

Майш Елена Александровна



Nordic³



Nordic³

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ОСНОВЫ

СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Автор пособия: Майш Елена Александровна.

Елена Александровна – тренер массовых видов физкультуры и спорта Баварской Академии Спорта для Взрослых, международный тренер Original Nordic Walking, специалист по работе с пожилыми людьми по линии Международного Красного Креста, доцент факультета туризма и гостиничного хозяйства СПбГИЭУ.

ВВЕДЕНИЕ

Современная цивилизация наряду с множеством положительных изменений внесла в жизнь человека много негативного. Это и повышение психоэмоциональных нагрузок, и воздействие вредных экологических факторов, и тенденция к снижению жизненно необходимой двигательной активности.

Катастрофическое ухудшение качественных характеристик населения Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, физической и интеллектуальной работоспособности) становится всё более значимым признаком развития кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения как одного из важных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития россиян, а также экономического прогресса, политической стабильности и роста международного авторитета Российской Федерации.

В этой связи популяризация здорового образа жизни как одно из направлений государственной политики в информационной сфере должна превратиться в одну из приоритетных задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей.

Быстро распространяясь по всему миру Nordic Walking (северная, скандинавская, финская, nordic walking) ходьба стала одним из самых ярких явлений укрепления и совершенствования здоровья человека, ведения здорового образа жизни. Nordic Walking является средством для борьбы с гиподинамией и сопутствующими ей проблемами.

Из Скандинавских стран Nordic Walking распространился по Швейцарии, Австрии, Германии. Его «прописывают» в качестве реабилитационного спорта, он также популярен в сфере фитнеса. Чемпионаты по Nordic Walking пересекли океаны и стали популярными в 65-ти странах, среди которых так же Америка, Австралия, Новая Зеландия и многие другие.

В России Nordic Walking появился недавно, но активно развивается. Этому способствуют практические шаги, которые делают команды единомышленников и любителей.

«Нордиком» шагать – никогда не хворать!

ИСТОРИЯ NORDIC WALKING (СКАНДИНАВСКОЙ, СЕВЕРНОЙ, ФИНСКОЙ) ХОДЬБЫ, «НОРДИКА»

Основателем Nordic Walking (северной, скандинавской, финской ходьбы) по праву считают знаменитого финского лыжника Юхе Мието (Юхе Мието родился 20 ноября 1949 года в Курикке, Финляндия) – финский лыжник, олимпийский чемпион 1976г. в эстафете 4 x 10 км. Имя Мието помнят многие любители лыжного спорта. И не только потому, что он олимпийский чемпион, призер чемпионатов мира и крупнейших международных соревнований. В 1985 году ЮНЕСКО за его человеческие качества присудила Мието международную премию - кубок Пьера де Кубертена «За благородство в спорте».

Еще в 70-е годы Юхе Мието первым в национальной сборной своей страны включил в программу летних тренировок забеги с двумя палками по пересеченной местности, увеличивая нагрузку спортсменам тренировками по заболоченной местности. Вскоре у него появились последователи. А на соревнованиях выяснилось, что у «болотных лыжников» (так прозвали приверженцев этого экзотического метода физической подготовки), спортивные достижения выше, чем у тех, кто с палками не тренировался. Таким образом, занятия Nordic Walking принадлежат профессиональным спортсменам с высокими результатами!

Однако развитие ходьбы (Nordic Walking) в своей актуальной форме как дисциплины оздоровительной физической культуры началось с 1997г., что отразил в своей дипломной работе выпускник Финского спортивного института Марко Кантанева. Ряд медицинских исследований в 80-90-х годах подтвердили положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения Nordic Walking.

В 1997-2000 гг. Финский спортивный институт совместно с крупнейшим производителем лыжных палок Exel решают обобщить технику Nordic Walking и создать специальные палки. Отличие от лыжных палок в том, что палки для «нордика» снабжены специальными темляками, обхватывающими запястье, а также съемными резиновыми наконечниками, которые одеваются при ходьбе на асфальте или в помещении.

Феномен Nordic Walking заключается в том, ходьба с палочками не имеет возрастных ограничений. Nordic Walking отлично подходит для людей, которые ищут для себя программу физической нагрузки, которая также была бы веселой и одновременно удобной (возможно – это один из немногих видов физкультурного оздоровления, который не запрещает разговоры в процессе занятий).

Nordic Walking соответствует естественному характеру движений человека, заложенному самой природой, является идеальной формой тренировок для тех, кто по-настоящему хочет улучшить свое здоровье.

Майш Елена Александровна
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ОСНОВЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ»

Скандинавская ходьба (Nordic Walking) идеальна для тех, кто хочет быть активным и здоровым, потому что:

- ✓ Техника «нордика» удобна и проста;
- ✓ «Нордик» на 40-50% эффективнее ходьбы без специально разработанных палок;
- ✓ Увеличивается частота сердцебиений за счет снижения вязкости крови;
- ✓ Сжигается жир - снижается вес;
- ✓ Укрепляется мускулатура (задействованы 90% мышц организма);
- ✓ Улучшается осанка;
- ✓ Уменьшается нагрузка на коленные суставы;
- ✓ Идеально подходит как оптимальный регулятор артериального давления и частоты пульса;
- ✓ Способствует борьбе со стрессами и бессонницей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ NORDIC WALKING

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ?

1. ВЫБРАТЬ ПАЛОЧКИ НУЖНОЙ ВЫСОТЫ

Для этого обычно используется следующая простейшая формула: Ваш рост в см умножается на 0.68, допускаются расхождение в 5 см. Например, если ваш рост - 165см, то вам подходят палки высотой 110см для более облегченных прогулок, а для ходьбы с большими нагрузками нужно брать палки - 115 см. Однако, у каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку, необходимо согнуть руку в локте под прямым углом, при этом наконечник палочки должен коснуться земли.



Формула расчета:
ДЛИНА ПАЛКИ = ВАШ РОСТ X 0.68

РОСТОВАЯ ТАБЛИЦА ПОДБОРА ПАЛОК ПО РОСТУ ЧЕЛОВЕКА

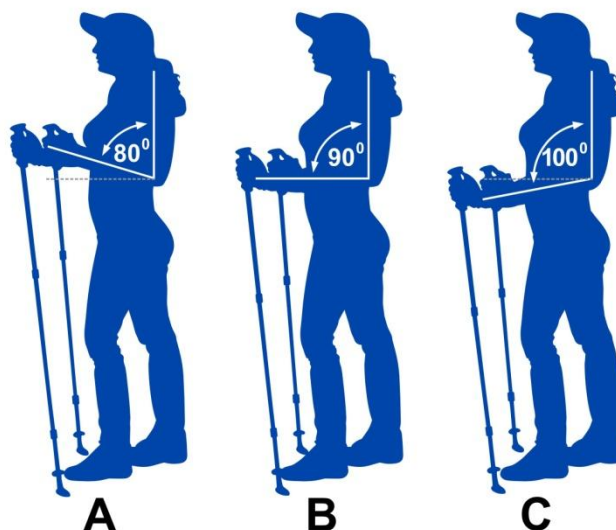
РОСТ ЧЕЛОВЕКА	ВЫСОТА ПАЛОК
195 - 205 см.	135 см.
185 - 195 см.	130 см.
180 - 190 см.	125 см.
170 - 180 см.	120 см.
165 - 175 см.	115 см.
155 - 165 см.	110 см.
150 - 160 см.	105 см.
140 - 150 см.	100 см.



Угол в локте должен быть равен 90° рис. (B)

Выбрав палки на 5 сантиметров длиннее, вы увеличите нагрузку рис. (A)

Выбрав палки короче рис. (C) – снизите нагрузку.



2. ОДЕЖДА

Для занятий Nordic Walking должна быть в меру теплой (по сезону), обувь – удобной и комфортной на толстой и гибкой подошве с хорошей поддержкой свода стопы.

3. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Майш Елена Александровна
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ОСНОВЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ»

Схема здорового питания включает большое разнообразие продуктов:

От 6 до 11 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронные изделия. Одна порция равна одному кусочку хлеба, 1 чашке* готовых к употреблению хлебных злаков или 1/2 чашке приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.

От 3 до 5 порций овощей. Одна порция равна 1 чашке листовой зелени или 1/2 чашке порезанных овощей, приготовленных или свежих.

От 2 до 4 порций фруктов. Одна порция равна 1 среднему яблоку, банану или апельсину; 1/2 чашке порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов или чашки фруктового сока.

От 2 до 3 порции молока, йогурта, или сыра. Одна порция равна 1 чашке молока или йогурта, 50 гр. натурального сыра (например, Чеддер). Выбирайте обезжиренные или маложирные продукты (0-1,5% жира).

От 2 до 3 порций мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. Одна порция равна 60-90 гр. приготовленного мяса, домашней птицы без кожи или рыбы, вы должны есть не более чем 150-210 гр. в день. Половина чашки фасоли, 1 яйцо или 1/2 чашки тофу (соевого сыра) соответствуют 30 гр. мяса. 2 столовые ложки арахисового масла, или 1/3 чашки орехов соответствуют 30 гр. постного мяса.

*- 1 чашка - общепринятая диетологическая мера объема порции. Соответствует 200 мл (1 стакан).

Большее количество порций необходимо для мужчин, ведущих активный образ жизни. Ешьте меньшее количество порций, если Вы женщина, неактивная или пытающаяся похудеть.

Оцените размеры потребляемой пищи

1/2 чашки риса или макаронных изделий = размер шарика мороженого

1 чашка овощного салата = размер бейсбольного мяча

1/2 чашки измельченных фруктов или овощей = размер электрической лампочки

50 гр. сыра = размер 4 игральные кубиков

90 гр. мяса или рыбы = размер колоды игральные карт или размер аудио кассеты

2 столовые ложки арахисового масла = размер мячика для пинг-понга.

Советы по правильному здоровому питанию

Пейте много воды. Поставьте целью выпивать 8 стаканов воды каждый день. Фрукты и овощи содержат воду и могут пополнить Вашу дневную потребность.

Завтракайте каждый день. Люди, которые завтракают, имеют меньшую вероятность переждать днем. Завтрак также дает вам энергию и помогает думать и учиться.

Выбирайте цельно зерновые продукты: зерновой хлеб и макароны, овсянку или коричневый рис.

Выбирайте цветные овощи каждый день. Овощи разного цвета дают разные питательные вещества. Выбирайте темную, листовую зелень, капусту и салаты, и морковь, красный перец и помидоры.

Выбирайте свежие или нарезанные фрукты чаще, чем фруктовый сок. Фруктовый сок содержит мало, либо совсем не содержит пищевых волокон.

Используйте жиры, масла, витамины. Оливковое и арахисовое масла, авокадо, орехи и ореховое масло содержат жиры, необходимые для функционирования сердечно-сосудистой системы.

Осторожно потребляйте сладости. Ограничьте еду и напитки, содержащие много сахара.

Имейте маложирные и несладкие закуски под рукой дома, на работе или в дороге, чтобы утолить голод и не вызывать переедания.

Если Вы прихватили два яблока или банан, то они не помешают тренировке. Ходить «нордиком» на голодный желудок не рекомендуем, но и переждать ни к чему. Однако тренировка вместо еды – это не решение проблемы с избыточным весом. Не забывайте о витаминах, фруктах, соках, старайтесь отказаться от сладких газированных напитков, алкоголя, чипсов.

Наш организм обязательно должен пополнять свои водные ресурсы, поэтому постарайтесь прихватить с собой чистую питьевую воду. Во время тренировки после разминки и пауз - растяжек не забудьте сделать пару глотков воды.

4. СДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ

Как и в любом виде спорта, тренировка начинается с разогревающей разминки (8 - 10 минут). Комплекс упражнений подбирается таким образом, чтобы он охватывал все группы мышц. Подбор комплекса и темп его выполнения индивидуальны. Разогрев групп мышц должна вестись в определенной последовательности – с головы до ног или в обратном порядке. Для наилучшего эффекта каждое упражнение, каждое движение должно быть осознанным, нужно четко представлять его назначение и воздействие, максимально концентрировать

внимание на его выполнении. Нагрузка должна быть адекватной, то есть соответствовать функциональным возможностям организма.

И еще одна важная деталь, завершающая разминку - психологический настрой перед тренировкой.

Упражнение 1. «Танцуем» на месте, поочередно касаемся земли: носочек - пятка (8 раз каждой ногой);

Упражнение 2. Пятками поочередно «рисует» в воздухе цифру 8. Каждой ногой - 8 раз;

Упражнение 3. Перекаты с пятки на носок (держимся за палочки для страховки!) - 8 раз.

Упражнение 4. Круговые вращения туловища по- и против часовой стрелке по 8 раз.

Упражнение 5. Колени слегка согнуты, «рисует» бедрами цифру 8 (8 раз).

Упражнение 6. «Королевская регата» - используем палочки в качестве весел, помним о цифре 8!

Упражнение 7. Палочки держим перед собой на уровне груди и «рисует» в воздухе цифру восемь. 8 раз!

Упражнение 8. Повороты головы: «рисует» носом цифру 8 (8 раз!)

Ну а теперь, когда все мышцы слегка разогрелись, в путь!

5. ТЕХНИКА NORDIC WALKING

Если у Вас нет возможности отработать технику под руководством опытного тренера или инструктора, предлагается освоить её самостоятельно.

1. Встаньте прямо, смотрите вперед, опустите руки вдоль туловища и возьмитесь за палки так, чтобы они свободно свисали вдоль туловища. Идите вперед и тащите палки!

2. Постарайтесь идти естественно, то есть добавьте взмахи руками.

3. Идите вперед, с усилием отталкиваясь от земли.

И еще несколько советов:

- ✓ Направляйте палочки большим пальцем и мизинцем так, как будто стараетесь «удержать» в руках птичку (не дайте ей улететь, но и не раздавите ее).
- ✓ Раскрывайте руку, когда палка отрывается от земли.

✓ При отталкивании от земли ощутите работу трицепса.

✓ Шагая, «перекатывайте» вес тела с пятки на носок.

В течение тренировки необходимо делать разминку, упражнения на растяжку мышц, упражнения для сохранения равновесия.



6. ДЫХАНИЕ

Главный симптом оптимальной нагрузки — хорошее самочувствие, то есть на занятиях Nordic Walking не должны возникать одышка и обильное потоотделение. Эффективны занятия в границах режима пульса, соответствующих возрастным рекомендациям. Дыхание при ходьбе должно быть ровным и спокойным. Если, шагая в легком темпе, Вы можете спокойно разговаривать с собеседником, идущим с Вами рядом, и при этом чувствуете себя комфортно, то это и является одним из показателей идеальной частоты дыхания при ходьбе «нордиком».

Немецкий эксперт Nordic Walking из университета г. Майнц - доктор Ronald Burger - рекомендует пользоваться кардиомониторами для измерения пульса. С помощью пульсометра легко выбрать оптимальный режим для индивидуальной нагрузки во время занятий нордиком.

Проконтролировать свой пульс можно очень просто: свой пульс за 10 сек. умножьте на 6, получите частоту пульса за 1 минуту. Диапазон максимальной частоты пульса, оптимальный для вашего возраста, рассчитывается по формуле: верхняя граница пульса = $(220 - \text{возраст})$ у мужчин и $(226 - \text{возраст})$ — у женщин.

Прогулки «в стиле нордика» не должны вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Здоровые нагрузки, а не перегрузки укрепляют организм.

Заниматься Nordic walking могут люди разного возраста без ограничений, главное, выбрать для себя свою линию занятий.

Марко Кантанева предлагает всех людей условно разделить на 3 группы, принимая во внимание уровень их физической подготовки:

1. Здоровье;
2. Фитнес;
3. Спорт.

К группе уровня **ЗДОРОВЬЕ** относится население, которое не занимается спортом.

Программа уровня здоровья нацелена на стимулирование людей ходить как минимум 30 минут в день, быть здоровым, чувствовать себя хорошо и при необходимости сбросить лишний вес.

Рекомендуемые уровни занятий: частота пульса должна быть в диапазоне от 50 до 70% от максимальной частоты пульса.

Нагрузки от 50 – 60% максимальной частоты пульса, включают в себя активные движения, которые способствуют поддержанию и улучшению физической формы.

Нагрузки от 60 – 70% максимальной частоты пульса, улучшают Ваше самочувствие и подходят для снижения веса. Такие упражнения увеличивают вместимость сердца, улучшают кровообращение, эластичность мышц и обмен веществ.

Еженедельные программы:

от 1 до 7 легких занятий;

1 занятие с умеренной нагрузкой;

1 занятие с высокоинтенсивной нагрузкой.

К группе 2 – **ФИТНЕС** – относятся те, кто посещают фитнес-клубы, ведут активный образ жизни.

Программа уровня Фитнес нацелена на улучшение физической формы. Интенсивность тренировок: 3 – 4 раза в неделю. Частота пульса должна достичь 50 – 85% от максимального уровня пульса с целью развития дыхательной системы и кровообращения.

Нагрузки от 50 – 60% максимальной частоты пульса, включают в себя активные движения, способствующие поддержанию и улучшению физической формы.

Нагрузки от 60 – 70% максимальной частоты пульса, улучшают общее самочувствие, улучшают кровообращение, обмен веществ.

Нагрузки от 70 – 85% максимальной частоты пульса, улучшают общую сердечно-сосудистую систему и эластичность мышц тела. Предполагается, что во время тренировки на этом уровне Вы сможете свободно говорить и выполнять упражнения в течение более длительного времени. Такая тренировка подготавливает тело к более интенсивным нагрузкам.

Еженедельные программы:

От 1 до 2-х – легкие тренировки;

От 2 до 3-х - от легкой до умеренной тренировки;

От 1 до 2-х – от умеренной до высокоинтенсивной тренировки.

Группа уровня **СПОРТ** – это спортсмены.

Программа этого уровня нацелена на улучшение и развитие Вашего атлетического телосложения.

Рекомендуется выполнять максимально интенсивные (85 – 100% от макс. частоты пульса) нагрузки на тренировках 1 раз в неделю или 3 раза в неделю с нагрузками (85 – 90% от макс. частоты пульса). Такие тренировки улучшают анаэробные показатели.

Рекомендуется, чтобы такие тренировки были не частыми и сменялись слабоинтенсивными. Для тех, кто хочет улучшить свою выносливость, рекордные показатели, нагрузки должны быть в режиме (85 – 100% от максимальной частоты пульса).

Еженедельные программы:

От 0 до 1-ой – легкая тренировка;

2 раза – от легкой до умеренной тренировки;

От 1 – до 2-х – от умеренной до высокоинтенсивной;

1 раз – высокоинтенсивная тренировка.

Помните, если у Вас температура, недомогание, грипп, кашель и т.п., то Вам следует пропустить занятие любимым Nordic Walking. Приступайте к следующей тренировке с осторожностью после 3-х дней после выздоровления.

Если Вам более 35 лет, Вы не занимались спортом в течение очень долгого времени, Вы страдаете излишним весом или Вы не уверены в своем самочувствии, рекомендуется пройти медицинское обследование прежде, чем приступить к регулярным тренировкам.

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Не существует коротких путей к достижению внутреннего физического здоровья, никакие диеты, специальные напитки и другие фантастические средства не позволяют за короткое время его достичь. Прекращая регулярное выполнение физических упражнений, человеческий организм начинает деградировать, и только физическая активность позволяет вновь обрести такую физическую форму, которая дает чувство полноты и радости жизни.

Под руководством компании ООО «Евроспорт» во Фрунзенском районе СПб уже дважды проводились фестивали скандинавской ходьбы для пожилых людей (2009г., 2010г.), а 2 октября 2010г. в честь Дня пожилого человека Фестиваль скандинавской ходьбы состоялся в Парке Победы. Проведенное анкетирование и активность участников фестиваля показали актуальность внедрения этого физкультурно-оздоровительного направления (Приложение 1).

Физкультура для пожилых людей отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке. Nordic Walking для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, концентрации и координации движений. Упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение. Очень важно не иметь медицинских противопоказаний от занятий физкультурой и спортом.

Несколько сотен пациентов санатория для пожилых людей «Детскосельский» (г. Пушкин) отмечают положительные эффекты скандинавской ходьбы как современного лекарства против гиподинамии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний;

на Крестовском острове, в Таврическом саду и в парке музея-усадьбы «Приютино» также можно встретить «заболевших» скандинавской ходьбой;

в СПбГИЭУ (ИНЖЭКОН) к Nordic Walking приобщились преподаватели и сотрудники ВУЗа; студенты факультета туризма и гостиничного хозяйства ИНЖЭКОН не только разрабатывают туры, защищают дипломы «в стиле» Nordic Walking, но и предлагают их в качестве нового турпродукта для ведущих туристических компаний СПб и ЛО.

NORDIC WALKING – эффективный путь достижения внутренней гармонии, молодости и наслаждения абсолютным здоровьем в любом возрасте и при любой физической подготовке. Уже через несколько недель тренировок Вы отметите улучшение всех показателей здоровья, а значит, и качества жизни!



Майш Елена Александровна
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ОСНОВЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ»