**Влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека**

Совсем недавно в нашей жизни появился новый вид оздоровительной физической культуры – северная ходьба, или скандинавская, как принято ее называть в России. В широком смысле такую ходьбу относят как к спорту, так и к фитнесу.

Главная особенность скандинавской ходьбы в том, что она дает человеку безопасные нагрузки, без дополнительного вреда. При правильной технике полноценная нагрузка распределяется на все мышцы, в частности, плечевого пояса, а нагрузка на суставы, в том числе, коленные, снижается. Сейчас также в моде бег, но бегать не всем показано, ведь это ударная нагрузка на колени и колоссальная ударная нагрузка на позвоночник. Северная ходьба - идеальный вариант для тех, кто хочет заниматься спортом и не навредить себе.  Правильное использование палок, полноценное давление, амплитуда дают возможность нагрузить верхний плечевой пояс. В работу включаются 90 % мышц нашего организма работает мозговое кровообращение, потому что именно плечевой пояс способствует активации мозга. Для сравнения другие виды физической деятельности задействуют следующие процентное количество мышц: бег – 65%, велосипед – 42%, плавание – 45%. К тому же скандинавская ходьба доступна и безопасна для людей различного возраста с различным уровнем физической подготовки в связи с простотой двигательных операций и наличием в основе техники навыка ходьбы как природной способности человека.

При правильно составленной тренировочной программе эта разновидность спорта помогает человеку избавиться от многих проблем, вызванных разными заболеваниями. Благодаря опоре на палки, спина остаётся прямая. Эффективнее формируется мышечный корсет вокруг позвоночника, который разгружает межпозвоночные диски. Их компрессия уменьшается. Как следствие – питание хрящевой ткани, покрывающей поверхность суставов, улучшается.

У людей, занимающихся этим видом спортивной ходьбы, нормализуется тонус, сердечный ритм, моторика тела, улучшается мозговая активность. Этот вид спортивной ходьбы является лучшим средством избавиться от боли в суставах и сколиозе, так как палки способствуют снижению нагрузки избыточного веса на опорно-двигательный аппарат.

Не менее важным является и влияние скандинавской ходьбы, которое она оказывает на головной мозг. В отличие от обычной ходьбы, она активизирует деятельность всех мозговых зон и способствует их нормальному функционированию. У людей, долгое время занимающихся этим спортом, наблюдается улучшенная моторика и координация, улучшенное кровообращение мозга, что способствует обогащению нервных клеток полезными веществами и их ускоренному восстановлению.

При всем этом наборе положительных качеств, как и у всякого вида спортивной деятельности, имеется ряд противопоказаний. Прежде всего, это тяжелые формы сердечно-сосудистой недостаточности, диабета и тромбофлебита, воспалительные процессы в брюшной полости и малого таза, обострение хронических заболеваний, декомпенсация органов, повышенная температура, недавно проведенные операции, [стенокардия](https://med.vesti.ru/articles/polezno-znat/bol-v-grudnoj-kletke-kak-otlichit-serdechnuyu-bol-ot-drugih-bolej/), гипертонический криз, нарушения беременности. Как видно, этих противопоказаний не так уж и много.

Изучив научно-методическую литературу, можно выделить ряд оздоровительных эффектов, особенно положительно сказывающихся на человеке:

1. в первую очередь рассмотрим сердечно-сосудистую систему; с учетом необходимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, основным видом тренировки должны быть аэробные циклические упражнения, к которым и относится оздоровительная скандинавская ходьба. За счет этого снимается спазм сосудов, уменьшаются головные боли и стабилизируется артериальное давление.
2. последовательно формируется правильная осанка, с выпрямленной спиной и расправленными плечами, ровное положение головы с гордо поднятым подбородком и устремленным вперед взглядом. Вследствие регулярных тренировок, укрепляются мышцы ног и туловища.
3. активная климатотерапия в виде оздоровительной скандинавской ходьбы ведет к более активному вдыханию свежего воздуха, ароматов трав и цветов, вследствие чего улучшается функция внешнего дыхания, дыхательные движения становятся глубже. Увеличивается дыхательный объем, улучшается вентиляция легких, увеличение усвоение организмом человека кислорода.
4. чередование сокращения и расслабления мускулатуры всего тела вызывает сдавливание и расслабление венозных сосудов, расположенных между мышцами, что способствует лучшему прохождению венозной крови от периферии к правому сердцу, то есть улучшается венозный отток крови и это препятствует развитию оттеков, венозному застою во внутренних органах и в конечностях в виде варикозного расширения вен.
5. расход калорий при занятиях оздоровительной скандинавской ходьбой за счет включения в работу мышц всего тела выше на 40 %, чем при обычной ходьбе, что эффективно используется в программе снижения и стабилизации массы тела, для лечения ожирения и метаболического синдрома. Увеличивается уровень обменных процессов в организме и скорость сжигания жиров, что позволяет избавиться от лишних килограммов и не набрать их вновь.
6. оздоровительная скандинавская ходьба снимает напряжение мышц шеи и плеч при остеохондрозе, укрепляется так называемый «мышечный корсет» шейно-грудного отдела позвоночника, что имеет первостепенное значение для профилактики и лечения искривления позвоночника, сколиоза.
7. при оздоровительной скандинавской ходьбе за счет опоры рук на палки уменьшается нагрузка на позвоночник и на ноги, что особенно важно для людей, страдающих заболеваниями суставов. Опора рук на палки при ходьбе позволяет уменьшить статическую и динамическую нагрузку на суставы ног, улучшить балансирование, что значительно расширяет показания для использования этого вида ходьбы.
8. и, напоследок, что является одной из самых глобальных проблем здоровья человека – стресс. Занятия оздоровительной скандинавской ходьбой увеличивает стрессоустойчивость организма, поскольку движения, которые ритмически повторяются, свежий воздух и пейзажи, которые постоянно меняются, прекрасно успокаивают и помогают снять стресс, выделяются эндорфины – гормоны счастья.

Чтобы занимать скандинавской ходьбой не обязательно иметь какие-либо профессиональные спортивные данные. Оздоровительную ходьбу, как и любой другой вид физических упражнений, надо начинать с небольших нагрузок, постепенно их увеличивая. Методика для начинающих при ходьбе с палками достаточно проста. Сначала можно вообще не опираться на них, держа руки, как при обычной ходьбе, а затем постепенно поднимать их все выше и ставить палки вертикально на землю. Ходьба не должна отличаться от обычной, однако шаги желательно делать в более интенсивном темпе, плавно и ритмично. Для начинающих важно найти собственный оптимальный темп, чтобы занятия, с одной стороны, приносили бы пользу, а с другой, не вызывали бы переутомления.

Важно, чтобы палки находились бы достаточно близко к туловищу. Оптимальным является тот режим движения, который используют лыжники – при движении ногой вперед выбрасывается рука, находящаяся с противоположной стороны. Также важно соблюдать правильный режим дыхания: первые два шага – вдох через нос, следующие три шага – выдох через рот. Можно постепенно увеличивать амплитуду движений, чтобы добиться максимального эффекта.

В нашей стране считается, что скандинавская ходьба является спортом для пожилых людей. Но ей полезно заниматься людям любого возраста и физической подготовленности. К тому же этот вид спорта не требует каких-либо серьезных финансовых вложений. Достаточно приобрести палки, и можно начинать улучшать свое настроение и здоровье.

Список литературы:

1. Кантаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес. М.: Юрайт, 2014. – 84 с. 2.
2. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство // Физкультура и спорт, 2014. № 8 С.18-21 3.
3. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы // Методические рекомендации. – СПб., 2012 – 48 с.
4. Соболев И. Не перегибая палки. Почему северная ходьба - самый полезный и безопасный вид спорта/ И.Соболев // Российская газета. – [Неделя №7385 (219)](https://rg.ru/gazeta/subbota/2017/09/28.html).
5. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов всех специальностей. /М-во образования и науки РФ, БГТУ им. В.Г. Шухова; [С.И. Крамской и др.]; под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамской, Белгород, 2012.
6. Крамской С.И. Методические указания для спортсменов. С.И. Крамской, А.С. Шепляков, В.Г. Олейник. Сборник: Наукоемкие технологии и инновации. Сборник докладов научно-практической конференции; БГТУ им. В.Г. Шухова.

