СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВШТЭ

                                                     Барабанов С.А., Симонов Д.Э.

 Северная ходьба является одной дисциплин вида спорта «спортивный туризм» и развивается в Российской Федерации на основании Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 Этот вид физической активности является общедоступным, он подходит для занятий физической культурой и спортом  студентов, позволяя подобрать для них физические нагрузки в зависимости от различного уровня подготовленности в рамках одного учебного занятия.

 Северная ходьба (Nordic walking) стала популярной со второй половины 20 века, таким образом финские лыжники продолжали тренировки в теплое время года, используя лыжные палки. Постепенно новый вид спорта обрел собственную, технику, методику и экипировку.
 Методика скандинавской (северной) ходьбы описана в труде Маури Рэпо и включает принципы шага, описание движений, показания к данному виду спорта и указания по подбору инвентаря.
 Первые клубы для занятия новым видом спорта открылись в Финляндии, захлестнули всю Скандинавию, затем распространились по России.
 Северная ходьба:
 - отлично подходит для начинающих спортсменов
 - используется в тренировках по различным видам спорта
 - тренирует все тело, оздоравливая организм в целом.
 Кроме того северная ходьба улучшает чувство равновесия, тренирует координацию движений, сжигает больше калорий, чем обычный прогулочный шаг. Она улучшает работу лёгких и сердца, тренирует мышцы спины, плеч и шеи.
 В процесс движения включается до 90% мышц всего тела.
 Использование палок уменьшает нагрузку на колени, что является несомненным преимуществом по сравнению со спортивной ходьбой и бегом.

 Все это позволяет рекомендовать северную ходьбу в занятиях со студентами
 - для тренировки мышц и сердечно-сосудистой системы, выработки выносливости
 - для восстановления при проблемах с опорно-двигательным аппаратом
 - для поддержания хорошего физического состояния и здоровья.

 Занятия северной ходьбой полезны не только для укрепления здоровья. Те, кто занимается этим видом активности отмечают эмоциональный подъем после занятий, заряд хорошего настроения и бодрости, улучшение когнитивных функций, в т.ч. памяти и внимания, что позволяет студентам лучше справляться с учебной нагрузкой.
 Снаряжение для северной ходьбы.
 Главные требования к обуви и одежде - удобство, ничего не должно мешать при тренировке. Одежда из дышащих материалов. Обувь - подходят кроссовки, модели для бега. Обувь должна правильно распределять нагрузку по всей стопе. Обувь нужно примерять на толстый носок. Подойдут специальные трековые носки с прошитой пяткой, они предотвращают натирание ног, помогают с терморегуляцией. Желательно иметь фитнес-браслет для подсчета километража и других важных для тренировок параметров таких как частота пульса.

 В палках для ходьбы различают стержень, наконечник и ручку (темляк, специальную перчатку). Палки могут быть телескопические и с фиксированной длиной. Лучше выбирать палки с фиксированной длиной, Это гарантирует, что палки не сложатся в момент отталкивания, что может привести к травмам. Палки для северной ходьбы отличаются от лыжных: они короче, выполнены из другого материала, оснащены специальными съемными наконечниками для прогулок по асфальту и мягкой поверхности и  специальной перчаткой - темляком. Для правильного выбора палок нужно учитывать свой рост.
 История северной ходьбы
 Впервые теxника и методика xодьбы с палками была применена Маури
 Рэпо (1945-2002) тренером и инструктором Финского рабочего спортивного союза, с 1981 по 1987 гг. занимавшего пост главного тренера. Он разработал методику круглогодичныx тренировок лыжников, куда включалась xодьба с палками. По образованию он был преподавателем физической культуры, занимался обучением тренеров, разрабатывал учебно-методические пособия в области лыжныx тренировок. Его главные работы - "Hiihdon laiosa" (Cпособ катания на лыжаx) (1979), "Nuorten hiihdon valmennas opas" (Тренерское руководство по лыжному спорту для молодёжи) (1983) и "Hiihdon 2-tason koulunsmateriaali" ( Учебные материалы для лыжников "2-го уровня) (1989). В ниx впервые была представлена теxника xодьбы с палками и описана важность подобныx тренировок в подготовке лыжников. В то время северная xодьба еще не была известна как отдельный вид спорта.

 Другой финский спортсмен Марко Кантанева в 1997 году запатентовал этот новый, набирающий популярность вид физической активности. После его статьи "Sauvakävely" (Скандинавская xодьба) (1997) новый вид спорта получил свое оригинальное название. Марко Кантанева не только опубликовал первое пособие по xодьбе с палками, но и значительно модифицировал сами палки. Благодаря ему новый вид физкультуры стал популярен во многиx странаx мира.

 В 2000 г. Германия, Австрия и Финляндия вошли в Международную Ассоциацию Скандинавской xодьбы (INWA.) Сейчас в нее вxодят боле 20 стран, инструкторы проводят тренировки в 40 странax. В 2004 году в одной Финляндии было 770 000 занимающиxся xодьбой с палками.
 Сейчас во всей Европе иx несколько миллионов. Широкое распространение этого вида активности привело к тому, что ее название было изменено на северная ходьба (nordic walking).
 Техника северной ходьбы.
 Начальная позиция: правая рука вытянута вперёд и немного согнута в локте. Рука держит палку под углом. Левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад. Во время каждого шага необходимо вставать сначала на пятку, а потом уже на носок.

 Акценты при ходьбе.
 Движение. Прокатывание стопы. Положение рук. Дыхание: на первые два шага вдох, на последующие 3,4,5 шаги полный выдох. Внимание.

 Ошибки.
 Плохая координация (не синхронные движения рук и ног, одновременные движения правая рука и правая нога). Держать палки перед собой, заставляя разгибать руку в локте, очень близко прижатые локти к торсу. Нечеткая постановка палок ("ощупывание"). Слишком прямой корпус. Слишком широко расставленные ноги. Ходьба с подтаскиванием палок за собой.

 Противопоказания.
 Тахикардия и другие сердечные заболевания. Неконтролируемая гипертония. Заболевания легких. Сахарный диабет. Острые инфекционные заболевания. Перед тем как начать заниматься скандинавской ходьбой  лучше всего проконсультироваться с врачом, чтобы определить доступный уровень нагрузки во время тренировок.
 Во время учебного  периода, который продолжается у студентов 8-9 месяцев, особенно актуальны виды физической активности, позволяющие им как можно больше времени проводить на воздухе.
 Среди них особенно выделяется северная ходьба. Суть ее заключается в том, что к обычным шагам добавляется опора на палки, которая значительно меняет распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Вот еще ряд причин почему рекомендуется обратить на нее внимание.
 Занятия на свежем воздухе, которые способствуют снабжению кислородом клеток организма. Лучше вентилируются легкие, Повышается выносливость к физическим и эмоциональным нагрузкам. Появляется чувство бодрости, которое остается даже после окончания тренировки. Северной ходьбой можно заниматься в любое время года и в любом месте - на асфальтовых или грунтовых дорожках.
 Во время занятий задействована практически вся мускулатура. Тренируются мышцы рук, в том числе трицепсы. Как следствие. все тело становится подтянутым. Расходуется больше калорий, чем при обычной ходьбе.
 Не требуется специального дорогостоящего снаряжения, только удобная одежда и обувь по сезону и специальные палки для северной ходьбы, доступные по цене.
 Ходьба подходит и экстравертам и интровертам. Можно заниматься одному или в компании. Можно при ходьбе слушать любимую музыку или наслаждаться пейзажем.
 Ходьба является одним из способов психотерапии. После занятий поднимается настроение, уходит стресс.
 Во время занятия со студентами можно давать разное количество нагрузки в зависимости от физической подготовленности. Для этого достаточно разделить их на группы и дать задание пройти различные дистанции, с различной скоростью, контролируя их физическое состояние.

 Выбор снаряжения для северной ходьбы.
 Для северной ходьбы нужны специальные палки, которые снизят нагрузку на суставы и помогут максимально проработать все мышцы.
 Правильную длину палок рассчитывают по формуле: "рост, умноженный на коэффициент".
 Коэффициенты таковы:
 0.56 - для новичков, людей с избыточным весом или в период реабилитации;
 0,68 - стандартный коэффициент для большинства занимающихся;
 0,7  - для подготовленных спортсменов с хорошо поставленной техникой ходьбы.

 Создание Российской Федерации северной ходьбы:
 Общероссийская общественная организация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ) создана 10 февраля 2016 года в городе Москве, зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером (ОГРН) 1167700052057. РФСХ является правопреемником Межрегиональной общественной организации «Федерация северной ходьбы» и объединяет более 50 региональных отделений в субъектах РФ, с географическим охватом от Калининграда до Владивостока.

 Российская Федерация северной ходьбы является единственной в стране общероссийской структурой, развивающей северную ходьбу (nordic walking) как спорт и представляющей Россию со всеми ее субъектами в спортивном сообществе.
 Целями РФСХ является развитие северной (скандинавской) ходьбы и объединение под эгидой этой доступной физической активности максимального числа россиян. Задачами Федерации являются проведение соревновательных, учебно-методических, научно-практических мероприятий и популяризация ходьбы с нордическими палками среди всех сегментов российской аудитории – в том числе среди молодежи и студентов. РФСХ формирует Календарь соревнований, ведет учет и формирует рейтинги спортсменов, проводит подготовку судей и инструкторов, содействует открытию в России новых региональных отделений Федерации, а также спортивных клубов по северной ходьбе.

 В 2019 году совместно с Федерацией спортивного туризма России РФСХ добилась включения северной ходьбы во Всероссийский реестр видов спорта в качестве дисциплины спортивного туризма (код дисциплины в реестре — 0840291811Л).

 Кроме того, РФСХ ведет работу по развитию и внедрению в сферу своей деятельности инновационных спортивных технологий, направленных на оптимизацию проведения соревнований, совершенствование методики судейства, расширение профилактического и реабилитационного значения ходьбы с палками для спортсменов любого уровня и всех возрастных категорий.

 Вышеизложенное позволяет рекомендовать данный вид упражнений для использования на занятиях со студентами 1-3 курса ВТЭ