

- Нахождение палки сзади во время фазы толчка;
- Контроль палки через рукоятку и специальную лямку – темляк;
- Активное и динамичное использование палок.
- Техника и обучение Северной ходьбе основаны на трех основных принципах:
- Правильная техника ходьбы;
- Правильная поза;
- Правильное использование палок.

Дополнительные подводящие элементы развивающих упражнений с акцентом на синхронное взаимодействие рычагов ОДА (опорно-двигательного аппарата) - свободных верхних и нижних конечностей по принципу двух-тактов – левая нога и правая рука и наоборот - синхронно!

Шаг при этом не удлиняется, а основным сосредоточением является вынос плеча (плечом называется часть руки, от плечевого сустава до локтевого) - слегка за корпус в отталкивании, и само отталкивание при умеренном шаге - является приоритетным, т.к. рука после отталкивания в расслаблении сама вернётся в начальное положение для совершения нового цикла.

Когда всё совершаемое действие происходит само - бессознательно, это и есть Приобретённый Навык!

При правильной осанке вырисовывается картина 3 х диагоналей - две палки и задняя нога, где постановка стопы идёт с пятки на носок по основанию стопы и положение плеча с разжатыми кистями с взглядом идущего не вниз а вперёд или слегка вверх при синхронной работе отталкивания рук и ног (сбалансированная ритмика - залог максимального поглощения кислорода), а значит и увеличение пропускной способности в минимальном времени, усиливая при этом и весь метаболизм.

Правильное положение стопы при ходьбе способствует сжиганию большего количества калорий, а так же помогает защитить позвоночник от травм.

Северная ходьба позволяет худеть более правильно и продуктивно, нежели тренировки в спортзале за счет максимального запуска метаболических процессов в минимальный временной промежуток.

Во время прогулки с палками в хорошем темпе интенсивная нагрузка поддерживается в течение 40-50 минут, а этого достаточно для активного снижения веса.

Основное действие для новичков: постановка техники передвижения в прямохождении с правильной биомеханикой, т.е. осанкой, при которой и происходит насыщение организма кислородом, а если добавить к этому правильный приём пищи (белков, жиров, углеводов) - это уже через 3-5 месяцев заметно сдвинет и все жизненно важные процессы в организме Нордика, в корне изменит морфологию крови, а значит и снимет чрезмерную нагрузку с печени и поджелудочной железы, другими словами - усилит работу эндокринной системы которая и отвечает за безопасность человека!

Движение – благо, медлительность – гибель – китайская народная мудрость.

Двигаясь, мы продлеваем себе жизнь. Суть в том, чтобы вести активный образ жизни и с интересом, с удовольствием заниматься всеми любимыми делами независимо от возраста.

С помощью движения можно разрушить сустав, но можно и вылечить его. Сустав разрушается, когда он неподвижен и при этом на него накладывается нагрузка – например, когда мы стоим. Хрящ в суставе напоминает губку: его сжимаешь, и он сжимается. Но его надо смазывать, т.е. подавать синовиальную жидкость. Когда нет движения, но есть статическая нагрузка, сустав сдавливается, жидкость к хрящу не поступает, и если после этого делать резкие движения, то сустав начинает изнашиваться. В то же время у бегунов-марафонцев никакие суставы не снашиваются, более того, они восстанавливаются.

Бояться надо не движения, а обездвиженности. Практика Скандинавской ходьбы доказала, что она подходит пациентам с заболеваниями сердца. Это очень эффективный путь улучшения их физической формы и выносливости. Использование палок дает оптимальный тренировочный эффект, т.к. верхняя часть тела активно участвует во время тренировки.

Очень важно то, что позвоночник растягивается больше, чем при обычной ходьбе. Ведь у людей, страдающих сердечными заболеваниями подвижность туловища и верхней части позвоночника всегда находится в ограниченном состоянии. Также люди всегда жалуются на эти части тела, когда выполняют какую-либо активную работу по дому. Для этих людей имеет большое значение разминка, так же как и повторение упражнений дома. Это способствует лучшей подвижности и позволяет избежать негативных последствий. Научные исследования показывают, что регулярная ходьба для поддержания физической формы среди взрослых людей не только улучшает выносливость, но также вносит позитивные изменения в химический состав крови и тела.

Снижается холестерин (ЛПНП), сокращается % жира в теле, увеличивается мышечная масса тела. Также позитивные изменения происходят в показателях кровяного давления, плотности костной массы и психическом самочувствии.

### **ЗАЧЕМ ЛЮДЯМ НУЖЕН ТРЕНЕР?**

Купить палки для ходьбы может каждый самостоятельно, но освоить правильную технику для получения максимального эффекта от ходьбы, под силу только спортсменам лыжникам. Большинство обычных людей, которые осваивают технику без инструктора, безусловно, получают удовольствие от ходьбы, но включить полноценно мышцы спины и плеч им не удается.

Первая задача инструктора – показать правильную технику. Научить ходить технично и

исправлять ошибки.

Опыт показывает, многие люди, освоив технику, начинают ходить самостоятельно. Но большинство нуждается в дополнительной мотивации для продолжения занятий.

Реальные изменения в физической форме и состоянии здоровья наступают примерно через месяц регулярных тренировок.

Вторая задача инструктора помочь подобрать людям соответствующую их возрасту и состоянию здоровья программу тренировок и уровень нагрузок, высоту палочек.

Убедить людей в необходимости заниматься регулярно в любую погоду, в любое время года.

Хотелось бы отметить, что Скандинавская или Северная ходьба новый высокоэффективный и совершенно безопасный вид физической активности, который позволит с успехом решить задачи общего развития и укрепления здоровья учащихся школ, средних учебных заведений и вузов.