



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (NORDIK WALKING)

дисциплина «Физическая культура»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

(NORDIK WALKING)

Методические рекомендации

для студентов направлений

44.03.05. Педагогическое образование

050100. Педагогическое образование

Челябинск

2016

УДК 796.4 (076)

ББК 75.711 Я 7

С 42

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

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» и 050100 «Педагогическое образование» по дисциплине «Физическая культура», которая представлена как, во-первых, учебная дисциплина и, во-вторых, важнейший компонент целостного развития личности и подготовки студентов в течение всего периода обучения. Для освоения дисциплины используются знания, умения по различным видам спорта.

Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Обязательный минимум изложен в виде набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке в рабочую программу. Практический раздел – скандинавская ходьба. Разработаны критерии оценки эффективности скандинавской ходьбы как средства развития и повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Рецензенты: В.Г. Макаренко, д-р пед. наук, профессор

И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

© О.Б. Никольская, составление, 2016

© Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ 1. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА	10
1.1. История возникновения и развития	10
1.2. Организация и проведение соревнований	13
1.3. Правила проведения соревнований	18
ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	21
2.1. Методика технической подготовки	21
2.2. Методика физической подготовки	34
2.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура является обязательным разделом образования общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенствования в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях.

Целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; психическое благополучие, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Система физического воспитания в российских вузах в комплексе основных задач рассматривает создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности студентов. Значительные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания. Поэтому проблема оптимизации содержания физкультурных занятий со студентами остается актуальным направлением научного поиска специалистов в сфере физической культурой.

Обращение к вопросу включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов обусловлено:

- достаточной научной проработкой проблемы влияния данного вида ходьбы на организм занимающихся;

- рост популярности этого физкультурно-оздоровительного вида в нашей стране среди людей всех возрастов.

Успешное освоение материала во многом зависит от заинтересованного и сознательного подхода занимающихся к выполнению каждого упражнения, поэтому для успешного проведения учебных занятий необходимы: психологически правильный подход к занимающимся, умение воодушевить их для выполнения намеченной программы и, кроме того, заинтересовать в самостоятельных дополнительных занятиях физическими упражнениями.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов обучающихся по направлениям подготовки

44.03.05 «Педагогическое образование» и 050100 «Педагогическое образование» по дисциплине «Физическая культура», которая представлена как, во-первых, учебная дисциплина и, во-вторых, важнейший компонент целостного развития личности и подготовки студентов в течение всего периода обучения. Для освоения дисциплины используются знания, умения по различным видам спорта.

Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Обязательный минимум изложен в форме набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке в рабочую программу. Практический раздел – скандинавская ходьба. Разработаны критерии оценки эффективности скандинавской ходьбы как средства развития и повышения функциональных возможностей организма и развитие физической подготовленности.

ЧАСТЬ 1. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

1.1. История возникновения и развития

Скандинавская ходьба (от англ. *NordicWalking*), дословно – ходьба с палками (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – палка и *kävely* – ходьба, прогулка) – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба». Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе.

При такой ходьбе человек опирается на четыре точки, задействуются руки и спина, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. Скандинавская ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная, но не такие интенсивные, как при беге. Врачи рекомендуют бег далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний.

В своем настоящем виде скандинавская ходьба с палками стала формироваться в 40-х годах XX века. Лыжники из Финляндии, столкнувшиеся с необходимостью тренировок в период отсутствия снега, проявили удивительную изобретательность и находчивость. Они продолжали заниматься ходьбой с сохранением «лыжной» техники, но уже без лыж, а только с использованием лыжных палок. Такое новаторство даже среди коллег вызывало недоумение и сарказм, апогеем которого стало прозвище «болотные лыжники» (ввиду большого количества болот, которые они преодолевали в ходе тренировок).

Надо сказать, что финские болота существенно отличаются от русских. Они не представляют угрозы для человеческой жизни, так как вполне пригодны для путешествий без риска увязнуть и утонуть, а рельефность болот создает дополнительные нагрузки и трудности, что делает тренировки не только эффективными, но и интересными. И все же результаты, которые показывали «лыжники без лыж», оказывались значительно выше тех, которые

демонстрировали их оппоненты. А когда турнирные таблицы стали возглавлять исключительно «болотные лыжники», сомнений не осталось – ходьба с палками стала едва ли не обязательным условием победы на зимних трассах.

Широкое распространение скандинавской ходьбы требовало конкретных инструкций, руководств и документально подтвержденных техник. Кроме того, Финляндия рисковала лишиться авторских прав на свое «изобретение», ведь северные соседи уже начали с интересом поглядывать на финнов, бороздивших просторы окрестных лесов с палками в руках и улыбкой на лице.

В 1979 году Маури Рэпо описал способы ходьбы в статье «Hiihdonlajiosa», а позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою работу «Sauvakävely», давшую название новому фитнесу. И хотя работа Кантаневы была написана спустя восемнадцать лет после выпуска «Hiihdonlajiosa», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей «библией» для всех, кто желал и желает приобщиться к столь полезному хобби.

В своей работе Марко Кантанева описал основные принципы выполнения упражнений ходьбы с норвежскими палками, обосновал их необходимость с анатомической и физиологической точек зрения, экспериментально установил соответствие между ростом «ходока» и длиной палки, рассчитав коэффициент, который до сих пор используется ведущими фирмами, производящими палки для финской ходьбы.

В 1997 году в Финляндии были организованы первые курсы, которые за год подготовили 2 000 преподавателей по скандинавской ходьбе. А уже к началу XXI века сердца поклонников этого фитнеса радостно забились от новости, что их увлечение отныне отнесено к самостоятельному виду спорта. Международная федерация финской ходьбы расширила сферу своего влияния, создав ассоциацию скандинавской ходьбы, куда в 2 000 году помимо Финляндии вошли еще Австрия и Германия. На настоящий момент в состав организации входят уже двадцать стран! Профессиональные инструкторы тренируют всех желающих еще в 40-а странах.

14 000 000 увлеченных, позитивных и самодостаточных людей по всему миру уже не представляют своей жизни без норвежской ходьбы. Встретить их можно по всей Европе, в Америке и Австралии, в Японии и Новой Зеландии. Даже Украина медленно, но верно начала все больше и больше увлекаться этим фитнесом.

В планах ассоциации скандинавской ходьбы наращивать темпы своего развития и распространения ежегодно примерно на 14 %. И это, пожалуй, самый приятный, полезный и, без сомнения, гуманный способ «мирового захвата».

Для России скандинавская ходьба – относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. В начале 2000-х годов ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах. В 2010 году Анастасия Полетаева открывает в России первую профессиональную «Школу скандинавской ходьбы», где происходит как профессиональное обучение инструкторов, так и занятия по ходьбе с палками для всех желающих.

Популярность скандинавской ходьбы сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира. Ходьбу с палками практикуют для:

- повышения уровня физической подготовленности занимающихся;
- коррекции избыточной массы тела;
- оздоровления и закаливания организма;
- профилактики заболеваний суставов и позвоночника;
- повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

По эффективности и полезности ходьбу можно сравнить с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами (рис. 1).



Рис.1. Эффективность скандинавской ходьбы [5]

1.2. Организация и проведение соревнований

Классификация соревнований Российской Федерации *по масштабу и спортивной значимости:*

1 категория: чемпионаты; кубки; первенства; всероссийские соревнования; спартакиады, проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов, субъектов РФ; чемпионаты, кубки и первенства обществ и ведомств, а также международные соревнования FIS и соревнования СНГ, проводимые на территории Российской Федерации.

2 категория: соревнования районных, городских и других административных делений, расположенных на территории РФ, массовые соревнования по скандинавской ходьбе.

3 категория: соревнования в школах, университетах и коллективах физической культуры.

Классификация соревнований *по целям и задачам:* чемпионаты, первенства, кубковые, отборочные, показательные, массовые соревнования.

Классификация соревнований *по характеру определения первенства:* личные, лично-командные, командные.

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение – основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по скандинавской ходьбе, обязаны выслать положение участникам, командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию. Положение включает следующие пункты:

- цели и задачи;
- место и время проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;
- дистанции;
- участвующие организации и участники соревнований;
- программа (желательно по дням и часам);
- состав команды и количество видов для выступления одного участника;
- порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);
- награждение;
- условия приема организаций и участников;
- сроки и условия представления заявок.

Положение не должно противоречить действующим правилам соревнований и не содержать в тексте двоякого смысла.

Соревнования могут проводиться по асфальтированной дороге, по пересеченной местности и грунтовой, а также по смешанной трассе. Трассы не должны быть слишком крутыми, особенно участки спуска должны быть безопасными для участников соревнований. В зимнее время необходимо избегать обледенелых поворотов. Дорожное покрытие должно быть гладким, без выбоин и насыпного гравия.

Организация, проводящая соревнование, должна полностью обеспечить судейскую коллегию необходимым инвентарем, оборудованием, протоколами, бланками, канцелярскими принадлежностями, номерами участников и другими материалами.

Контроль за спортивной базой и ее соответствие правилам соревнований ведут организация, проводящая соревнование, дирекция спортивной базы и главная судейская коллегия.

Деятельность судейской коллегии по скандинавской ходьбе

Предварительный этап. Главный судья изучает положение, проверяет дистанцию предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет количество судейских бригад и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, по итогам семинара назначает заместителей, старших судей, вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь на этом этапе готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников в каждом виде и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам, подбирает помощников и секретарей на разные виды дистанции, готовит информацию о соревнованиях.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: стартеры дают старт участникам забегов, следят за тем, чтобы никто из участников не

стартовал раньше или во время сигнала к старту. При нарушении этих правил он, или его помощник, должен вернуть участников к месту старта, судьи-хронометристы определяют время прохождения дистанции каждого участника, финишная группа определяет порядок прихода участников на финише; секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат.

Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Бригада судей по стилю наблюдает за техникой скандинавской ходьбы.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодолением дистанции соревнований.

Бригада судей по награждению и торжественным процедурам организывает награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада судей по информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований.

Рабочая бригада судей готовит места для проведения соревнований, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.

Соревновательный этап. Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований.

Главный секретарь на этом этапе организывает работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой судей секретариата, дает информацию о ходе соревнований.

Судьи секретариата обрабатывают протоколы по видам, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты

участников, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в наградной отдел, оценивают разрядность результатов участников.

Секретари на видах записывают в протокол соревнований результаты участников, определяют итоговый результат и отдают протоколы в секретариат.

Секретарь на финише записывает в протокол порядок прихода участников в забегах, их время либо длину пройденной дистанции.

Заключительный этап. Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые командами места, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей секретариата, вместе с главным судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Судья-хронометрист включает секундомер по команде и выключает его при касании участником финишной линии, сообщает результат старшему судье, который его записывает, показания секундомеров передаются секретарю.

Секретарь на финише сначала записывает приход участников соревнований, а затем напротив каждого участника – время секундомера, либо длину пройденной дистанции.

1.3. Правила проведения соревнований

Общие положения, виды соревнований:

Соревнования проводятся с целью популяризации и развития скандинавской ходьбы, выявления сильнейших спортсменов и команд, привлечения студентов к активным занятиям физкультурой и спортом.

- Основным видом соревнований по скандинавской ходьбе являются состязания по преодолению фиксированной дистанции (далее ФД), также могут проводиться состязания по преодолению дистанции за фиксированное время.

- На соревнованиях ФД победителем признаётся участник, преодолевший фиксированную дистанцию за наименьшее время. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

- Для проведения соревнований ФД рекомендуются дистанции от 800 м и более, разным группам участников в рамках одних соревнований могут быть предложены разные дистанции.

- На соревнованиях ФД может быть установлено контрольное время прохождения дистанции из расчёта 5 километров за 1 час. Участники, не закончившие дистанцию за контрольное время, должны быть сняты с соревнований.

- На соревнованиях с фиксированным временем (далее ФВ) победителем признаётся участник, преодолевший за ФВ наибольшую дистанцию. Остальные места распределяются в порядке убывания пройденной дистанции.

Соревнования по скандинавской ходьбе проводится по возрастным группам.

- Дети: младше 7 лет (106 м), от 7 до 10 лет (250 м), от 11 до 14 лет (500–1000 м) и от 15 до 17 лет (1–2км)

- Мужчины: от 18 до 29 лет (5–10 км), от 30 до 39 лет (5 км), от 40 до 49 лет (4 км), от 50 до 59 лет (3 км), от 60 до 69 лет (2 км), от 70 до 75 лет (1 км) и старше 75 (500 м).

- Женщины: от 18 до 29 лет (5–10 км), от 30 до 39 (4 км), от 40 до 49 (3 км), от 50 до 59 (2 км), от 60 до 69 (1 км) и старше 70 (500 м).

Причем юноши младшего возраста могут участвовать в соревнованиях последующей возрастной группы, а юноши старшего возраста в младшей возрастной группе участвовать не могут.

Соревнования смешанные по половому признаку возможны. К соревнованиям допускаются только участники, не имеющие медицинских противопоказаний.

Участник соревнований обязан знать правила, положение и условия проведения соревнований. Участнику не разрешается получать какую-либо помощь во время соревнований, кроме медицинской, если она потребуется.

При повторном замечании судьи спортсмен может быть дисквалифицирован.

Участник должен выступать в соответствующей спортивной одежде и обуви. Летом следует надевать спортивные брюки, бриджи или шорты, не стесняющие движений. Одежда должна хорошо «дышать» и впитывать влагу. Головной убор – обязателен. Осенью и весной – ветровки, тёплое белье, носки и перчатки. Для зимних соревнований – куртка, шапка, брюки. Обувь должна быть только спортивной, удобной и обязательно закрытой, даже летом. Каждый участник обязан иметь нагрудный номер.

Ходьба осуществляется ритмичным и попеременным передвижением вперед противоположных руки и ноги: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога. Палки играют роль опоры и согласовывают движение ног и рук, помогая при этом отталкиваться во время ходьбы.

Правила прохождения дистанции:

- как минимум одна нога должна всегда сохранять контакт с землей (опорой);

- «прыжки», «скачки» не допускаются;

- работа рук и ног осуществляется попеременно, как в попеременном двухшажном лыжном ходе;

- темляки палок должны быть застегнуты на запястье участника;
- длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении (при вертикальном же положении самого спортсмена) угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Правила соревнований в вопросах и ответах

В. Кто может участвовать в соревнованиях?

О. К участию в соревнованиях допускаются люди любого возраста и пола, с различной физической подготовкой, так как организаторы соревнований обязаны разделить участников на группы по возможностям.

В. Когда проводятся соревнования?

О. Занятия скандинавской ходьбой проходят преимущественно в теплый сезон, следовательно соревнования проводятся с весны по осень. Но тренировки могут проходить и зимой.

В. Нужно ли специальное оборудование для соревнований?

О. Для участия в соревнованиях необходимым атрибутом являются только палки, одежда не является особенной. Для проведения соревнований необходима только трасса, поэтому скандинавская ходьба не требует особого снаряжения, и проведение соревнований не составляет особой трудности.

В. Что может стать причиной дисквалификации участника?

О. Причиной дисквалификации участника является серьезное нарушение правил соревнований.

ЧАСТЬ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

2.1. Методика технической подготовки

Основные задачи технической подготовки спортсмена:

- 1) увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
- 2) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
- 3) последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- 4) усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;
- 5) повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

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

Совершенствование приёмов 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 путём 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. Помните, 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 её 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 её 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 (рис. 2).

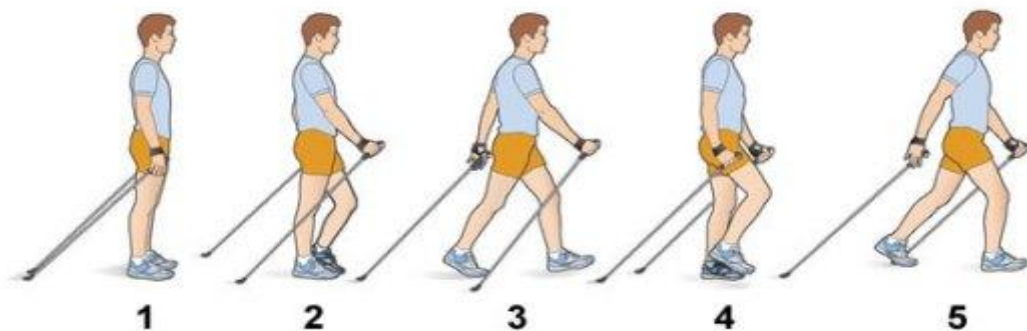


Рис. 2. Техника ходьбы [5]

Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности. На этом этапе важно изучить возможности регулировки крепления палок. Сделайте 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, можно 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, нужно 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 нужно 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, необходимо ощущать 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.

Ошибки в технике ходьбы

1. Ходьба «Мужчина, помогите!»: одноименные рука и нога двигаются вместе, попарно.
2. Слишком прямолинейно ставятся палки.
3. Палки ставятся слишком близко к туловищу, а движения рукой вперед-назад очень скованные.
4. Ошибка «Стойте, слепой!»: вперед выносятся не рукоятка, а наконечник палки.
5. Туловище слишком прямое.
6. Туловище и руки прямые.
7. Руки впереди двигаются крест накрест.
8. Руки раскрываются по форме латинской буквы V.
9. Одна из грубых ошибок при ходьбе на асфальте – протаскивание сапожка по асфальту (приложение 1).

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

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 следите, чтобы не перейти на иноходь – движение одноименной руки и ноги.

Во время ходьбы спина должна быть прямой, без напряжения. Если чувствуете напряжение или тремор в мышцах, сразу сообщите 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 [5, с. 17].

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 [5, с. 19].

«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 надо. Вес нужно распределить между местом, куда втыкается палка, и пяткой. Чем больше будет упор палки, тем меньше будет вес на противоположную часть тела. Тормозить нужно 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.

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

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с несколькими выдвижными 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 целостности 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 (рис. 3).





Рис. 3. Палки для скандинавской ходьбы (нордики)

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: **рост человека × 0,66**. Например: рост 171 см × 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).

– Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68**. Например: рост 171 см × 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).

– Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**. Например: рост 170 см × 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см) (рис. 4).

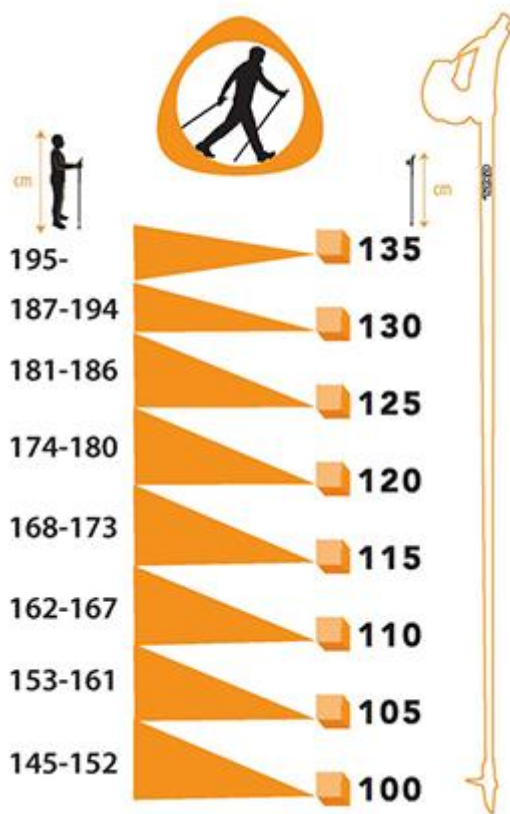


Рис. 4. Подбор длины палок [7]

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 купить 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 [5].

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

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 ваших занятий ходьбой. Кроме того, такие факторы, как температура и влажность воздуха, высота подъема и даже ваша собственная физиология, могут повлиять на то, сколько воды вам потребуется во время ходьбы.

- Пейте воду перед ходьбой. За два часа до прогулки выпейте примерно 500 мл воды. Это позволит «увлажнить» организма до начала занятий скандинавской ходьбой.

- Вкус вашей 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 у вас в организме было достаточно натрия.

- Не пейте 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 посоветуйтесь со своим врачом.

- Не пейте 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. Не пейте алкоголь вечером перед длительной прогулкой. Если планируете многодневный поход, то полностью исключите 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.

Если вы тренируетесь в течение 90 минут и более, и теряете с потом соль, можно добавить электролиты (поваренную соль) в воду.

- Пейте воду в зависимости от степени жажды. Если вы потеете больше, чем обычно, пейте больше, чем обычно.
- Большие подъемы. При подъеме на большую высоту, в тепле и низкой влажности нужно пить больше, чем обычно, так как в этих случаях вы теряете больше жидкости. Опять же, за основу надо принимать уровень вашей жажды и пить тогда, когда захочется пить.
- Не пейте газированные напитки и соки во время прогулки. Газы, отрыжка, спазмы желудка могут привести к дискомфорту по время ходьбы.
- Не пейте молоко или напитки, содержащие молоко. Многие люди с непереносимостью лактозы могут испытывать такие эффекты, как тошнота, вздутие живота и диарея. Они могут не понимать, что у них непереносимость лактозы, пока не начнутся тренировки, которые усиливают эффекты.

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 пейте в избытке воду.

Признаки обезвоживания:

- тошнота после тренировки;
- темно-желтая моча или нет мочи;
- сухой, липкий рот;
- сухие глаза.

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. Конечно, надо помнить и 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.

2.2. Методика физической подготовки

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: сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- 1) в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- 2) 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 продолжительное 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). И, наконец, 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 [7].

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.

2.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений

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 градусов;
- 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 градусов;
- 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 градусов.

Комплекс № 1

1. Возьмите руками одну палку за концы и поднимите ее над головой.

Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.



2. Выставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад.

При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги.

3. Возьмите палки в руки и поставьте их слегка за спину.

Сделайте не менее 15 приседаний.



4. Встаньте прямо, для поддержки держитесь за палку.

Осторожно согните одно колено и поднимите лодыжку вверх. Возьмите рукой лодыжку, поднесите ее к ягодичным мышцам и удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ноги.

5. Обе палки поставьте перед собой на ширине плеч.

Поставьте прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

Осторожно, согните другое колено, наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.



6. Возьмите обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

Поднимите палки за спиной вверх пока не почувствуете растяжение мышц.



7. Поставьте палки перед собой. Согните тело в талии вниз.

Обопритесь на палки с прямыми руками и прогнитесь несколько раз.



8. Захватите за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

Поднимайте палку вверх до тех пор пока не почувствуете растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустите палку, поменяйте руки и проделайте упражнение еще раз.



Комплекс № 2

1. *Растяжка сгибающей мышцы бедра с опорой на палки.* Обеими руками опереться на две палки. Сделать длинный шаг назад. Проконтролировать, чтобы передняя нога стояла вертикально. Почувствуете растяжение около паховых передних мышц бедра.

2. *Растяжка задних мышц бедра с опорой на палки.* Опереться на палки обеими руками и одну ногу вытянуть вперед, немного согнув в колене. Опорная нога должна быть немного согнута, а спину держать прямо. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, спину не сгибать. Вы почувствуете напряжение в задних мышцах бедра. Наклоняясь ниже, напряжение будет чувствоваться сильнее.

3. *Растяжка икр с опорой на палки.* Поставить палки перед собой и всей стопой опереться на палки. Опорную ногу и растягиваемую ногу держать согнутыми в колени. Вынести таз вперед, а палки притянуть к себе. Почувствуете растяжку в икроножных мышцах.

4. *Растяжение передних мышц бедра с опорой на палки.* Наклониться, держась одной рукой за палку. Другой рукой взять стопу согнутой сзади в колене ноги и постараться притянуть пятку к ягодице. Спину держать прямо и колени не разводить. Почувствуете растяжку передних мышц бедра.

5. *Растяжка мышц предплечий, плеч, груди, спины и боковых мышц.* Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Взять палки с обоих концов и начать выполнять круговые движения от живота к спине. Выполнять упражнение в обратную сторону. Эффект будет больше, если руки держать прямыми.

6. *Растяжка широких мышц спины с наклоном к палкам.* Ноги на ширине плеч, палки внизу. Наклониться вперед – вниз на прямых ногах к палкам и надавить плечами. Почувствуете растяжку в широких мышцах спины и грудных мышцах.

7. *Растяжка сгибающей мышцы руки.* Ноги на ширине плеч. Одной рукой отвести палки назад. Руку держать прямой и надавить верхней частью туловища вперед, пока не почувствуете растяжку сгибающей мышцы руки.

8. *Растяжка боковых мышц с палками на прямых руках.* Встать на ширине плеч. Вытянуть палки на прямых руках. Выполнять спокойно растяжку боковых мышц из стороны в сторону.

Комплекс № 3

1. И. П. – основная стойка, палка за головой

1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться назад

2 – наклониться влево

3 – выпрямиться, палку вверх

4 – И. П.

5 – 8 – то же в другую сторону и на другую ногу

2. И. П. – основная стойка, палка внизу сзади

1 – 2 – наклониться вперед, положить палку на пол

3 – 4 – выпрямиться

5 – 6 – наклониться вперед, взять палку

7 – 8 – И. П.

3. И. П. – ноги врозь, палка вверху

1 – 3 – наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола

4 – И. П.

5 – 8 – то же палку в правую руку

4. И. П. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца

1 – 2 – медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх

3 – держать

4 – И. П.

5. И. П. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально

1 – 2 – продеть ноги между руками под палкой, палку за спину (стойка на лопатках)

3 – держать

4 – И. П.

6. И. П. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы

1 – опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»)

2 – И. П.

5 – 8 – то же на другой ноге.

7. И. П. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками

1 – отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее

2 – поймать палку – И. П.

5 – 8 – то же правой ногое.

8. И. П. – присед, палка под коленями

1 – 3 – сгибая руки в локтях, встать

4 – И. П.

9. И. П. – основная стойка, палка внизу

1 – подбросить палку вверх

2 – 3 – присесть, поймать палку двумя руками

4 – И. П.

10. И. П. – основная стойка, палка внизу

1 – прыгнуть вперед через палку

2 – прыгнуть назад через палку в И.П.

3 – 4 – повторить еще раз

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством физической культуры. Ходьба с палками наилучший способ привести свой организм в рабочее состояние.

Для того чтобы понять, почему скандинавская ходьба подходит всем, необходимо ответить на простые вопросы анкеты.

Если Вы ответите на большинство вопросов анкеты отрицательно, Вам можно рекомендовать заниматься именно скандинавской ходьбой. Но даже если Вы ответили на все вопросы положительно, ходьба с палками подходит в любом случае как оздоровительный вид фитнеса, с помощью которого можно поддерживать свой организм и здоровье в хорошем состоянии.

Анкета

Почему скандинавская ходьба подходит всем?

- В каком состоянии у вас шейно-плечевой отдел? Есть остеохондроз?
- Вы регулярно занимаетесь физкультурой? (Недельный минимум 1-2 раза в неделю по 30 мин.)
 - В каком состоянии у Вас мышцы брюшного пресса?
 - В каком состоянии мышцы спины?
 - В каком состоянии мышцы предплечий, бицепсы?
 - Насколько легко Вы приседаете?
 - Вы двигаетесь без одышки и легко поднимаетесь на три лестничных пролета?
- Каков Ваш индекс веса? (Норма – до 25.) Нужно вес разделить на квадрат роста, например, $75 \text{ кг} / 1,83 \times 1,83 = 22,4$.
- Вы любите бегать?
- Вы любите ходить пешком?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акинин, П.В. Инновационные разработки в спорте высших достижений / П.В. Акинин // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. науч. трудов по мат. Всероссийской научно-практической конференции 21 – 22 апреля 2005 г. – Ставрополь, 2005. – 112 с. – Режим доступа: <http://pantikapei.ru/novuj-vid-fizkultury-skandinavskaya-hodba.html>.
2. Антонова, О.А. Лыжная подготовка: методика преподавания [Текст]: учеб. пособие / О.А. Антонова. – М.: Академия, 1999. – 208 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин, К.Х. Грантынин. – М.: ЮНИТИ, 2004. – 288 с.
4. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов [Текст] / Р. Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
5. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» [Текст]: учеб. пособие / А.Г. Баталов, П.В. Головкин. – М.: Наука, 2004. – 320 с.
6. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом [Текст] / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб.: Питер, 2013. – 82 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 479 с.

Северная ходьба Шаг за шагом

Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, впрочем, как и при обычной. Вращение палками **укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела.** Улучшается работа плеч и лопаток.

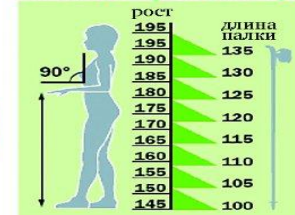
Когда рука с палкой уходит назад, **отталкивайтесь и перемещайте вес на палку.** Локти при этом должны оставаться **прямыми.**

Отводя руку назад, **разжимайте ладонь.**

Энергичное отталкивайтесь задней ногой.

Во время тренировки отводите палку назад так, чтобы она находилась **под углом 60 градусов** от пятки передней ноги.

Как подобрать палку?



Первые шаги



1-й шаг: Ступайте, волоча палки за собой на перчатках или ремешках. Положение рук естественное.



2-й шаг: Сожмите палки ладонями, но по-прежнему волочите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.



3-й шаг: Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад. Перенесите вес тела на палку: это облегчит работу суставов.



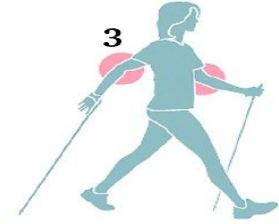
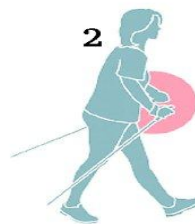
4-й шаг: Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

Распространенные ошибки

1. Паук
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.

2. Вязание
Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3. Согнутые локти
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.



Какие мышцы работают

При езде на велосипеде работают в основном мышцы **бедер, ног и ягодиц.** При ходьбе подключаются также мышцы **верхней части тела: рук, плеч, грудной клетки и живота.**



Техника ходьбы [6].

Учебное издание

Скандинавская ходьба

(Nordik walking)

Методические рекомендации

Составитель: Олеся Борисовна Никольская

Работа рекомендована РИСом университета

Протокол _____

Редактор О.В. Максимова

Технический редактор

Издательство ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 21.01.2016

Формат 60×84/16. Объем 2,1 уч.-изд. л.

Бумага типографская

Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69