

*Арутюнян А.Р.,
студент 2 курс,
Юридический факультет
Уфимский университет науки и технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Уфимский университет науки и технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

ТЕХНИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

***Аннотация:** Статья посвящена правильной технике выполнения скандинавской ходьбы, которая играет ключевую роль в обеспечении эффективности и безопасности занятий. Основное внимание уделяется выбору длины палок, синхронизации движений рук и ног, а также использованию темляков для повышения стабильности. Правильная техника способствует активной работе мышц всего тела, минимизирует риск травм и обеспечивает комфорт. Важно также учитывать индивидуальные особенности роста и подбирать оборудование с учетом ростовых категорий.*

***Ключевые слова:** Скандинавская ходьба, техника выполнения, выбор палок, синхронизация движений, ростовые категории, интенсивность тренировки.*

Annotation: *The article is devoted to the correct technique of Nordic walking, which plays a key role in ensuring the effectiveness and safety of exercises. The main focus is on selecting the length of poles, synchronizing arm and leg movements, and using straps for increased stability. Proper technique promotes active work of muscles throughout the body, minimizes the risk of injuries, and provides comfort. It is also important to consider individual height characteristics and choose equipment according to growth categories.*

Key words: *Nordic walking, technique, pole length selection, movement synchronization, straps, height categories, training intensity.*

Правильная техника выполнения скандинавской ходьбы является важным аспектом, позволяющим максимально эффективно использовать этот вид физической активности. Основным моментом заключается в том, что правильная техника способствует активной работе мышц всего тела, минимизируя риск получения травм и обеспечивая комфорт. Эффективность занятия напрямую зависит от того, как правильно используются палки, которые не просто поддержка, а важный элемент движения.

Первое, что необходимо учитывать, это выбор палок. Длина палок должна составлять 0,7 от роста человека плюс-минус 5 см. При правильной длине рук следует сохранять локти согнутыми под углом 90 градусов, когда палки стоят вертикально на поверхности. Это обеспечивает оптимальные условия для работы мышц рук и улучшает стабильность. [1]

Синхронизация движений рук и ног является ключевым элементом техники. При каждом шаге, который начинается с пятки, вперед выходит противоположная рука. Например, когда идет левая нога, одновременно с ней вперед движется правая рука. [2]. Это создает естественный ритм и позволяет максимально включить в работу мышцы спины, груди и плеч. Движения должны быть плавными; резкие движения могут привести к физическим перегрузкам.

Кроме техники движений, важным элементом является использование темляков на палках: они позволяют избежать скольжения рук, что очень важно для стабильности. Начинать тренировку следует с разминки, включая упражнения для разогрева мышц рук и ног, чтобы подготовить тело к физической нагрузке и предотвратить возможные травмы.

При подборе оборудования для различных ростовых категорий стоит обратить внимание на следующие рекомендации. Например, для роста до 160 см следует выбирать палки длиной примерно 110 см, для роста от 160 до 175 см - 120 см, а для более высоких людей (от 175 см) - около 130 см. Таким образом, правильная длина палок будет способствовать комфорту и эффективности выполнения техники скандинавской ходьбы. [3]. В дополнение к технике и инвентарю необходимо также варьировать интенсивность тренировки. Чередование быстрых и медленных шагов, а также короткие пробежки с палками помогут повысить нагрузку и улучшить результаты. Эти знания могут быть полезны для создания индивидуальных тренировочных программ, соответствующих уровню физической подготовки и целям каждого человека.

Применяя рекомендации по выбору инвентаря и технику выполнения шагов, возможно улучшить не только качество тренировки, но и общую продуктивность. Скандинавская ходьба, когда она выполняется с правильной техникой и учетом всех элементов, становится доступным и эффективным средством поддержания физической активности. Физиологические изменения, происходящие в организме пожилых людей при регулярной практике скандинавской ходьбы, имеют большое значение для поддержания их здоровья и жизненного тонуса. Этот вид физической активности, задействующий около 90% мышечной массы, обеспечивает комплексный подход к укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению общей физической подготовки. [4].

Благодаря активной работе верхней части тела, наблюдается увеличение силы мышц спины, плеч, рук и груди. Такое воздействие укрепляет мышцы и суставы, что особенно важно для пожилых людей, склонных к остеопорозу и другим заболеваниям опорно-двигательной системы. Включение палок в процесс ходьбы позволяет перераспределить нагрузку, снизив ее на суставы нижних конечностей, что делает занятия более щадящими и комфортными для тех, кто страдает от избыточного веса или других заболеваний суставов.

Скандинавская ходьба также положительно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Этот вид упражнения способствует улучшению кровообращения, снижению уровня холестерина и нормализации артериального давления. Регулярные занятия позволяют не только укрепить сердечную мышцу, но и улучшить общую физическую выносливость, что критически важно для пожилых людей. Это делает метод безопасным и эффективным для улучшения сердечно-сосудистого здоровья, повышая качество жизни.

Кроме того, занятия скандинавской ходьбой оказывают психоэмоциональную поддержку. Увеличение выброса эндорфинов стимулирует улучшение настроения и позитивное восприятие жизни. [5]. Пребывание на свежем воздухе во время тренировки способствует не только физическому, но и эмоциональному оздоровлению, что особенно актуально для пожилых людей, сталкивающихся с одиночеством или депрессией.

Регулярная практика скандинавской ходьбы вызывает положительные изменения в состоянии здоровья пожилых людей. Устойчивое улучшение физической формы, эмоционального состояния и социальной активности делает этот вид физической активности важным компонентом здорового образа жизни в третьем возрасте. Он не только укрепляет тело, но и улучшает общее самочувствие, что в свою очередь может привести к большей удовлетворенности жизнью. [6]. Внедрение практики

скандинавской ходьбы среди лиц третьего возраста требует комплексного подхода, базирующегося на ранее рассмотренных аспектах здоровья и физической активности. Этот вид активности безопасен и доступен для людей любого возраста, позволяя активировать до 90% мышц тела. Разработка информационного буклета может стать важным шагом в популяризации скандинавской ходьбы. Буклет должен содержать рекомендации по правильному подбору палок, технике выполнения и советам по выбору удобной обуви. Также в нем уместно представить основные преимущества данного вида физической активности, такие как улучшение сердечно-сосудистой системы и снижение болевых ощущений в суставах.

Следует учитывать, что занятия скандинавской ходьбой можно организовать в самых различных условиях - от парков до местных тротуаров. Эта адаптивность позволяет пожилым людям заниматься физической активностью, независимо от их графика или местожительства. Клубы и сообщества, занимающиеся скандинавской ходьбой, могут стать не только площадкой для тренировок, но и местом для социальной активности, что важно для людей пенсионного возраста.

Важно акцентировать внимание на необходимости регулярных тренировок. Начинать следует с низкой интенсивности и постепенно увеличивать нагрузку, включая не только ходьбу, но и упражнения с палками, что сделает занятия более разнообразными и увлекательными для участников. Участники могли бы обмениваться опытом, результатами и достижениями, что будет способствовать увеличению мотивации и вовлеченности.

Стимулировать интерес к занятиям можно через локальные мероприятия, семинары и совместные выезды на природу. Важно предоставить людям возможность почувствовать себя частью активного сообщества, а не просто физической активности, что может позитивно

сказаться на их психологическом состоянии и обогащении жизни в целом. [7].

Кроме того, буклет может содержать раздел о праздниках или специальных мероприятиях, посвященных скандинавской ходьбе, что будет готовить платформу для общения участников. Такой подход к организации единомышленников создаст дружелюбную атмосферу, способствующую не только физическому, но и психоэмоциональному здоровью пожилых людей.

При всей значимости физической активности, стоит помнить, что методичность и правильная техника выполнения упражнений играют определяющую роль в избежание травм. Поэтому информация о том, как правильно тренироваться и как нужно подбирать оборудование, должна быть доступна каждому желающему.

Библиографический список:

1. Скандинавская ходьба: техника, правила и пошаговое... [Электронный ресурс] // sportmail.ru - Режим доступа: <https://sportmail.ru/article/others/65928378>

2. Методические рекомендации «Скандинавская ходьба...» [Электронный ресурс] // deprs.admhmao.ru - Режим доступа: <https://deprs.admhmao.ru/reabilitatsiya-i-sotsialnaya-integratsiya-invalidov/metodicheskie-materialy/6369912/metodicheskie-rekomendatsii-skandinavskaya-khodba/>

3. Методология применения скандинавской [Электронный ресурс] // bibl.nngasu.ru - Режим доступа: <https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877168.pdf>

4. Скандинавская ходьба: польза и вред в Новосибирске | ЦНМТ [Электронный ресурс] // www.cnmt.ru - Режим доступа: <https://www.cnmt.ru/nbz/leto-osen-2018/skandinavskaya-khodba>

5. Методические Рекомендации [Электронный ресурс] // kemcardio.ru - Режим доступа: https://kemcardio.ru/files/159/metodicheskie_rekomendacii_po_skandinavskoj_hodbe.pdf

6. Скандинавская ходьба: польза и показания для здоровья [Электронный ресурс] // stolichki.ru - Режим доступа: <https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/skandinavskaya-khodba>

7. Скандинавская ходьба: что это, выбор палок, техника, польза... [Электронный ресурс] // www.splav.ru - Режим доступа: <https://www.splav.ru/library/sovety/skandinavskaya-hodba-polezna-i-nezamenimam-v-lyubom-vozraste-kak-podobrat-obuv-odezhdu-i-palki-dlya-s/>