

МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ

Учебно-методическое пособие



Нижний Новгород
2023

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА
ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ.
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород
ННГАСУ
2023

УДК 796.011
ББК 75.717

Витушкина М.С. Методология применения скандинавской ходьбы на занятиях со студентами. Основные элементы техники ходьбы [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. М.С. Витушкина, В.М. Щукин, Н.В. Швецова, Л.В. Березина, Т.Н. Панова, В.А. Скузоватов; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023. – 55 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

В учебно-методическом пособии даны теоретические представления о скандинавской ходьбе и основы овладения техническими приемами. Применение скандинавской ходьбы на учебных практических занятиях является перспективным и эффективным средством приобщения студенческой молодежи к массовой физической культуре.

Учебно-методическое пособие предназначено для обучающихся в ННГАСУ по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью подготовки студентов к практическим занятиям (включая рекомендации по организации самостоятельной работы), по всем специальностям, направлениям подготовки и профилям.

ББК 75.717

Содержание

	Введение	4
1.	Скандинавская ходьба как вид двигательной активности	5
2.	Организационные принципы занятий скандинавской ходьбой	9
3.	Двигательные режимы скандинавской ходьбы	11
4.	Методические принципы занятий скандинавской ходьбой	13
4.1.	Методика технической подготовки	15
4.2.	Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	20
4.3.	Потребление продуктов питания и жидкости при занятиях скандинавской ходьбой	22
4.4.	Методика физической подготовки при занятиях скандинавской ходьбой	26
5.	Современные формы физической культуры в образовательной среде	30
6.	Особенности применения оздоровительной скандинавской ходьбы в учебном процессе	32
7.	Методические особенности разминки	35
8.	Комплексы индивидуальных упражнений	36
	Заключение	52
	Список использованной литературы	53

Введение

В настоящее время стремительно развивается технический прогресс. В первую очередь достижения науки и техники предназначены для упрощения жизни человека, но вместе с этим наблюдаются последствия малоподвижного образа жизни.

Современное общество вступило в фазу развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на развитие гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демографической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи на сегодняшний день является одной из наиболее тревожных проблем современного общества. Поэтому вопросы оптимизации физкультурных занятий и поиск современных форм физической культуры и направлений в спорте остаются актуальными задачами научного поиска преподавателей физической культуры в системе среднего профессионального образования высшей школы.

На основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования одним из направлений в содержании программы «Физическая культура» является овладение студентами технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. Также президент России на последнем заседании Совета по развитию физической культуры и спорта отметил, что студенческий спорт должен быть доступен для всей молодежи. Основными задачами являются популяризация здорового образа жизни, физического развития, укрепление здоровья и активный отдых обучающихся в учебном заведении.

На современном этапе физического воспитания студентов основными задачами являются, формирование здорового образа жизни, укрепление их здоровья, повышение и поддержание достигнутого уровня физического развития и физической подготовленности с использованием доступных, современных технологий физического совершенства.

Одним из путей повышения уровня здоровья и физической подготовленности студентов является внедрение в учебно-тренировочный процесс по физической культуре современных направлений двигательной активности, в частности скандинавская ходьба. Простота в изучении и доступность использования, независимо от степени физической готовности, возраста и пола занимающегося, может стать эффективным средством для занятий по физической культуре студентов.

1. Скандинавская ходьба как вид двигательной активности

Скандинавская ходьба по эффективности совершенно не уступает бегу. Но, в отличие от последнего, не имеет противопоказаний и более безопасна в применении. Бегать надо с умом. Как любой динамичный вид физической активности, бег позволяет быстро добиться поставленных целей, но при этом имеет много противопоказаний.

Существует много причин, заставляющих людей перейти с бега на ходьбу, в которой очевидна высокая польза для здоровья и меньший риск для получения травмы. Во время скандинавской ходьбы стопа плавно перекачивается по поверхности земли, и это не вызывает никаких проблем с позвоночником. Такой вид передвижения показан людям, страдающим искривлением позвоночника и межпозвоночными грыжами. За счет работы рук и опоры на палки, нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым исключает возможность возникновения проблем с суставами.

Ходьба как естественное движение человека не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому

идеальна для новичков, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия скандинавской ходьбой возможны только на природе. А свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от занятий. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки природы на психику человека. На занятиях скандинавской ходьбой можно самостоятельно подобрать нужный маршрут и спокойно заниматься самостоятельно или в группе единомышленников. Во время скандинавской ходьбы гораздо проще избавиться от лишних килограммов, чем во время бега.

Скандинавская ходьба оказывает благотворное влияние на организм любого человека. Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост – нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Все физические упражнения и двигательные практики делятся на циклические и ациклические.

К циклическим упражнениям относят динамичные виды спорта как ходьба, бег, плавание, занятие на беговых лыжах и на велосипеде.

Ациклические – это все виды гимнастики и акробатики. Циклические упражнения, прежде всего, укрепляют сердце и сосуды, усиливают метаболизм, предупреждают многие болезни, в том числе нервной системы и внутренних органов, препятствуют появлению и развитию психологических проблем, повышают уровень эндорфинов, обеспечивают человеку состояние удовлетворения и радости.

Следовательно, *циклические* упражнения напрямую влияют на качество и, главное, на продолжительность жизни человека. *Ациклические* упражнения имеют более ограниченную зону влияния, и воздействует в основном на двигательную систему. В идеале в двигательном режиме человеку нужно сочетать эти два вида, но обязательно должно присутствовать циклические

упражнения. Недостаток движений, к сожалению, стал следствием технического прогресса и привел к неприятным результатам.

Скандинавская ходьба – это основной вид оздоровительной ходьбы. За счет скандинавских палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечнососудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в тоже время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчает сам процесс ходьбы. Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы минимальный риск получить травмы. Скандинавские палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе плавные, равномерные, без резких движений и ударов.

Во время занятий не выделяются никакие агрессивные гормоны вроде адреналина и кортизона, ведущие к возбуждению нервной системы. Напротив, наблюдается сильное повышение так называемых гормонов счастья – эндорфинов, снижающих болевой порог и дарящих радость и удовольствие. Синдром утомления встречается только у совсем неподготовленных людей. Да и эта проблема легко решается за счет правильной установки продолжительности и интенсивности занятий. Может возникнуть головокружение от перенасыщения организма кислородом, что особенно актуально для офисных работников. Но это проходит после первых занятий.

Суммируя вышесказанное, можно не удивляться, что скандинавская ходьба – это обязательный элемент современных программ оздоровления, реабилитации, похудения в ведущих мировых медицинских, реабилитационных центрах, санаторно-курортных комплексах, фитнес клубах. Скандинавская ходьба идеально подходит для восстановления после сложной операции, в том числе по замене тазобедренного сустава, после травм, др. заболеваниях.

Подводя итоги можно сказать, что данный вид двигательной активности подразумевает пребывание на свежем воздухе, в таких условиях

при динамических нагрузках мозг в усиленном режиме насыщается кислородом. При этом нагрузка равномерно распределяется на различные группы мышц. Скандинавская ходьба полезна для повышения мышечного тонуса плечевого и спинного пояса, а также мышц рук и ног. В процессе повседневной ходьбы работают 45% всех мышц организма, а с применением техники скандинавской ходьбы задействуются порядка 90 % мышц верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, пресса, нижних конечностей. А опора на палки уменьшают нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и пяточные кости. Так же преобладает более активное сжигание калорий по сравнению с простой ходьбой на 40-45 %. Например, во время бега в работу вовлечено 45% от всей мышечной массы тела, при езде на велосипеде – 50%.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры.

Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

- позволяет достичь большого оздоровительного эффекта;
- повышает уровень физической подготовки;
- расширяет двигательный диапазон;
- позволяет контролировать движения;
- развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- улучшает чувство равновесия и координацию;
- формирует и корригирует правильную осанку;
- оздоравливает и закаливает организм;
- не имеет возрастных ограничений и не травмоопасна;
- заниматься скандинавской ходьбой можно и удобно в любое время года и по любой местности (маршруту);

- использовать дополнительные упражнения со скандинавскими палками во время разминки и заминки;
- технически скандинавская ходьба проста и удобна;
- улучшает устойчивость к стрессам, самооценку;
- способствует решению проблем с бессонницей;
- снижает уровень тревоги и депрессии, улучшает настроение.

Сегодня в России данным видом спорта занимается около 1 млн. человек. Отдельные энтузиасты начали открывать центры и клубы любителей скандинавской ходьбы, пропагандируя этот полезный для здоровья вид физической активности.

2. Организационные принципы занятий скандинавской ходьбой

Достичь необходимого оздоровительного эффекта на занятиях скандинавской ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

1. *Принцип систематичности* предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных занятий. Это напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. В основе ее лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур. Эти функциональные изменения происходят в период восстановления после физических нагрузок. Именно в этот период возрастает энергетический потенциал организма, за счет суперкомпенсации энергетических затрат. В случае если физическая нагрузка не повторится, усиленный синтез белка прекращается, более того происходит активное расщепление белков, которые интенсивно синтезировались в результате реакций на нагрузку, т.е. организм возвращается в исходное состояние. Устраняются как не реализованные сверх восстановленные запасы источников энергии.

Таким образом, одно занятие в недельный тренировочный цикл не приводит к каким-либо существенным изменениям в организме. Организм человека – мощнейшая саморегулирующаяся система, поэтому положительные сдвиги (тренированность) отмечаются только тогда, когда эффект воздействия на организм последующего занятия накладывается на эффект, сохранившийся после предыдущего занятия. Последующее занятие должно начинаться на фоне, который характеризуется повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов. Поэтому основой развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки и регулярное повторение занятий.

2. Принцип постепенности – развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне при долговременной адаптации возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если объем и интенсивность нагрузки остается неизменной, то ее воздействие на организм становится малоэффективным. С развитием тренированности двигательная активность неизменной интенсивности требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и поэтому перестает быть развивающим стимулом. Необходимость в постепенном увеличении нагрузки – еще одно важное требование в организации занятий.

На начальном этапе постепенное увеличение нагрузок идет за счет увеличения по времени. Даже самому нетренированному занимающемуся на начальном этапе занятий скандинавской ходьбой можно назначить ходьбу в медленном темпе, продолжительностью 10-15 минут. В зависимости от исходного общего состояния занимающегося и динамики его изменений увеличение нагрузки по времени можно, продолжать вплоть до достижения общей длительности занятий 60-90 минут. Это оптимальное время для проведения занятий, которое при определенном уровне самоорганизации, на оздоровительный эффект может потратить любой занимающийся без особого ущерба для работы или быта.

Дальнейшее увеличение нагрузки по времени затруднительно из соображений, так как требует изыскания дополнительных резервов времени для занятий. Последующее увеличение нагрузки идет за счет увеличения ее мощности в пределах аэробной зоны.

Если на начальном этапе занятий применяли ходьбу с палками со скоростью 3-4 км/час, то в последующем для сохранения тренирующего эффекта при фиксированном времени занятий нужно увеличивать темп ходьбы. Такой подход позволит довольно долго (годами) увеличивать мощность нагрузки адекватно состоянию занимающегося, сохраняя динамику эффекта тренированности.

3. Принцип адекватности нагрузки предусматривает строгую индивидуализацию нагрузок. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями.

Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по пульсу. Дозирование нагрузки проводится с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности. Наиболее простым методом дозирования нагрузки по пульсу является метод, предложенный А. Виру.

Для начинающих и имеющих низкий уровень тренированности пульс при максимальной нагрузке вычисляется по формуле:

– частота сердечных сокращений, тренирующая = $170 - \text{возраст (полных лет)}$.

Для занимающихся регулярно на протяжении 1-2 лет:

– частота сердечных сокращений, тренирующая = $180 - \text{возраст (лет)}$.

3. Двигательные режимы скандинавской ходьбы

Основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий скандинавской ходьбой – систематичности, постепенности и адекватности нагрузки на практике применяются двигательные режимы,

соответствующие различной степени тренированности занимающихся и подразделяющиеся в зависимости от активности и нагрузки на:

1. шадящий; 2. шадяще-тренирующий; 3. тренирующий.

1. Шадящий режим, или подготовительный, используют впервые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе возможно под наблюдением инструктора. Первые три занятия являются функциональной пробой для сердечнососудистой системы. Определяя интенсивность физических занятий, в первую очередь нужно руководствоваться уровнем пороговой нагрузки, (толерантности к физической нагрузке), которой является пределом переносимости для данного человека.

Необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50-60% максимального уровня частоты сердечных сокращений, то есть подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим эффектом. *Шадящий режим* назначается лицам в удовлетворительном состоянии с компенсированной функцией кровообращения, с частотой сердечных сокращений в покое меньше 90 ударов в 1 минуту.

2. Шадяще-тренирующий режим, направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечнососудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная скандинавская ходьба по шадяще-тренирующему режиму применяется по мере их адаптации к шадящему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени.

Контрольные функциональные показатели у находящихся на шадяще-тренирующем режиме: частота сердечных сокращений в покое не больше 80 ударов в 1 минуту.

3. Тренирующий режим, характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях 75-80% порогового уровня частоты сердечных сокращений. Ходьба по тренирующему режиму рекомендуется занимающимся, с частотой сердечных сокращений в покое 60-80 ударов в 1 минуту. Перевод занимающегося скандинавской ходьбой с одного режима на другой, более нагрузочный двигательный режим должен осуществляться только после полной адаптации к предшествующим нагрузкам с учетом общего состояния занимающегося.

4. Методические принципы занятий скандинавской ходьбой

Существуют два способа проведения занятий оздоровительной скандинавской ходьбой:

- индивидуальный – когда основной оздоровительный процесс осуществляется самостоятельно занимающимся, с возможным периодическим инструкторским контролем и соответствующей коррекцией физической нагрузки;
- групповой – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора.

На занятиях по скандинавской ходьбе должны быть учтены следующие методические принципы:

- ❖ адекватность физических нагрузок возможностям занимающегося (не должны вызывать и увеличивать имеющиеся патологические изменения показателей клинико-функционального состояния различных органов и систем);
- ❖ учет объема и интенсивности физических нагрузок – во второй половине дня нагрузка не должны превышать 50% утренней нагрузки;

- ❖ ограничение физической нагрузки при неблагоприятных климатических и метеорологических условиях (сила ветра, наличие осадков, изменение температуры воздуха, барометрического давления) за счет уменьшения интенсивности и продолжительности занятия (при температуре воздуха ниже минус 15-20°C и выше плюс 30°C занятия не проводятся);
- ❖ проведение дозированной оздоровительной скандинавской ходьбы в наиболее благоприятное время суток (летом – лучше в утренние часы с 7 до 8 или вечерние с 17 до 18 часов, зимой – в самое теплое время дня);
- ❖ интенсивные кратковременные («пиковые») нагрузки на заданном маршруте могут достигать 75-90% максимальной частотой сердечных сокращений только для лиц, проходящих занятие в тренировочном режиме;
- ❖ длительные («фоновые») нагрузки должны выполняться при частоте сердечных сокращений 50-65% от максимальной частоты сердечных сокращений на всех трех режимах занятий;
- ❖ при движении на участке данного маршрута под уклон уровень нагрузки может существенно снижаться и при движении в том же темпе составлять около 1/3-1/2 общей нагрузки;
- ❖ в связи с увеличением угла подъема на отдельных участках маршрута ходьба в одном и том же темпе может вызвать различную ответную реакцию организма из-за различного уровня увеличения энергозатрат, что необходимо предусмотреть при составлении маршрута и ознакомлении с ним;
- ❖ количество кратковременных остановок для отдыха во время занятий определяется индивидуально в зависимости от субъективных восприятий нагрузки занимающимся.

Каждый раз, начиная и заканчивая занятия, занимающийся должен выполнять упражнения разминки и заминки, которые помогут мышцам и суставам подготовиться к нагрузке, или, наоборот, позволят организму плавно и мягко завершить занятие.

4.1. Методика технической подготовки

Основные задачи технической подготовки спортсмена:

- ❖ увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- ❖ достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
- ❖ последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- ❖ усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- ❖ повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

Средствами технической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажерные устройства и др.

Совершенствование приемов и действий связано с поступлением и использованием информации двух видов – *основной и дополнительной*.

Основная информация поступает от двигательного аппарата – рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направления и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др.

Информация о структуре движений и взаимодействии организма с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов мышц и рецепторов кожи.

Дополнительная информация адресована сознанию обучаемого и осуществляется путем объяснения и показа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения действия с заданным, результативности двигательных действий в целом.

В процессе технического совершенствования применяются следующие методы: словесные, наглядные и практические. В зависимости от

квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа освоения двигательных действий, преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание.

Скандинавская ходьба совмещает в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из самых безопасных видов фитнеса. Но, чтобы тренировки ходьбой с палками были эффективными, надо научиться правильно ходить. Делая шаг правой ногой, одновременно выводим вперед левую палку и отталкиваемся ей от земли, затем шагаем левой ногой, а толчок выполняем правой палкой. Работа напоминает движения человека в эллиптическом тренажере, либо ходьбу на лыжах по глубокому снегу.

Важно найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результат тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движение бедер, а движения рук с большим замахом увеличивают, и нагрузка возрастает.

При движении необходимо держать осанку, вытягиваясь макушкой, плавно перекачивать стопу и придерживаться определенных техник передвижений. Во время ходьбы с палками старайтесь слегка согнуть ноги в коленях, при этом наступать на землю нужно полной поверхностью ступни. Необходимо помнить, что в рабочем состоянии правая рука идет одновременно с левой ногой и наоборот. Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально.

При скандинавской ходьбе на палках крепятся регулируемые ремни, которые будут удерживать палку, если ее отпустить, в тоже время они не должны слишком плотно сжимать запястье. Ремни служат для того, чтобы более уверенно контролировать движения рук, которые должны быть одинаковы на всем протяжении пути. Сами палки при скандинавской ходьбе необходимы для координирования движений рук и ног. Кроме того, палки помогают опираться на землю и отталкиваться при следующем шаге. Поэтому держите их достаточно близко к телу. После втыкания палок в землю, необходимо ослаблять хватку и силу нажатия, можно даже отпустить

их. Однако, когда рука окажется за спиной, необходимо вновь крепко ухватиться за палку и рывком перетащить ее вперед.

Требования к ходьбе:

1. Шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе.
2. При ходьбе нужно немного наклониться вперед.
3. Ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы.
4. При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер.
5. Палки нужно держать в руках крепко, но не жестко.
6. После отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк.
7. Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед.

Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности. На этом этапе важно изучить возможности регулировки крепления палок. Выполнить движение руками в направлении снизу вверх и проденьте их в петли, зафиксировав липучки креплений на тыльной стороне ладони. Регулируя малую петлю на верхней части рукоятки, необходимо контролировать расстояние клина от нее до ладони. Это обеспечивает надежную фиксацию креплений. При этом руки в петлях креплений расслаблены и располагаются вдоль тела как во время прогулки. Такой стиль ходьбы не предполагает опоры на палки, а наоборот позволяет каждой трости скользить по земле следом за человеком. Передвигаясь, таким образом, и постепенно увеличивая размер шага, следует скоординировать движения руки и ноги, быстро взмахнуть рукой, доведя кисть до уровня груди, а затем опустить руку, слегка упершись палкой в землю. При этом не стоит сильно сжимать рукоятку палки.

В дальнейшем передвигаться необходимо таким же образом, контролируя ритмичность движений: когда левая нога прикасается к земле, останавливается правая рука, а левая начинает выполнять движение. Палки

следует держать как можно ближе к телу. Опуская палки в грунт – ощутить сопротивление, усиливающееся с силой нажатия на рукоятку.

Все движения осваиваются в течение нескольких тренировок. Владение техникой ходьбы позволяет осуществлять правильные и эффективные движения руками, предупреждая перенапряжение мышц плечевого пояса.

Типичные ошибки и недочеты в технике ходьбы

- ходьба: одноименные рука и нога двигаются вместе, попарно;
- слишком прямолинейно ставятся палки;
- палки ставятся слишком близко к туловищу, а движения рукой вперед-назад очень скованные;
- вперед выносятся не рукоятка, а наконечник палки;
- туловище слишком прямое;
- туловище и руки прямые;
- руки впереди двигаются крест-накрест;
- руки раскрываются по форме латинской буквы V;
- одна из грубых ошибок при ходьбе на асфальте – протаскивание сапожка по асфальту.

Скандинавская ходьба выросла из беговых лыж, поэтому способы передвижения здесь идентичные. В ходьбе с палками различают попеременный шаг, одновременный шаг и «елочку».

Попеременный шаг. Тем, кто хорошо знаком с лыжным спортом, эта техника может напомнить коньковый ход на лыжах. Это основная техника для равнинных участков и небольших подъемов и спусков. Основной ее смысл заключается в том, что сначала выносятся вперед правая нога и левая рука, затем наоборот – левая нога и правая рука. Это естественные движения человека при ходьбе, поэтому лучше двигаться естественно и непринужденно, не сильно задумываясь о процессе. Но при этом необходимо следить, чтобы не перейти на иноходь – движение одноименной руки и ноги.

Во время ходьбы спина должна быть прямой, без напряжения. Если почувствуете напряжение или тремор в мышцах, сразу следует сообщить об

этом инструктору. Очень важно правильно ставить стопу. Движение должно быть через пятку. В этом положении стопа как бы прокатывается, плотно взаимодействуя с поверхностью покрытия или грунта. Вес тел переносится на широкую часть стопы: сначала на подушечки под пальцами, а затем и сами пальцы. В этой фазе очень важно оттолкнуться всей поверхностью широкой части стопы. Это наиболее безопасный и наименее травмоопасный способ передвижения.

Длина шага – это тема, вызывающая всегда множество дискуссий. Длину шага определяют место установки кончика палки, достигнутый темп ходьбы, а также длина палки. Если длина оптимальная, то при активной работе рук больше всего на длину шага будет влиять положение тела. Чем больше наклон, тем быстрее темп и шире шаг. Разумеется, это в условиях равнинной местности. На холмистых трассах будут меняться и положение тела, и длина шага. Руки будут действовать попеременно работе ног и параллельно им. Палки будут нести часть веса и проталкивать тело вперед, а ход будет осуществляться за счет движения в плечевом суставе.

Одновременный шаг. Одновременный шаг сродни классическому ходу и используется в основном для подъема вверх. Основной упор здесь делается на руки. Они сразу обе работают; палки устанавливаются к пяткам ноги, делающей шаг. Вес тела переносится на палки, а корпус наклоняется вперед. Этот шаг очень хорош для тренировки рук. Но не стоит им злоупотреблять, особенно новичкам, чьи мышцы не привыкли к физическим нагрузкам.

«Елочка». Только «елочкой» мы можем взобраться на крутую горку и аккуратно спуститься с нее вниз. Ноги расставляются наподобие ножниц, руки с палками также расставляются шире, чтобы не споткнуться о собственную палку. Руки и ноги действуют попеременно.

При подъеме тело должно быть наклонено еще больше, чем во время ходьбы по ровной дороге. Работать руками нужно активнее, но амплитуда шага должна быть короче. При подъеме напряжение будет сильным в мышцах бедер и ягодиц. Энергичная работа палками позволит удлинить шаг

при подъеме. Толчок палками при подъеме переносит нагрузку с ног на верхнюю часть тела.

Спускаться с холма нужно короткими шагами, центр тяжести должен быть ниже. Колени нужно немного согнуть. Ногу сильно выпрямлять не стоит. Вес нужно распределить между местом, куда втыкается палка, и пяткой. Чем больше будет упор палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. Тормозить следует ногами, при этом немного отклоняясь назад. Нижнюю часть палок вперед не выносить. При спуске отталкиваться палками нужно более спокойно, чем при движении по ровной поверхности или на подъеме, т.е. без усилий.

Дыхание во время ходьбы. Не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале ходьбы можно дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем-то количество, которое поступает через нос. Поэтому начните дышать через рот. Это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и, конечно, должно быть комфортно. Также можно беседовать с человеком, идущим рядом. Постарайтесь, чтобы соотношение вдоха и выдоха было 1:1,5-2, то есть, если вдох делаете на два шага, то выдох – на три-четыре шага. Пульс должен составлять 120-150 уд/мин.

Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост: нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния.

4.2. Экипировка для занятий скандинавской ходьбой

Экипировка для занятий включает специальные палки (нордики), удобную одежду и обувь.

Палки бывают двух видов: с *фиксированной* длиной и *телескопические*, то есть с несколькими выдвигаемыми коленьями. Палки изготавливают из различных материалов: алюминиевые, алюминиевые с карбоном, 100% карбоновые. Наличие карбона в палке делает ее долговечной и обеспечивает ей гибкость. При соприкосновении с землей такая палка будет

амортизировать удар при опоре на руки, тем самым сохраняя ваши суставы в целости и сохранности. Для фиксации рук на ручке палки имеется крепление (темляк). Темляк должен ровно, без давления облегать запястье, при этом позволить руке свободно сгибаться и разгибаться во время ходьбы. Удобство обеспечивается материалом изготовления ручки, не вызывающей раздражения на коже ладони. Палки для скандинавской ходьбы имеют два наконечника. Один предназначен для асфальта и прочих твердых поверхностей и сделан из спортивной резины. Второй твердосплавный шип подходит для грунта, снега и более мягких поверхностей.

Главные условия подбора палок для ходьбы – правильная длина, соответствующая физическому уровню занимающегося, его росту, и удобство. От высоты палки зависит работа определенной группы мышц, поэтому чем выше длина палки – тем больше нагрузка.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

- Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: $\text{рост человека} \times 0,66$. Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).
- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: $\text{рост человека} \times 0,68$. Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).
- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: $\text{рост человека} \times 0,70$. Например: $\text{рост } 170 \text{ см} \times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).

Для ходьбы нужна удобная спортивная обувь. Это могут быть беговые кроссовки, кеды или удобные ботинки – кому, что больше нравится. Желательно, чтобы обувь была разношенной, прочной и правильно подобранной, не препятствовала движению стопы во время занятий и хорошо амортизировала ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

В кроссовках для ходьбы важны хорошая амортизация в пяточной области и рифленая подошва для оптимального сцепления с грунтом. Дополнительная система амортизации защищает стопу от развития поперечного плоскостопия. Можно приобрести ортопедические стельки и вложить их в разношенные кроссовки. Одежда, как и обувь, должна быть удобной, качественной и не сковывающей движений. Летом подойдут эластичные штаны или шорты с футболкой. Зимой – куртка или пуховик и теплые брюки. Весной и осенью можно заниматься в повседневной удобной одежде: толстовке, джинсах или эластичных штанах, теплой ветровке или демисезонной куртке. При ортопедических проблемах, болезнях сосудов или больших нагрузках используйте компрессионный трикотаж: носки, гетры, гольфы, колготы, футболки. Их медицинские возможности широки, а эффект виден уже через неделю после использования. Носки и гетры применяются при болях в мышцах, суставах, при плоскостопии, венозной недостаточности и высоких нагрузках. Они стимулируют венозный кровоток, поддерживают мышцы и препятствуют появлению сосудистых звездочек и варикоза. Компрессионные футболки корректируют осанку и укрепляют ослабленные мышцы пресса.

Также важен головной убор. Для более продолжительных тренировок следует брать с собой маленький рюкзак, куда можно положить бутылку с водой и личные вещи.

4.3. Потребление продуктов питания и жидкости при занятиях скандинавской ходьбой

Соблюдение питьевого режима в скандинавской ходьбе очень важно. При неправильном решении этого вопроса могут возникнуть две проблемы: обезвоживание или переувлажнение организма. Для их предотвращения необходимо понимание того, что, как и сколько пить перед ходьбой, во время и после нее.

Во время тренировки температура регулируется за счет испарения пота с поверхности нашего тела. Таким образом, если организм обезвожен, то

тепло не сможет отводиться, и это может привести к быстрому наступлению теплового удара. Кроме того, обезвоживание ведет к увеличению в крови и тканях концентрации солей, что может привести к отложению солей в суставах, почках, желчном пузыре и т.д.

Рекомендуется ориентироваться на восприятие жажды и стараться, чтобы потребление жидкости соответствовало скорости потоотделения. В этом случае, будет поддерживаться адекватный уровень гидратации организма без риска «переувлажнения» – состояния, которое возникает при разбавлении солей, содержащихся в крови (известное как «гипонатриемия»). Если не обращать внимания на возможность наступления гипонатриемии, могут возникнуть очень серьезные последствия для всех основных органов (особенно головного мозга) и мышц.

Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от продолжительности и интенсивности занятий. Кроме того, такие факторы, как температура и влажность воздуха, высота подъема и даже ваша собственная физиология, могут повлиять на то, сколько потребуется воды во время ходьбы.

- ✓ Употребляйте воду перед ходьбой. За два часа до прогулки рекомендуется выпить примерно 500 мл воды. Это позволит «увлажнить» организма до начала занятий скандинавской ходьбой.
- ✓ Вкус воды. Чтобы было приятней пить воду во время ходьбы, можно улучшить ее вкус добавлением в нее сока лимона.
- ✓ Соль перед длительной прогулкой. Перед прогулкой увеличьте потребление соли. Съешьте соленую пищу, чтобы в организме было достаточно натрия.
- ✓ Не употребляйте напитки, содержащие кофеин. Перед ходьбой избегайте напитков, содержащих кофеин, так как они обладают мочегонным действием, что может вызвать неудобства во время ходьбы. Если вы находитесь на диете с ограничением хлористого натрия, то проконсультируйтесь со своим врачом.

- ✓ Не употребляйте алкогольные напитки. Алкоголь также обезвоживает организм. После прогулки, хорошее холодное пиво может показаться идеальным, но все-таки начните не с него, а со стакана воды. Избегайте употребления алкоголя вечером перед длительной прогулкой. Если планируется многодневный поход, то необходимо полностью исключить прием алкогольных напитков.

При более длительных, многочасовых или многодневных походах употребляйте напитки, содержащие электролиты, которые будут полезны в поддержании уровня натрия. Рекомендуется также пить спортивные напитки, содержащие углеводы и электролиты. Они помогают организму быстрее усваивать воду и обеспечивать организм энергией. Эти напитки можно купить в спортивных магазинах.

Не рекомендуется пить газированные напитки и соки во время прогулки. Газы, отрыжка, спазмы желудка могут привести к дискомфорту по время ходьбы. Также исключите молоко или молочные напитки

Обезвоживание организма ведет к дополнительной нагрузке на иммунную систему, а также увеличению риска развития травм сухожилий и связок, поэтому прием воды после ходьбы очень важен. После прогулки съешьте соленую пищу и не употребляйте в избытке воду.

Питание перед скандинавской ходьбой гарантирует создание в организме адекватных запасов гликогена – основного запасного углевода, необходимого для тренировки. Немаловажное значение имеет и режим питания после тренировки. Его важность заключается в том, что пища дает те «строительные блоки», которые создают новые мышцы и кровеносные сосуды, помогают восстановить организм после тренировки.

Питание после тренировки зависит от времени ходьбы и ее интенсивности. Если вы после ходьбы чувствуете сильную усталость и зверский аппетит, то вы, видимо, плохо рассчитали нагрузку, снизьте ее. Существует определенное правило: после тренировки вы должны восполнить

примерно половину потерянных калорий, то есть, если вы потеряли 500 ккал, то восполнить должны 250 ккал.

Необходимо помнить о том, что какими угодно продуктами нельзя восполнять недостающие калории. Может получиться так, что вместо сжигания жира для восстановления мышц, организм начнет откладывать его про запас. И тогда смысл вашей тренировки теряется. Организму после тренировки нужны углеводы и белки. В зависимости от нагрузки их соотношение может быть разным.

Потребность в углеводах после тренировки. Для восстановления необходимого для организма гликогена надо в течение 20-30 минут после тренировки принять пищу, богатую углеводами, например, каши, фрукты или соки. Многие исследования показывают, что после двухчасовой ходьбы для формирования в организме необходимых запасов гликогена необходимо употребить в пищу ориентировочно 0,7-1,3 грамма углеводов на каждый килограмм веса тела. Если прием пищи затянуть более, чем на два часа, то уровень гликогена в мышцах уменьшается вдвое. Это связано с тем, что потребление углеводов приводит к производству инсулина, который, в свою очередь, способствует производству гликогена в мышцах. При этом процесс образования гликогена достигает определенного плато.

Потребность в белках после тренировок. В случае чрезмерной по интенсивности и длительности нагрузке во время ходьбы при несоблюдении правил безопасности может произойти разрыв мышечной ткани. Поэтому, чтобы восстановить их, необходимо иметь в своем рационе продукты, богатые белком. Рыба, мясо и птица являются одними из богатых источников белка. Кроме того, белки помогают улучшению мышечной гидратации, увеличению поглощения воды из кишечника и стимулированию иммунной системы, делая ее более устойчивой к простудам и другим инфекционным заболеваниям. Сочетание углеводов и белков ускоряет восстановление после тренировки. Прием пищи, содержащей белки и углеводы, в течение 30 минут

после тренировки увеличивает почти вдвое выработку инсулина, что приводит к большим запасам гликогена.

Оптимальный эффект достигается при соотношении углеводов к белку 4:1, то есть на 4 грамма углеводов должен приходиться 1 грамм белка. Употребление большего количества белка может привести к таким негативным последствиям, как замедление регидратации и пополнения гликогена. Одно из исследований показало, что спортсмены, которые сочетали углеводы и белки, имели на 100 % больше запасов гликогена, чем те, которые ели только углеводы. Инсулин был самым высоким у тех, кто употреблял углеводно-белковый напиток. Если вы хотите похудеть, то в течение 2-3 часов после тренировки не следует принимать пищу. Потому что организм использует энергию, поступающую с пищей, а не жировые отложения.

4.4. Методика физической подготовки при занятии скандинавской ходьбой

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида спорта и трудовой деятельности.

Скандинавская ходьба представляет собой вид спорта, направленный в первую очередь на развитие выносливости и координации движения.

Выносливость – важнейшее физическое качество, которое отражает общий уровень работоспособности человека. *Выносливость* – способность человека значительное время выполнять работу без снижения интенсивности

нагрузки или способность организма противостоять утомлению. *Выносливость* – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до организма в целом. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно: сердечнососудистой, дыхательной, а также ЦНС. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. Для развития выносливости в скандинавской ходьбе применяется равномерный непрерывный метод тренировки (циклические, однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности), а также соревновательный.

В качестве средств тренировки можно рассматривать упражнения с палками на подъеме и бег с палками. Подъем с палками – это постоянная ходьба вверх и вниз на время. Например, в течение полу часа, когда расстояние не имеет значения. Вверх нужно идти быстро, пользуясь палками в качестве опоры, а вниз возвращаться свободно. Спустившись вниз, сразу же нужно поворачивать назад и снова подниматься вверх. Подъем с палками влияет на развитие выдержки при высоком темпе движения, аэробную выносливость (расход энергии с помощью кислорода), а также способствует быстрому восстановлению. Это упражнение хорошо подходит тем, кто чувствует себя в хорошей физической форме. Начинающим нужно помнить, что пульс довольно быстро поднимается при выполнении подобных упражнений.

Бег с палками можно рекомендовать только после тщательной разминки, например, после небольшого круга ходьбы с палками. Для выполнения этого упражнения выбирают довольно короткий склон. По крутизне холм должен быть таким, чтобы можно было прыжками взбираться вверх и быстро сбегать вниз. Склон должен быть максимально ровным, чтобы при спуске вниз не ушибиться.

При подъеме на гору вверх прыжками используется техника подъема «елочкой». В гору можно идти также бегом, если прыжки делать трудно. Темп здесь не важен, а важная активная работа рук с усиленным

отталкиванием. Вниз спускаться бегом и внизу выполнить короткую разминку на восстановление. Например, короткий круг ходьбы с палками.

Выполнять упражнения следует в течение 20-60 мин в зависимости от своего физического состояния. Прыжки с палками улучшают анаэробную выносливость (бескислородный расход энергии) и укрепляют мышечный тонус, так как оказывают эффект силового упражнения. Этот вид прекрасно подходит тем, кто активно занимается спортом.

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. От нее зависит каждое движение человека. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко.

Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

- ✓ одноименными – движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога);
- ✓ разноименными – выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот).

Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

- ✓ Движения ног и рук относительно времени могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги);
- ✓ поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая);
- ✓ последовательными – движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя,

вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая – внизу, они как бы догоняют друг друга).

Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны для новичков поочередные движения.

Для развития *координации* в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, и.п. – стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу).

Также, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону – вверх, в сторону – вниз; то же выполняет левая рука или правая – в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.п.). Необходимыми условиями для развития координации являются: постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями.

5. Современные формы физической культуры в образовательной среде

Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Воздействие инновационных образовательных нагрузок с

высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний, а также нарушение двигательного режима, отрицательно влияют на функциональные возможности организма студентов.

Физическая подготовленность, уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в образовательных учреждениях (СУЗ, ВУЗ и др.) снижается, что обусловлено резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия студентов, повышенной тревожности и отчужденности. Физическое и психическое состояние, а также уровень физической подготовленности студенчества высшей школы во многом зависит от форм и методов учебного процесса, от организации специализированной системы воспитания, ориентированной на формирование культуры здоровья обучающихся. Задача поиска и прогнозирования новых технологий, организаций эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в образовательных учреждениях имеет большое практическое значение для подготовки высококвалифицированных специалистов различных отраслей промышленности.

При решении этих многогранных задач кафедрам физической культуры приходится рационально планировать, вносить корректировки и поправки, а также совершенствовать методику спортивно-оздоровительных занятий.

По мнению многих авторов, оздоровительная (скандинавская) ходьба может быть реализована как учебно-тренировочная дисциплина и как внеаудиторная спортивная деятельность. На сегодняшний день нет более универсального спортивно-оздоровительного направления, доступного по форме и оказывающего эффективное воздействие на организм студента независимо от его медицинской группы. Регулярные занятия скандинавской ходьбой положительно влияют на организм студентов. Во время ходьбы с палками используется 90% мышц тела. Особенно важно, что улучшается осанка, значительно уменьшаются боли в спине, повышаются

функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем, улучшается качество жизни молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.



В настоящее время отмечено, что скандинавская ходьба – это новый современный вид оздоровительной ходьбы. С помощью скандинавских палок можно самостоятельно контролировать темп передвижения, а также снижается нагрузка на суставы ног. Скандинавские палки являются специальной опорой, делают ходьбу максимально безопасной.

Для студентов данный вид двигательной активности подразумевает пребывание на свежем воздухе, что, в свою очередь, не только способствует повышению работоспособности и развитию выносливости, но и является профилактическим средством заболеваний бронхолегочной системы.

6. Особенности применения оздоровительной скандинавской ходьбы в учебном процессе

Целью тренировок по скандинавской ходьбе является общее оздоровление организма, за счет увеличения МПК крови, увеличение работоспособности, улучшение работы дыхательной и сердечнососудистой системы, а также улучшение психоэмоционального состояния.

Тренировки по скандинавской ходьбе в полном объеме развивают основные физические качества студентов:

-  выносливость и силу;
-  координацию и гибкость.

Ходьба – это двигательная активность, которая представляет собой цепь последовательно закрепленных условно-рефлекторных двигательных действий, которые выполняются автоматически без участия сознания.

Скандинавская ходьба с палками – это особый вид двигательной активности, который смог объединить в себе сразу несколько технических

элементов из разных видов спорта и является циклическим упражнением аэробной направленности.

В скандинавской ходьбе используются специальные палки, которые подбираются по росту спортсмена в зависимости от уровня его подготовки и общего физического состояния. Именно за счет давления на палки включаются в работу мышцы спины и верхних конечностей, чего нет, к примеру, в беге. А за счет регулирования скорости ходьбы и длины палок можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку.

Во время ходьбы с палками у занимающегося нет фазы полета, что уменьшает нагрузку на колени и крестец. Во время ходьбы увеличивается длина шага, работают мышцы рук, спины, брюшного пресса.

В скандинавской ходьбе задействовано до 90% мышц. И это действительно так, если техника ходьбы выполняется правильно. Работа ног: правильное положение стоп, перекал с пятки на носок, отталкивание от носка для придания дополнительной скорости движения, свободные пружинящие колени. Туловище: прямая линия от макушки до пяток чуть наклонено вперед, взор на 15-20 метров вперед. Работа рук: темляк палки плотно прижат к кисти, рука прямая при выносе вперед, в опорном состоянии режет шаг пополам, локти чуть в сторону, давить на опору впереди и расслаблять кисть в безопорном положении палки сзади, отводя руку до угла 45° по отношению к туловищу. Дыхание: вдох через нос, выдох через рот. 1 шаг вдох, 1,5-2 шага выдох.

Оздоровительная скандинавская ходьба – один из самых доступных видов двигательной активности, который, благодаря вариативности нагрузок может использоваться людьми почти любого возраста и состояния организма. Кроме того, 1 час ходьбы равен по энергозатратам 2 часам занятий фитнесом в спортивном зале.

Лишний вес, скачки артериального давления, варикозное расширение вен, сахарный диабет – самые распространенные проявления недостатка двигательной активности. Неправильное, несбалансированное питание, потребление большего числа калорий, чем необходимо организму человека,

дополнительно осложняют ситуацию. Скандинавская ходьба эффективно борется с гиподинамией и ее последствиями. Исследования показали, что данный вид ходьбы эффективно и мягко снижает вес занимающегося при такой необходимости. Лишние килограммы пагубно влияют на состояние позвоночника и суставов нижних конечностей. Палки добавляют дополнительные точки опоры и тем самым снимают нагрузку с коленного и тазобедренного суставов, перенося ее на руки. Таким образом, похудение происходит максимально безопасно.

Ходьба с палками требует исполнения определенной техники и поддержания осанки. Ровная спина, чуть приподнятый подбородок, уверенная походка – приводят к укреплению мышц спины и исправляют осанку. Как и любая аэробная тренировка, скандинавская ходьба эффективно тренирует сосуды и сердце.

При регулярных занятиях можно наблюдать постепенную нормализацию артериального давления, снижение уровня холестерина. У больных сахарным диабетом снижается уровень глюкозы в крови. Наблюдается улучшение общего физического и психоэмоционального состояния.

Существует ряд противопоказаний к скандинавской ходьбе:

- обострение любых хронических заболеваний;
- ОРЗ и ОРВИ;
- недавно перенесенные инфаркт или инсульт;
- обострение тромбоза;
- тяжелые нарушения сердечного ритма;
- аневризма сердца и аорты;
- глаукома;
- повышенная температура тела и артериальное давление;
- возможности возникновения кровотечений;
- сахарный диабет тяжелой формы;
- легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких.

При некоторых заболеваниях запрещены групповые занятия, но показаны индивидуальные занятия с инструктором.

7. Методические особенности разминки

Ритмичная, интенсивная попеременная смена рук и ног активизирует деятельность до 90% крупных мышц человеческого тела. Так у ходока весом в 75 кг во время занятий северной ходьбой активно работают до 15 килограммов мышечной массы. Чтобы работа такого количества мышц была слаженной, их необходимо подготовить к работе. Именно разминка с палками для скандинавской ходьбы дает необходимый эффект, позволяя:

- растянуть мышцы;
- разогреть мышцы;
- активизировать вестибулярный аппарат, отвечающий за координацию движений.

Разминка с палками представляет собой целый комплекс упражнений (методически обоснованные двигательные действия, направленные на решение поставленной задачи), улучшающий кровообращение во всем организме и обеспечивающий приток крови к тем мышцам, на которые впоследствии будет ложиться основная нагрузка во время тренировки.

Важным элементом каждого упражнения является напряженная спина, а также слегка согнутые в коленях ноги.

Разминка мышц верхней части тела:

- повороты с палкой. Палка фиксируется при помощи рук (за концы ладонями вперед) сзади на уровне лопаток, локти отставлены. Взгляд нужно зафиксировать на точке перед собой. Во время поворотов тазом крутить нельзя!
- потягивание плеч. Палку держать на уровне бедер спереди, локти отвести в стороны. Подтягивание палок осуществляется от бедер вдоль туловища до подбородка;

- отжимание палок вперед/вверх. Руки на концах палок ладонями вперед/вниз. В первом случае – палки держим непосредственно перед собой на уровне груди, а движение осуществляется назад и вперед. Во втором – поднимаем палку как штангу.

Разминка для мышц нижней части тела:

- приседание с упором на палки. Палки – перед собой, взгляд – перед собой. Выполняется серия приседаний с упором на палки. Для начала вполне подойдут приседания с углом сгибания колен 90°;
- приседание с палкой перед собой / с палкой за собой. Палки впереди на линии груди / палки за головой на плечах. Руки согнуты в локтях, которые направлены вниз. Возможен угол сгибания в 90°;
- приседание с палками, направленными вверх. Палки располагаются над головой на вытянутых руках. Для качественного выполнения упражнения важно, чтобы палки находились в одной плоскости с линией стоп. Как и в предыдущих случаях, если физическая форма пока не позволяет, то сгибать колени можно только на 90°.

8. Комплексы индивидуальных упражнений

Для правильного построения плана тренировок необходимо знать и использовать принципы тренировок в скандинавской ходьбе: сознательность, адекватность нагрузки, систематичность и постепенность.

При первом знакомстве объяснить возможность и необходимость занятий скандинавской ходьбой, как формой физкультурно-оздоровительной деятельности, показанной для реабилитации и поддержания здоровья. Только осознанный подход каждого студента к занятиям принесет ожидаемый результат. Так же необходимо рассказать о самоконтроле на занятиях.

У студентов по программе предусмотрено 2 занятия в неделю продолжительностью 1 час – 1 час 20 минут.

Каждое занятие скандинавской ходьбой состоит из разминки, основной части и заминки.

1 занятие

1. Проинформировать занимающихся об инвентаре: какой он должен быть, как правильно вставить руки в темляк, какова должна быть высота палок и как правильно их держать.

2. Обратит внимание на одежду и обувь занимающихся.

I. Разминка (7-10 минут) (измерить пульс):

- ❖ Исходное положение (далее И.П.) ноги врозь
 - на 4 счета круговые движения руками вперед;
 - на 4 счета круговые движения руками назад;
 - 3-4 повтора.
- ❖ И.П. – ноги врозь на ширине плеч, правая рука прямая вверху, левая рука вдоль туловища:
 - на 1-2 – рывки руками назад;
 - на 3-4 – смена рук;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью:
 - на 1-2 – рывки согнутыми руками назад;
 - на 3-4 – рывки прямыми руками назад;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки прямые вверх:
 - на 4 счета – круговые движения туловища вправо;
 - на 4 счета – круговые движения туловища влево;
 - 2-3 повторения.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью:
 - на 1-2 – повороты вправо;
 - на 3-4 – повороты влево;
 - по 8 раз в каждую сторону.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки вверх:

- на 1 – наклон с прямыми руками через сторону вправо;
- на 2 – И.П.;
- на 3 – наклон с прямыми руками через сторону влево;
- на 4 – И.П.;
- по 8 раз в каждую сторону.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч:
 - на 1-2-3 – пружинящий наклон вперед с прямыми ногами;
 - на 4 – прогнуться назад, руки вверх;
 - 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги вместе, палки в руках:
 - на 1 – выпад правой ногой вперед с опорой на палки;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 – выпад левой ногой вперед с опорой на палки;
 - на 4 – И.П.;
 - по 8 повторений с каждой ноги.
- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - 8-10 махи свободные правой ногой;
 - 8-10 махи свободные левой ногой.

II. Основная часть.

 Ходьба с «волочащимися» палками по кругу 10 минут.

Обратить внимание на:

- ✓ амплитуду движения прямыми руками;
- ✓ на постановку стопы (перекат с пятки на носок) с небольшим наклоном туловища вперед (измерить пульс).

 Ходьба с палками 20 минут.

Обратить внимание на:

- ✓ правильную постановку палки;
- ✓ на попеременную ходьбу;
- ✓ на правильную постановку стопы;
- ✓ на правильное дыхание (на 2 шага вдох, на 4 – выдох).

III. Заминка (10 минут).

🏳️ Упражнения на восстановление дыхания:

❖ И.П. – основная стойка, руки в стороны:

- на 1-2 – на вдохе небольшой шаг правой ногой вперед, руки прямые в стороны назад;
- на 3-4 - на вдохе небольшой шаг левой ногой вперед, руки прямые в стороны назад;
- 10 повторений.

❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки сцеплены за спиной:

- на 1-2-3 – глубокий наклон вперед с отведением рук назад;
- на 4 – И.П.;
- 8 повторений

❖ И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед (в руках палки):

- на 1-10 – наклон вперед с прямой спиной, опираясь руками на палки.

❖ И.П. – основная стойка, палки в правой руке:

- на 1 – поворот вправо с прямой рукой;
- на 2 – И.П. с перехватом палок в левую руку;
- на 3 – поворот влево, палки в левой руке;
- на 4 – И.П.;
- по 8 повторений в каждую сторону.

❖ И.П. – основная стойка:

- на 1-4 – глубокий выпад вперед правой ногой, левая нога прямая;
- на 5-8 – глубокий выпад вперед левой ногой, правая нога прямая;
- 4 повторения.

❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:

- махи свободной ногой с опорой на палки;
- 4 повторения.

II занятие

I. Разминка (10 минут) (измерить пульс).

❖ И.П. – ноги вместе, руки на поясе:

- на 1-2 – перекаты с пятки на носок;
- 10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги вместе, руки на поясе:
 - на 1-2 перекаты с пятки на носок с круговыми движениями руками назад;
 - на 1-2 перекаты с пятки на носок с круговыми движениями руками вперед;
 - по 4 повторения
- ❖ И.П. – ноги врозь на ширине плеч, правая рука прямая вверху, левая рука вдоль туловища:
 - на 1-2 – рывки руками назад;
 - на 3-4 – смена рук;
 - 8-10 повторений
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:
 - круговые движения в локтевых суставах со сменой направления;
 - по 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:
 - на 1-2 – наклон вправо;
 - на 3-4 – наклон влево;
 - по 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, палки в руках:
 - на 1-2-3 – наклон вниз;
 - на 4 – прогнуться назад, руки прямые над головой;
 - 6-8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, палки в руках над головой:
 - на 1-2 поворот вправо;
 - на 3-4 поворот влево;
 - 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, палки в руках:
 - наклоны вперед с опорой на палки;

- наклоны в стороны с опорой на палки%;
- по 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, палки в руках:
 - выпады в перед с опорой на палки;
 - выпады в стороны с опорой на палки;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине стопы, палки в руках:
 - имитация попеременного шага на месте;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги вместе, палки в руках:
 - махи свободной ногой;
 - 8-10 повторений.

II. Основная часть.

- 🚶‍♂️ Ходьба с палками по небольшому кругу 30 минут.
- ✓ наблюдать за правильностью выполнения задания;
- ✓ работать индивидуально, исправляя ошибки, применяя съемку на телефон (измерить пульс).

III. Заминка.

- ❖ И.П. – ноги врозь:
 - на 1-2 – руки через стороны на вдохе вверх;
 - на 3-4 - руки через стороны на выдохе вниз;
 - 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, прямые руки над головой сцепившись:
 - на 1-2-3-4 – сгибая правую руку тянуть левую;
 - на 1-2-3-4 – сгибая левую руку тянуть правую руку;
 - 4-6 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки сцеплены за спиной:
 - на 1-2-3 – наклоны вперед с отведением прямых рук назад;
 - на 4 – И.П.;
 - 4-6 повторений.

- ❖ И.П. – опорная правая согнутая нога впереди, левая прямая на носке сзади, руки прямые вверху прижаты к ушам:
 - тянуться руками вверх, пяткой левой ноги – назад;
 - 8 повторений.
- ❖ И.П. – опорная левая согнутая нога впереди, правая прямая на носке сзади, руки прямые вверху прижаты к ушам:
 - тянуться руками вверх, пяткой правой ноги – назад;
 - 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги вместе:
 - левую ногу поставить перед собой на пятку, носок на себя; правую ногу согнуть; наклониться вперед;
 - правую ногу поставить перед собой на пятку, носок на себя; левую ногу согнуть; наклониться вперед;
 - 8 повторений.

III занятие

I. Разминка (7-10 минут) (измерить пульс)

- ❖ И.П. – основная стойка:
 - на 1 – наклон головы вправо;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 – поворот головы вправо;
 - на 4 – И.П.;
 - на 5-8 – то же в другую сторону;
 - 4 повторения.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч:
 - на 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх прямая;
 - на 3-4 – наклон влево, правая рука вверх прямая;
 - по 4 раза в каждую сторону.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч:
 - на 1-2-3 – наклоны вперед к правой ноге, в середину, к левой ноге;
 - на 4 – И.П.;

- на 5-6-7 –наклоны вперед к левой ноге, в середину, к правой ноге;
- на 8 – И.П.;
- 4-8 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка с опорой на палки:
 - на 1-2-3-4 – круговые движения правой, согнутой в колене, ногой;
 - на 5-6-7-8 – круговые движения левой, согнутой в колене, ногой;
 - 4-8 повторений.
- ❖ ОИ.П. – основная стойка с опорой на палки:
 - приседания – 10-16 раз.
- ❖ И.П. – основная стойка, прямые руки с палками в стороны:
 - поочередные выпады вперед с правой и с левой ног;
 - 8-10 повторений.

II. Основная часть (40 минут).

 Ходьба по кругу с палками.

- ✓ обратить внимание на правильность выполнения ходьбы;
- ✓ работать индивидуально, исправляя ошибки;
- ✓ применять съемку на телефон;
- ✓ корректировать правильность выполнения задания;
- ✓ измерить пульс.

III. Заминка (10 минут)

- ❖ И.П. – основная стойка:
 - на 1-2 на вдохе руки через стороны вверх;
 - на 3-4 на выдохе руки через стороны вниз;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палками над головой:
 - на 1-2 – поворот вправо на вдохе;
 - на 3-4 – поворот влево на выдохе;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палками перед грудью, палки в руках:

- на 1-2-3 – наклон вперед, руки на линии спины, ноги прямые;
- на 4 – И.П.;
- 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - на 1-2-3 – правую ногу на пятку перед собой, левая нога согнута;
 - наклон к носку правой ноги;
 - на 4 – И.П.;
 - на 5-6-7 – левую ногу на пятку перед собой, правая нога согнута;
 - наклон к носку левой ноги;
 - на 8 – И.П.;
 - по 10 повторений на каждую ногу.
- ❖ Глубокий стретчинг в выпаде вправо-влево (8 повторений).
- ❖ Глубокий стретчинг в выпаде вперед с правой, с левой ноги (по 8 повторений).
- ❖ Махи с амплитудой правой-левой ногой с опорой на палки.

IV занятие

I. Разминка (5-7 минут) (измерить пульс)

- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - на вдохе поднимаемся на носки;
 - 20-25 раз.
- ❖ И.П. – основная стойка, руки с палками вверху над головой:
 - наклоны вправо-влево;
 - по 10-16 раз в каждую сторону.
- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - на 1 – шаг правой ногой вперед, поворот влево, руки на уровне плеч;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 – шаг левой ногой вперед, поворот вправо, руки на уровне плеч;
 - на 4 – И.П.;
 - по 8 повторений в каждую сторону.

- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - на 1 – шаг правой ногой вперед, руки с палками вверх;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 - шаг левой ногой вперед, руки с палками вверх;
 - на 4 – И.П.;
 - по 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, палки в руках:
 - на 1 – наклон вниз;
 - на 2 – приседание, руки вперед;
 - на 3 – наклон;
 - на 4 И.П.;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:
 - махи поочередно правой/левой ногой;
 - 8-10 повторений.

II. Основная часть (50 минут).

- ✚ Скандинавская ходьба по кругу:
 - ✓ контролировать правильность выполнения упражнения;
 - ✓ делать индивидуальные замечания;
 - ✓ обращать внимание на дистанцию между занимающимися во избежание травм;
 - ✓ увеличить амплитуду движения руками и увеличить соответственно ширину шага;
 - ✓ за 5 минут до окончания основной части постепенно уменьшать темп движения, восстанавливая дыхание;
 - ✓ змерить пульс.

III. Заминка (5-7 минут).

- ✚ Глубокий стрейчинг мышц рук.
 - ❖ И.П. – основная стойка, руки над головой прямые:
 - на 1-2-3 – правой рукой тянуть согнутую левую вправо;

- на 4 – И.П.;
- на 5-6-7 – левой рукой тянуть согнутую правую влево;
- на 8 – И.П.;
- 4-6 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - амплитудные круговые движения прямыми руками поочередно вперед правой, вперед левой, назад правой, назад левой;
 - по 10 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка с опорой на палки:
 - на 1 – согнуть правую ногу, обхватить за стопу правой рукой, прижать максимально пятку к ягодице, отвести ногу назад;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 – согнуть левую ногу, обхватить за стопу левой рукой, прижать максимально пятку к ягодице, отвести ногу назад;
 - на 4 – И.П.;
 - по 8 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - глубокие выпады правой/левой ногами поочередно вправо-влево вперед;
 - в конце свободные амплитудные махи правой/левой ногой с опорой на палки;
 - по 8-10 повторений.

У занятие

I. Разминка (5-7 минут) (измерить пульс)

- ❖ И.П. – основная стойка, руки в стороны прямые:
 - на 1-4 – круговые вращения вперед/назад кистями рук сжатой в кулак;
 - 5-8 – круговые вращения вперед/назад в локтевых суставах;
 - по 4-8 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - на 1-2-3 – амплитудное движение руками поочередно вперед-назад;

- на 4 – встречное круговое движение руками;
- 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь:
 - на 1 – наклон вправо, левая рука прямая;
 - на 2 – наклон вперед, руки вперед, туловище параллельно земле;
 - на 3 – наклон влево, правая рука прямая;
 - на 4 – наклон вперед, руки вперед, туловище параллельно земле;
 - по 8 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки за головой:
 - на 1 – присед;
 - на 2 – наклон вперед вниз;
 - на 3 – присед;
 - на 4 – И.П.;
 - 10-12 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь, руки в стороны:
 - на 1 – мах правой ногой вперед, руками потянуться к носку;
 - на 2 – И.П.;
 - на 3 – мах левой ногой вперед, руками потянуться к носку;
 - 8-10 повторений.
- ❖ Имитация попеременного шага на месте с палками – (5-7 минут).
- ✚ Обратить внимание на постановку палок, на правильность работы руками (а именно с трудом давить на палку, сзади рука прямая, палка зажата большим пальцем и четырьмя прямыми пальцами, направленными вдоль палки вниз).

II. Основная часть (50 минут)

- ✚ Скандинавская ходьба по кругу:
 - ✓ контролировать правильность выполнения упражнения;
 - ✓ делать индивидуальные замечания;
 - ✓ обращать внимание на дистанцию между занимающимися во избежание травм;

- ✓ увеличить амплитуду движения руками и увеличить соответственно ширину шага;
- ✓ за 5 минут до окончания основной части постепенно уменьшать темп движения, восстанавливая дыхание, (измерить пульс).

III. Заминка (5-7 минут)

- ❖ И.П. – основная стойка, палки в руках:
 - на вдохе руки с палками вверх над головой;
 - на выдохе наклон с прямыми руками;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка, палки на плечах в положении «коромысла»:
 - повороты вправо, влево;
 - 8-10 повторений в каждую сторону.
- ❖ И.П. – основная стойка, палки на плечах в положении «коромысла»:
 - наклоны вперед с прямыми ногами;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка, руки в стороны с опорой на палки, основание палок возле стопы:
 - сведение, разведение рук, стараться соединить руки за спиной;
 - 8-10 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - глубокий стретчинг в выпаде вперед поочередно правой и левой ногой.

VI занятие

I. Разминка (5-7 минут) (измерить пульс)

- ❖ И.П. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз:
 - встречные круговые движения руками;
 - 10-12 повторений.
- ❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:
 - амплитудные повороты с прямыми руками вправо-влево;
 - 8-10 повторений.

❖ И.П. – ноги на ширине плеч, палки на плечах в положении «коромысла»:

- на 1-3 – наклоны вправо;
- на 4 – И.П.;
- на 5-7 – наклоны влево;
- на 8 – И.П.;
- по 8 повторений.

❖ И.П. – ноги на ширине плеч, палки на плечах в положении «коромысла»:

- круговые вращения туловищем вправо-влево;
- по 8-10 повторений.

❖ И.П. – ноги врозь, палка в руках на уровне груди:

- на 1 – наклон к правой ноге, левая рука прямая;
- на 2 – И.П.;
- на 3 – наклон к левой ноге, правая рука прямая;
- на 4 – И.П.;
- 8-10 повторений.

❖ И.П. – ноги врозь, палка в руках на уровне груди:

- попеременные махи ногами, руками с палкой тянемся к носку;
- 8-10 повторений.

II. Основная часть (60 минут)

❖ Скандинавская ходьба по кругу (измерить пульс)

III. Заминка (5-7 минут)

❖ И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты над головой обхватив лопатки:

- на 1-4 – наклон вправо – задержаться на 8 секунд;
- на 5-8 – наклон влево – задержаться на 8 секунд;
- по 8 повторений.

❖ И.П. – ноги на ширине плеч:

- локоть согнутой левой руки завести за голову, а правой – за спину, соединить руки за спиной, удерживать положение 10-20 секунд, затем поменять руки;
- 4-6 повторений.
- ❖ И.П. – ноги врозь:
 - на 1-4 – наклоны к правой ноге;
 - на 5-8 – наклоны к левой ноге;
 - по 8 повторений.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - правая нога впереди скрестно, пружинящие наклоны к пятке левой ноги с внутренней стороны стопы (10-12 раз);
 - левая нога впереди скрестно, пружинящие наклоны к пятке правой ноги с внутренней стороны стопы (10-12 раз).
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - стоя на правой, левую согнутую обхватить руками за колено и подтянуть к груди, зафиксировать на 10-15 секунд. Затем поменять положение ног;
 - по 4 повторения.
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - глубокий стрейчинг в выпаде правой ногой, левая прямая сзади (10-15 секунд);
 - меняем положение ног;
 - по 4 повторения.

VII занятие

- ❖ *Разминка (5-7 минут)* (измерить пульс)
- ❖ И.П. – основная стойка:
 - наклоны головы вправо/влево 6-8 раз;
 - круговые движения руками;
 - на 1-4 вперед;

- на 5-8 назад;
- наклоны в стороны, вперед, назад прогнуться – 8-10 раз;
- ❖ Упражнения с палками.

II. Основная часть (50 минут)

- ❖ Скандинавская ходьба по кругу (измерить пульс)

III. Заминка (5-7 минут)

- ❖ Восстановить дыхание.
- ❖ Упражнения, направленные на растяжение мышц рук, груди, спины и ног.

VIII занятие

I. Разминка (5-7 минут) (измерить пульс)

- ❖ И.П. – основная стойка, руки в стороны, круговые вращения кистями рук, в локтевых суставах:
 - поочередное вращение прямыми руками вперед-назад-встречно.
- ❖ Упражнения с палками.

II. Основная часть (50 минут)

- ❖ Скандинавская ходьба по кругу (измерить пульс).

III. Заминка (5-7 минут)

- ❖ Восстановить дыхание.
- ❖ Глубокий стретчинг мышц рук, ног, спины.

Занятия по скандинавской ходьбе значительно улучшают показатели здоровья. Но необходимо учитывать правильность выполнения техники, не допуская ошибок, таких как:

- ✓ правильный выбор инвентаря (профессиональные палки для скандинавской ходьбы, а не какие-либо другие, например, лыжные);
- ✓ правильное движение руками, строго параллельно туловищу, не разворачивать корпус;
- ✓ давление на палку не кистью, а всей рукой;
- ✓ постановка стопы с пятки на носок.

Занятия в группах или индивидуальные позволяют избежать ошибок и добиться значительных результатов в оздоровлении организма, освоить методы контроля и самоконтроля за своим организмом.

Заключение

Скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством физической культуры, которая способствует поддержанию организма и здоровья занимающихся в хорошем рабочем состоянии. Этот вид оздоровительной ходьбы, с медицинской точки зрения, великолепно подходит для занятий физической культурой и спортом.

Внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания позволит студентам:

- усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;
- повысить интерес и устойчивость мотивов студентов к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной направленности;
- более эффективно реализовать индивидуальный подход в практике физического воспитания с выходом на построение индивидуальных образовательных программ по физической культуре;
- расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности.

Учитывая перечисленные особенности скандинавской ходьбы, ее можно использовать как форму физического воспитания студентов, особенно имеющие отклонения в состоянии здоровья как со стороны опорно-двигательного аппарата, так и при заболеваниях внутренних органов (сердце, легкие, органы пищеварительной системы), нервной системы, обменных процессов. Важно учитывать, что данные занятия проводятся на улице круглый год, в результате чего можно отметить, что наряду с тренировкой сердечнососудистой и дыхательной систем, усиления метаболизма,

нормализации функции нервной системы, отмечается положительное психологическое влияние.

Список использованной литературы

1. Алешина, Е.И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов СМГ: научно-методические основы /Е.И. Алешина, А.Л. Подосенков, С.Е. Шивринская. – Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9 (8). – С. 1732-1736.

2. Бородин, В.В. Скандинавская ходьба: учебно-методическое пособие /В.В. Бородин и др. – Новосибирск: Изд-во: НГТУ. –2018. – 204 с.

3. Замятина, А.В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология: магистерская диссертация /А.В. Замятина. – НИ ТГУ. – Томск – 2016. – 44 с.

4. Земба, Е.А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие /Е.А. Земба, М.Д. Кудрявцев, Т.Н. Кочеткова. – Сиб. гос. ун-т науки и технологий – Красноярск. – 2017. – 96 с.

5. Казанцева, Н.В. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы: учеб. пособие /Н.В. Казанцева и др. – Иркутск: Изд-во БГУ. – 2017. – 102 с.

6. Кетлерова, Е.С. Оздоровительная ходьба: учебно-методическое пособие /Е.С. Кетлерова. – Москва: Российский университет дружбы народов. – 2017. – 44 с.

7. Кибардин, Г.М. Скандинавская ходьба лечит /Г.М. Кибардин – «Эксмо». – 2016. – 16 с.

8. Коркин, Е.В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на физическую подготовленность студентов-спортсменов /Е.В. Коркин, О.Б. Крысюк. – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 81-84.

9. Коркин, Е.В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза /Е.В. Коркин, О.Б. Крысюк. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 51-53.

10. Кузнецова, Ю.В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп /Ю.В. Кузнецова. – Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф с междунар. участием, посвящ. 85-летию БГПУ. – 2015. – С. 211-215.

11. Линдберг, А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения /А.Н. Линдберг. – СПб: Вектор. – 2014. – 116 с.

12. Никольская, О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking): метод. рекомендации /О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та – 2016. – 44 с.

13. Полетаева, А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. /А.В. Полетаева. – 2-е изд. СПб.: Питер. – 2016. – 80 с.

14. Станский, Н.Т. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой /Н.Т. Станский, АА. Алексеенко. – Вестн. Полоцкого ун-та. – 2015. – № 1. – С. 12-15.

15. Станский, Н.Т. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации /Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, – 2015. – 32 с.

16. Шемятихин, В.А. Скандинавская ходьба: учеб. пособие /В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин. – Изд-во Уральского ун-та. – 2018. – 204 с.

17. Янченко, С.В. Скандинавская ходьба как один из видов физической нагрузки студентов /С.В. Янченко, В.В. Вольский. – Молодой ученный. – 2019. – № 18(256). – С 61-65.

Витушкина Мария Сергеевна
Щукин Вячеслав Михайлович
Швецова Наталья Викторовна
Березина Лариса Владимировна
Панова Татьяна Николаевна
Скузоватов Валерий Александрович

МЕТОДОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СКАНДИНАВСКОЙ
ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ.
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.
<http://www.nngasu.ru>, srec@nngasu.ru