МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
_____Е.Г. Подзолков
«11» 01 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ОФП
ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Разработал:
О.Н. Ленде,
начальник ФСК «Импульс»

г. Сургут, 2021 г.

РЕЦЕНЗИЯ
на программу по скандинавской ходьбе,
адаптированную под группы общей физической подготовки

В предложенной программе определен круг задач и последовательность их решений, обеспечивающих формирование у занимающихся положительного отношения к скандинавской ходьбе и личному здоровью. В данной программе представлен материал для групп общей физической подготовки, даны рекомендации, помогающие организовать работу групп скандинавской ходьбы по направлению физкультурно-оздоровительной деятельности для занимающихся возрастной категории от 45 лет и старше. Программа нацелена на привлечение максимально возможного количества взрослого населения к систематическим занятиям скандинавской ходьбой.

Разработанная программа представляет рукопись объемом 21 страница машинописного текста. Она соответствует общепринятым требованиям к оформлению программ. В нее включены все основные разделы: нормативная, методическая и программная части. В них достаточно подробно изложены основные параметры тренировочных занятий скандинавской ходьбой.

В разделе методические рекомендации прописаны особенности методики проведения занятий скандинавской ходьбой, даны комплексы индивидуальных и групповых упражнений. В табличной форме представлены: годовой план с распределением количества занятий в группах общей физической подготовки и их продолжительность, наполняемость.

В программе рассмотрены допустимые упражнения, запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

Приведенный список литературы позволяет инструкторам по спорту, работающим по программе, более детально изучить любой из разделов программы и получить дополнительный инструментарий для получения качества занятий.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в работе с группами общей физической подготовки муниципального бюджетного учреждения Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент _____ О.Н. Шимшиева
Кандидат биологических
наук, старший преподаватель кафедры
медико-биологических основ
физической культуры, институт
гуманитарного образования и спорта, СурГУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....3
1.1. Цели и задачи.....4
2. Основные направления и содержание деятельности.....4
2.1. Годовой план.....5
3. Организация спортивно-оздоровительных занятий.....6
3.1. Методика технической подготовки.....10
3.2. Методика физической подготовки.....13
3.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений.....16
4. Заключение.....20
5. Рекомендуемая литература.....21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скандинавская ходьба – это относительно новое, но динамично развивающееся направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии. 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).

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.

Скандинавская ходьба сжигает гораздо больше калорий, чем обычная ходьба, и в отличие от ходьбы без палок, бега и велоспорта, позволяет достичь еще большего тренировочного эффекта, так как при такой ходьбе задействованы все крупные мышцы. Скандинавская ходьба дает большую нагрузку на руки, плечи и пресс, обладает всеми преимуществами аэробной нагрузки, но не имеет соответствующих недостатков, таких как нагрузка на колени и суставы.

Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Противопоказаний к занятиям скандинавской ходьбой практически нет, кроме тяжелых форм заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также сопутствующих заболеваний, мешающих ходьбе.

Польза скандинавской ходьбы:

- поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- уменьшает при ходьбе давление на колени и суставы;
- тренирует около 90% всех мышц тела;
- сжигает до 45% больше калорий, чем обычная ходьба;
- улучшает работу сердца и легких;
- идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- палки помогают двигаться в более быстром темпе безо всяких усилий;
- эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости;

- возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

По эффективности и полезности ходьбу можно сравнить с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами.

Актуальность программы заключается в том, что взрослое население, даже уходя на пенсию, продолжает работать и понимает необходимость сохранения здоровья и качества жизни. Данная программа является востребованной, поскольку занятия скандинавской ходьбой являются общедоступными для людей любого возраста и уровня физической подготовки.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и адаптирована для работы в группах общей физической подготовки (далее ОФП). При разработке программы использован опыт Анастасии Полетаевой – известного тренера и основателя первой в России профессиональной «Школы скандинавской ходьбы».

В данной программе представлен программный материал, организация спортивно-оздоровительных занятий, содержание теоретических и практических занятий, методические рекомендации.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы:

- содействие физической активности и улучшению качества жизни взрослого населения через занятия скандинавской ходьбой.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа граждан старшего возраста к систематическим занятиям скандинавской ходьбой;
- обучение правильной технике ходьбы с целью извлечения максимальной пользы от занятий;
- пропаганда двигательной активности и здорового образа жизни среди граждан старшего возраста;
- организация активного, содержательного досуга граждан старшего возраста.

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В группы ОФП зачисляются граждане с 35 лет и старше, желающие заниматься скандинавской ходьбой, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Состав группы от 10 до 12 человек.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, выбору средств и

методов тренировочных воздействий, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Скандинавская ходьба – это, по сути, основной вид оздоровительной ходьбы. Преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Движения в скандинавской ходьбе равномерные, плавные, без рывков и ударов. Во время тренировок 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 переутомления встречается только у совершенно неподготовленных людей.

Формы и методы работы: инструктажи, беседы, практические занятия.

2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН

Особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Для успешного овладения техникой скандинавской ходьбы, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	26	13
	История возникновения скандинавской ходьбы		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		
	Преимущества занятий скандинавской ходьбой в зрелом возрасте		
	Гигиена и самоконтроль		
	Особенности питания и питьевого режима при занятиях скандинавской ходьбой		
2.	Общая физическая подготовка	90	45
3.	Специальная физическая подготовка	70	35
4.	Техническая подготовка	30	15
5.	Оздоровительные занятия в летний период	-	-
Общее количество часов		216	108

В летний период предполагаются, в том числе, самостоятельные занятия, что позволяет занимающимся укреплять здоровье, продолжать совершенствовать физические возможности.

Ожидаемые результаты реализации программы

- мотивация к активному образу жизни и занятиям физической культурой;
- снижение социальной напряжённости и улучшение состояния физического и психологического здоровья граждан старшей возрастной группы;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

Эффективность программы

При оценке эффективности занятий скандинавской ходьбой необходимо учитывать количественные и качественные показатели:

- стабильность физического самочувствия занимающихся (общее повышение работоспособности, выносливости, улучшение двигательных функций, тенденции к нормализации массы тела);
- психоэмоциональная стабильность (повышение устойчивости к стрессам, снижение раздражительности и нервной возбудимости, хорошее настроение, нормализация ночного сна);
- численность граждан, занимающихся скандинавской ходьбой;
- способность граждан заниматься самостоятельно (без тренера), в летний период времени.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Главная организационная форма тренировочного процесса – групповые занятия. Продолжительность занятий - 90 минут.

Занятия могут проводиться на местности, в парке, в закрытом помещении (в холодное время).

В занятиях любой формы должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

При планировании спортивно-оздоровительной тренировки важно правильно распределить используемые средства и методы, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Подготовительная часть – разминка, где включаются общеразвивающие упражнения.

Главная задача основной части – изучение элементов техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки.

В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма.

3.1. Методика технической подготовки

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.

Работа рук и ног осуществляется попеременно, как в попеременном двухшажном лыжном ходе и напоминает движения человека в эллиптическом тренажере. 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 перекатывать стопу и придерживаться определенных техник передвижений. Во время ходьбы с палками необходимо слегка согнуть ноги в коленях, при этом наступать на землю нужно полной поверхностью ступни. Корпус при ходьбе должен быть немного под углом, а не строго вертикально.

При скандинавской ходьбе на палках крепятся регулируемые ремни (темляки), которые будут удерживать палку, если её отпустить, в тоже время они не должны слишком плотно сжимать запястье. Темляки служат для того, чтобы более уверенно контролировать движения рук, которые должны быть одинаковы на всем протяжении пути.

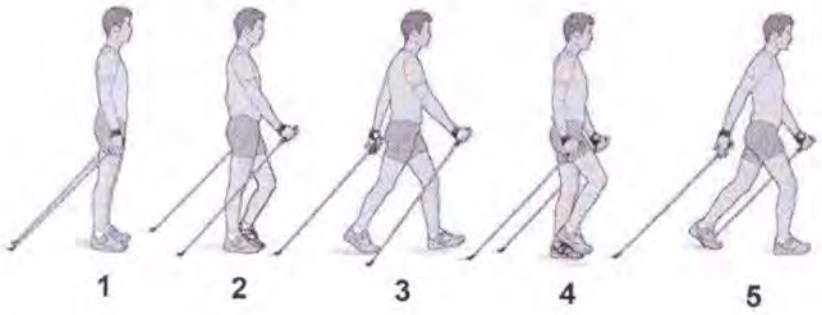
Сами палки при скандинавской ходьбе необходимы для координирования движений рук и ног. Кроме того, палки помогают опираться на землю и отталкиваться при следующем шаге, необходимо держать их достаточно близко к телу.

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:

- шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе;
- при ходьбе нужно немного наклониться вперед;
- ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы;
- при отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер;
- палки нужно держать в руках крепко, но не жестко;

- после отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк;
- выносить палку всегда нужно рукояткой вперед.



Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности. На этом этапе важно изучить возможности регулировки крепления палок. При движении руками в направлении снизу вверх, необходимо продеть 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 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

- 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 выносится не рукоятка, а наконечник палки;
- туловище и руки прямые;
- руки впереди двигаются крест накрест;
- руки раскрываются по форме латинской буквы V;
- протаскивание сапожка при ходьбе на асфальте.

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

Попеременный шаг напоминает коньковый ход на лыжах. Это основная техника для равнинных участков и небольших подъемов и спусков. Основной ее смысл заключается в том, что сначала выносится 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 следить, чтобы не перейти на иноходь – движение одноименной руки и ноги. Во время ходьбы спина должна быть прямой, без напряжения. 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.

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 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. В начале ходьбы можно дышать через нос. Дыхание должно быть спокойным и ровным, ну и, конечно, должно быть комфортно. Можно беседовать с человеком, идущим рядом. Соотношение вдоха и выдоха должно быть 1:1,5-2, то есть, если вдох делать 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. 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 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 несколько наконечников, предназначенных для различных поверхностей (асфальт, грунт, снег).

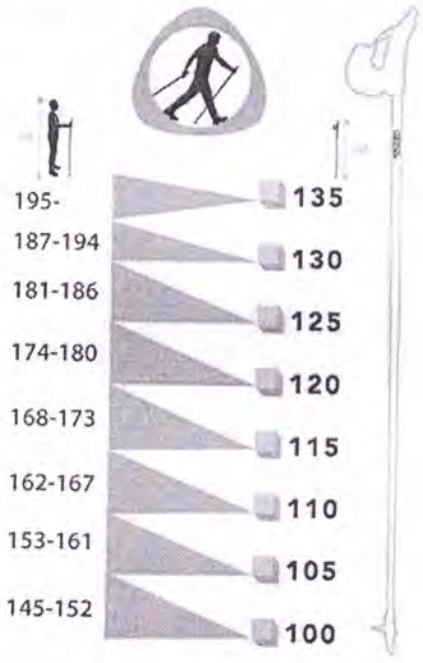
Необходимо правильно подобрать длину палок для ходьбы, чтобы соответствовали физическому уровню занимающегося, его росту, были удобны в использовании. От высоты палки зависит работа определенной группы мышц, чем выше длина палки – тем больше нагрузка.

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**;

- для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: **рост человека × 0,68;**

– для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: **рост человека × 0,70**.



Для ходьбы нужна удобная спортивная обувь - беговые кроссовки, кеды или удобные ботинки, прочная и правильно подобранная, не препятствовала движению стопы во время занятий и хорошо амортизировала ударную нагрузку на суставы и позвоночник. Дополнительная система амортизации защищает стопу от развития поперечного плоскостопия. 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 необходимо использовать компрессионный трикотаж: носки, гетры, гольфы, колготы, футболки.

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. Для предотвращения обезвоживания или переувлажнения организма необходимо

понимать, 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».

Потребление жидкости в ходе скандинавской ходьбы зависит от продолжительности и интенсивности занятий. Температура, влажность воздуха, высота подъема и даже собственная физиология, могут повлиять на то, сколько воды потребуется занимающемуся во время ходьбы. Рекомендуется также пить спортивные напитки, содержащие углеводы и электролиты. Они помогают организму быстрее усваивать воду и обеспечивать организм энергией.

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. После тренировки необходимо восполнить примерно половину потерянных калорий. Организму после тренировки нужны *углеводы* и *белки*. В зависимости от нагрузки их соотношение может быть разным. 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.

Для снижения веса в течение 2-3 часов после тренировки не следует принимать пищу, так как организм использует энергию, поступающую с пищей, а не жировые отложения.

Основные задачи технической подготовки занимающихся:

- увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;
- последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные действия;

- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средствами технической подготовки являются специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, соревновательные 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. Дополнительная информация адресована сознанию обучаемого и осуществляется путём объяснения и показа, она помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, о расхождении фактического выполнения действия с заданным, результативности двигательных действий в целом.

3.2. 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.

Скандинавская ходьба направлена в первую очередь на развитие выносливости и координации движения.

Выносливость – важнейшее физическое качество, которое отражает общий уровень работоспособности человека, т.е. 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. 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:
- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают несколько видов выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - это 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 занимающегося 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). 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. 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 травмироваться.

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 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.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Необходимо 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).

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.

3.3 Комплексы индивидуальных и групповых упражнений

Ритмичная, интенсивная попеременная смена рук и ног активизирует деятельность до 90 % крупных мышц человеческого тела. Чтобы работа такого количества мышц была слаженной, их необходимо подготовить к работе и выполнить разминку с палками для скандинавской ходьбы, которая позволит:

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

Разминка с палками представляет собой целый комплекс упражнений, 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 зафиксировать на точке перед собой; таз остается неподвижным.

- 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 двух 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 ноге.

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. Уже после 1,5-2 месяцев ходьбы наблюдается положительная динамика в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тонус в мышцах и улучшение осанки. Проведение круглогодичных тренировок на свежем воздухе позволяет получить высокий оздоровительный эффект за счет специфических свойств свежего, холодного воздуха. При соблюдении гигиенических требований к одежде можно без опаски выходить на улицу в любую погоду.

Таким образом, занятия скандинавской ходьбой является адекватным, доступным для всех категорий населения средством оздоровительных тренировок, способствующих улучшению физического и психоэмоционального состояния.

Литература

1. Полетаева А., Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, - Санкт - Петербург, 2012.
2. Мюли Т., Учебник по скандинавской ходьбе №1 / Т. Мюли, - Таллин, 2013.
3. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007.
4. Мильнер Е., Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – М.: Издательство АСТ, 2010.
5. Алёшина Е., Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов медицинской группы: научно-методические основы / Е. Алёшина, А. Подосёнков, С. Шивринская. // Фундаментальные исследования, 2014
6. Обучающий видеокурс: Методика проведения скандинавской ходьбы, Санкт-Петербург, 2011
7. Баталов А.Г., Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» [Текст]: учеб. пособие / А.Г. Баталов, П.В. Головкин. – М.: Наука, 2004. – 320 с.
8. Антонова О.А., Лыжная подготовка: методика преподавания [Текст]: учеб. пособие / О.А. Антонова. – М.: Академия, 1999.