

В. В. Машьянов

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ НА ПРИМЕРЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на развитие физического состояния и укрепления здоровья человека. Занятия физкультурно-оздоровительной культурой не ставят перед собой задачу достижения высших спортивных результатов и доступны практически всем здоровым людям. За последние столетия современные технологии резко снизили уровень физических нагрузок людей, малоподвижный образ жизни стал обычным явлением в обществе. Научные исследования доказывают, что низкая физическая активность человека способствует повышению артериального давления, риску развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета и других. Физкультурно-оздоровительная деятельность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека физически привлекательным, существенно улучшает его здоровье, увеличивает продолжительность жизни, снижает риск развития многих заболеваний, помогает справиться со стрессами и избежать депрессии.

Занятия скандинавской ходьбой являются простым и универсальным способом в привлечении людей любого возраста к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Это чрезвычайно доступный и успешно развивающийся вид фитнеса, который сохраняет в себе преимущества ходьбы и бега. Для занятий данным видом спорта требуется всего лишь удобная обувь и специальные палки. Технику ходьбы можно освоить самостоятельно. Ходьбой можно заниматься везде, в любой местности, но лучше это делать там, где воздух чист. Это вид фитнеса, о котором мечтает большинство людей из крупных городов. Минимум усилий и максимум результата.

Впервые этот новый вид спорта использовали финские лыжники. Оказалось, что спортсмены, которое в летнее время ходили с палками, показывали лучшие результаты на соревнованиях, чем те, которые избегали подобного занятия. Постепенно скандинавская ходьба стала популярной не только среди лыжников, но и всех желающих поддерживать себя в отличной форме. Скандинавскую ходьбу еще называют северной, норвежской, нордической.

Во время ходьбы мышцы всего тела эффективно укрепляются и развиваются. Люди, занимающиеся скандинавской ходьбой, отмечают, значительное улучшение здоровья: исчезают боли в спине и суставах, улучшается работа сердца, нормализуется давление, появляется хорошее настроение. Скандинавская ходьба также является эффективным способом похудения. При этом снижение веса идет постепенно, без применения различных диет. Например, за один час обычной ходьбы снижается около 300 килокалорий – задействовано 45 % мышц тела, тогда как за один час скандинавской ходьбы сжигается около 700 килокалорий – задействовано 90 % мышц тела. Немаловажным фактором, также способствующим оздоровлению организма, является то, что человек проводит много времени не в душном спортзале, а на свежем воздухе. А это улучшает насыщение организма кислородом, ускоряет обменные процессы.

Техника ходьбы с палками простая и естественная. Идти нужно ритмично, как при обычной ходьбе. Руки и ноги по очереди движутся вперед и назад, только более интенсивно и энергично. Важно найти правильный темп движения, тогда результаты появятся быстрее.

Благодаря опоре на палки снижается нагрузка на суставы и позвоночник, поэтому заниматься этим видом фитнеса могут люди с проблемами опорно-двигательного аппарата, для которых исключены бег или активные упражнения. Скандинавская ходьба доступна беременным женщинам, людям со значительным избыточным весом.

Палки для ходьбы обычно сделаны из алюминия, углепластика или композиционных материалов. Они значительно короче, чем лыжные палки, это важный момент. Если использовать палки неправильной длины, то это может привести к чрезмерной нагрузке на колени, щиколотку и спину. У палок есть отличительная особенность: ремешки на ручках закреплены таким образом, что позволяет отталкиваться, не сжимая рукоятку палки. В результате тратится меньше усилий. Длина палки рассчитывает по формуле: рост человека в сантиметрах умножается на 0,68. Например, если ваш рост 170 см, то умножив его на 0,68, вы получите длину палок примерно 115 см. Цена палок варьируется от 1000 до 2500 рублей. Особая обувь для скандинавской ходьбы также не важна, вполне подходят обычные кроссовки или удобные ботинки.

Нордическая ходьба – идеальный вид фитнеса для тех, кто по жизни физически неактивен и не может заставить себя ходить в тренажерные залы, заниматься аэробикой, физкультурой и спортом.

Плюсы скандинавской ходьбы:

1. Мышцы верхней и нижней частей тела держатся в тонусе одновременно, устраняется мышечный дисбаланс.
2. Тренируются колени, суставы и позвоночник, исправляется осанка, повышается устойчивость и чувство равновесия.
3. Улучшается координация движения, работа сердца и сосудов.
4. Происходит оздоровление легких и всей дыхательной системы, улучшаются обменные процессы в организме, активизируется жировой обмен и снижается уровень холестерина.

С 1940 г. скандинавская ходьба использовалась в лечебно-оздоровительных целях в Финляндии. В 2000 г. была основана INWA (Международная федерация скандинавской ходьбы), в которую поначалу входили только Финляндия, Австрия и Германия. Сейчас в федерацию входят 23 страны. Россию этот вид фитнеса только начинает покорять.

На сегодняшний день в нашей стране проводится информационно-пропагандистская деятельность по развитию развивающегося, а главное – легкодоступного вида фитнеса такого, как скандинавская ходьба. Выпускаются буклеты, печатаются статьи в газетах и различных журналах, создаются сюжеты в СМИ. Во многих крупных городах, таких как Москва, Екатеринбург, Казань, Самара, Пермь и другие, существуют секции и сообщества людей по направлению этого вида спорта.

Скандинавская ходьба должна развиваться во всех субъектах страны. Необходимо разрабатывать и внедрять этот вид фитнеса во всех муниципальных образованиях. Проводить обучающие семинары по занятиям, изготавливать карты с маршрутами в парках и зонах отдыха городов, проводить выездные мастер-классы с участниками секций и сообществ. Созданные условия во многом способствуют увеличению доли лиц, занимающихся физической культурой и спортом в нашей стране, потому что главный секрет скандинавской ходьбы заключается в ее простоте.