



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

ПОСОБИЕ

**для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2021

УДК 796.421(075.8)
ББК 75.711.6я73
С42

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 01.06.2020 г.)*

Составители: *Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, В. Д. Козырь*

Рецензент: зав. каф. теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

Скандинавская ходьба : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: Д. А. Плешкунов, В. В. Бображ, В. Д. Козырь. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2021. – 25 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Рассмотрены преимущества скандинавской ходьбы, даны рекомендации для проведения тренировок. Предложены комплексы упражнений для разминки при скандинавской ходьбе. Для студентов-спортсменов, тренеров, судей и организаторов соревнований.

**УДК 796.421(075.8)
ББК 75.711.6я73**

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Малоподвижный образ жизни и болезни, связанные с ним	5
2. Экстремальные виды спорта как альтернатива физической культуре.....	7
3. Скандинавская ходьба.....	8
4. Преимущество скандинавской ходьбы.....	10
5. Комплексы упражнений, которые можно использовать в качестве разминки при скандинавской ходьбе	12
Заключение	24
Список использованных источников.....	25

Введение

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подпорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений; как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом, и какие палки для этого нужны.

1. Малоподвижный образ жизни и болезни, связанные с ним

Малоподвижный образ жизни современных студентов ведет к увеличению числа хронических заболеваний. Занятия физической культурой в вузе не компенсируют двигательный потенциал молодежи.

В настоящее время с головокружительной скоростью развивается технический прогресс. Прежде всего, достижения науки и техники предназначены для упрощения жизни человека, но вместе с этим стали очень заметны последствия сидячего образа жизни. Теперь редко можно увидеть активно двигающуюся молодежь, они большую часть времени проводят за компьютером.

Большинство работающих людей понимают отдых, как сидение у телевизора или пассивное лежание на диване. Здоровый подвижный образ жизни вытесняется пассивным времяпрепровождением.

Современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, и так как показатели физической активности среди молодежи падают, индекс массы тела, и вес молодых людей наоборот растут. Резкое снижение подвижности среди молодежи замечено сразу после поступления в вузы и, особенно, на последних курсах обучения, связано это в основном с тем фактом, что многие студенты на старших курсах трудоустраиваются и их работа не связана с физической деятельностью.

Нынешние студенты передвигаются пешком гораздо реже и все больше используют городской общественный или личный транспорт даже для поездки из одного учебного корпуса до другого.

Исследование выявило значительное снижение количества недельного времени, которое первокурсники и студенты старших курсов ходят по улицам пешком. Например, подсчитано, что первокурсники ходят в среднем 684 минут пешком каждую неделю, в то время как старшекурсники уже только 436 минут.

Стремительно развивающийся прогресс освобождает человека от физической нагрузки, постепенно изменяется его внешний вид, причем не в лучшую сторону. Повсеместно можно заметить сутулые спины, лишний вес, испорченное зрение, вялость движений, отстраненный взгляд.

Значительно увеличилось число хронических заболеваний, от которых страдали недавно преимущественно пожилые люди. Эти явления – последствия сидячего образа жизни современного человека.

Наиболее часто встречающиеся заболевания современности – это болезни опорно-двигательного аппарата.

Искривление позвоночника, или сколиоз, а впоследствии остеохондроз, постоянно преследуют малоподвижного человека. Следствием таких заболеваний являются постоянные ноющие болевые ощущения, ограниченность двигательной способности позвоночника, периодические боли в руках или ногах. Значительное снижение физических нагрузок приводит к вымыванию из костей необходимого кальция, что является провоцирующим фактором, вызывающим многочисленные переломы. Мышцы человека существенно уменьшаются в объеме, ослабевает связочный аппарат, поэтому, сегодня очень часто встречаются вывихи конечностей, растяжения связок.

Последствия сидячего образа жизни, несомненно, сказываются на суставах человека. Они практически перестают работать в должном режиме, воспаляются, а ведь недавно такие проблемы возникали исключительно у людей почтенного возраста. Помолодели заболевания сердечно-сосудистой системы. Сердце человека без необходимой нагрузки утрачивает силу и выносливость. Даже незначительные усилия, например быстрый непродолжительный бег, заставляют работать сердечную мышцу на предельной нагрузке. Сердце просто «выскакивает» из груди. Нетренированное сердце начинает сокращаться очень часто. Возникает тахикардия, которая чрезвычайно опасна развитием аритмии, а впоследствии возникновением опасного заболевания – инфаркта миокарда. Последствием сидячего образа жизни также являются скачки артериального давления. При высоком давлении повышается угроза появления крайне опасного заболевания – инсульта.

Сидячий образ жизни способствует возникновению застоя венозной крови в малом тазу, что приводит к увеличению геморроидальных узлов и развитию очень неприятной болезни – геморроя. Кроме того, значительно помолодело такое заболевание, как варикозное расширение вен. Малоподвижность опасна замедлением кровообращения, что неизменно приводит к образованию тромбов, которые способны с легкостью закупорить жизненно важный кровеносный сосуд в сердце, легких, головном мозге.

Другой несомненной опасностью для здоровья человека, вызванной последствиями сидячего образа жизни, является появление избыточного веса.

Чрезмерно увеличенные жировые отложения крайне негативно влияют на весь человеческий организм. Жировые клетки по своей сущности являются «нахлебниками», оттягивающими на себя значительную часть кислорода, необходимого для нормальной жизнедеятельности человека. Они забирают полезные вещества, поступающие с продуктами питания, ничего не давая взамен. Все эти неблагоприятные факторы впоследствии приводят к сердечной недостаточности, артериальной гипертензии, сахарному диабету, другим жизненно опасным нарушениям здоровья современного человека.

Малоподвижный образ жизни – это регулярные нарушения работы желудочно-кишечного тракта, запоры, снижение зрения, хроническая ишемия, мужская импотенция, гипертрофия соединительных тканей, плоскостопие.

2. Экстремальные виды спорта как альтернатива физической культуре

Современные студенты без особого энтузиазма посещают занятия физической культурой в вузе. Причины нежелания заниматься физическими упражнениями называются разные – от устаревшей материальной базы спортивных сооружений вуза до низко профессионального уровня проведения занятий. Неразрешенность данной проблемы снижает уровень заинтересованности в занятиях спортом и проведении спортивных мероприятий у студентов. Кроме того, в последнее время, в противовес сидячему образу жизни, наметилась тенденция роста внимания молодежи к экстремальным видам спорта, таким как: паркур, велотриал, скейтбординг, катание на роликах и многие другие. Как и любое начинание, движение экстремальных видов спорта имеет ряд проблем.

Во-первых, в настоящее время данное движение носит стихийный характер: сегодня молодежь, катающуюся на роликах, скейтах, велосипедах можно встретить на самых разных городских площадках. Излюбленными объектами трейсеров – представителей популярного на сегодняшний день движения «Паркур» являются

недостроенные здания, мосты и прочее, то есть те объекты, нахождение на которых просто опасно для жизни.

Во-вторых, уровень физической подготовки участников этих течений не всегда достаточно высок, что бы исполнять трюки без ущерба для собственного здоровья.

Ситуация усугубляется еще и тем, что, будучи предоставленными сами себе, ребята пренебрегают правилами безопасности и средствами индивидуальной защиты. При этом есть люди, достигшие в этой области определенных успехов, готовые передавать свой опыт и работать с молодыми спортсменами при создании необходимых для этого условий. Но для всего этого требуются адаптированные площадки, строительство которых еще не предвидится в ближайшем будущем.

3. Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба является альтернативной формой занятий физической культурой со студентами.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно – ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva – «палка» и kävely – «ходьба», «прогулка») – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Марко Кантанева – финский лыжник, написал свою первую книгу «Ходьба с палками» весной 1997 году и считается основоположником скандинавской ходьбы. В России в 2008 г. Анастасия Полетаева стала «пионером» ходьбы с палками.

Для Беларуси – это новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Началом нового вида стал 2013 год. Главное преимущество скандинавской ходьбы, почти полное отсутствие противопоказаний. При скандинавской ходьбе задействовано более 90 % мышц организма. За счет работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распространяется равномерно. Мозговая деятельность и работа сердца становятся эффективными. Использование палок снижает нагрузку на позвоночник и суставы на 30 %. Формула для определения длины палок: $0,66 \times \text{рост}$ – длина палки для начинающих, $0,68 \times \text{на рост}$ – длина палки для подготовленных физически людей, $0,7 \times \text{на рост}$ – для спортсменов. Жизненный объем легких увеличивается на 30%. Занятия от 15 минут до 80 минут в

зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: $(190 - \text{возраст}) \times 65\%$ – для новичков и оздоровления, $(190 - \text{возраст}) \times 75\%$ – для фитнес-подготовленных, желающих похудеть, где 190 максимальная ЧСС. Техника дыхания: вдох через нос, выдох – ртом, при выдохе – губы трубочкой (вдох в 1,5–2 раза длиннее выдоха). Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз-расслабление.

Скандинавская ходьба – один из самых перспективных и динамично развивающихся видов фитнеса. Более 20 миллионов человек во всем мире практикует ходьбу с палками.

Скандинавская ходьба – это новое, интересное фитнес-направление, которое открывает массу возможностей для саморазвития, коррекции фигуры и оздоровления. Практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия. Первые занятия лучше провести под руководством инструктора, но достаточно 3-4-х занятий, чтобы потом начать занятия самостоятельно.

Скандинавская ходьба – это самый безопасный способ похудеть. За счет работы рук во время ходьбы с палками задействовано более 90% мышц и сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе. Скандинавская ходьба усиливает поступление кислорода к внутренним органам и активизирует обменные процессы в организме. С помощью ходьбы с палками можно быстро и с пользой для здоровья похудеть до 3 кг в неделю.

Скандинавская ходьба – это уникальный вид фитнеса, исключительно полезный для здоровья, не имеющий противопоказаний и доступный людям всех возрастов. Ходьба с палками эффективна при лечении болезней опорно-двигательной системы, суставов, позвоночника, сердечно-сосудистой системы и даже при болезни Паркинсона.

4. Преимущество скандинавской ходьбы

В чем же преимущества Скандинавской ходьбы?

Единственное снаряжение – специальные палки. Они должны соответствовать росту, нагрузкам, которые планируется получать в ходе ходьбы, состоянию здоровья, и не могут быть универсальными для всех. Во многом эффективность скандинавской ходьбы зависит именно от палки. В отличие от обычных лыжных палок палки для скандинавской ходьбы имеют специальный темляк – перчатку, с помощью которой палка крепится к кисти. Благодаря темляку техника скандинавской ходьбы отличается от любой другой, так как максимально задействованы мышцы верхнего плечевого пояса. Такое количество мышц не могут задействовать ни обычные палки для лыж, ни палки для трекинга.

Во время обычной ходьбы у человека работают лишь мышцы нижней части тела – около 40 процентов всех мышц. Во время скандинавской ходьбы задействованы до 90 % мышц, так как нагрузке на руки, плечевой и грудной пояс мышц уделяется огромное значение. Поскольку работают почти все группы мышц, то сжигание калорий происходит сильнее, чем при обычной ходьбе, примерно на 40 %. Это отличный способ избавиться от лишнего веса, привести в порядок свою фигуру. Такие впечатляющие результаты достигаются благодаря ритмичным движениям и правильному дыханию на свежем воздухе. Кстати, занятия на свежем воздухе это тоже однозначное преимущество. Во время прогулки в организме человека происходит ряд интересных реакций. Совершенно по-иному протекают обменные процессы, работает мускулатура рук, ног. Польза прогулок заключается в более интенсивном движении крови по сосудам, происходит обогащение кислородом печени, селезенки, поджелудочной железы.

Скандинавская ходьба не имеет ограничений по возрасту – ходить можно и нужно в любом возрасте. Можно заниматься ходьбой в любое время года – зимняя ходьба с палками даже более комфортная, чем летняя, и однозначно безопасней, чем обычная ходьба по городским улицам в гололед.

Скандинавская ходьба – наименее травматический вид фитнеса. Палки поглощают до трети ударов, которые при обычной ходьбе приходится на спину и суставы ног. Поэтому скандинавскую ходьбу рекомендуют пожилым людям, чьи суставы далеки от идеального

состояния, и людям с избыточной массой тела. Снижается травматическая нагрузка – остаются здоровыми суставы. Спокойная ритмичная ходьба улучшает состояние здоровья, а равномерно распределенные нагрузки держат мышцы в тонусе. В отличие от, например, бега или интенсивной ходьбы, скандинавский шаг почти не имеет противопоказаний, настолько комфортным и не травмоопасным является этот вид фитнеса. Он не требует специальной физической подготовки или предварительной спортивной разминки. Даже люди, хронически избегающие любых занятий физкультурой, могут заниматься скандинавской ходьбой для своей пользы и с удовольствием.

Скандинавская ходьба продлевает жизнь. Сейчас этот лозунг стремительно вытесняет не менее знаменитый когда-то «бегом от инфаркта». Медики установили, что занимаясь бегом, можно «прибежать» к инфаркту, а не убежать от него. Нетренированное сердце может не справиться с нагрузкой.

Скандинавская ходьба не требует огромных усилий, а ее ритмичность полностью соответствует человеческой физиологии. Также доказано, что объем легких после регулярных занятий данным видом ходьбы увеличивается на треть, укрепляется сердечная мышца, а чем крепче сердце, тем ниже риск инфаркта. Снижается риск артериальной гипертонии, а гипотоники начинают чувствовать улучшение состояния, отмечают повышение жизненного тонуса. Все, кто занимается скандинавской ходьбой, отмечают улучшение пищеварения. Мышцы приходят в тонус, пропадает дряблость, появляется ощущение легкости, даже самые малоподвижные люди начинают испытывать радость от движения. Таким образом, мы можем утверждать, что скандинавская ходьба помогает справиться с рядом симптомов, которые появляются при малоподвижном образе жизни. Кроме того, скандинавская ходьба доступна всем, вне зависимости от возраста, уровня физической подготовки и состояния здоровья. Ходьбу с палками рекомендуют при болях в позвоночнике и суставах, при сколиозе, остеохондрозе, для страдающих легочными заболеваниями, в том числе астмой. Врачи рекомендуют скандинавскую ходьбу как профилактику возрастного остеопороза. Рекомендована скандинавская ходьба тем, кто страдает бессонницей, нервными расстройствами: ритмичная нагрузка на свежем воздухе успокаивает, расслабляет. Поможет ходьба с палками справиться с депрессией – размеренная физическая активность помогает решить

многие проблемы. Кроме того, во время ходьбы на свежем воздухе хорошо думается: людям творческим во время ходьбы могут прийти в голову новые идеи. Скандинавская ходьба будет полезна тем, кто привык следить за фигурой. Один час ходьбы с палками заставит организм потратить столько же калорий, сколько во время двух часов интенсивной обычной ходьбы, а свежий воздух улучшит цвет лица, уберет офисную тусклость и вернет на щеки румянец. Разумеется, что для современных студентов, занятия Скандинавской ходьбой могут быть отличной альтернативой классическим занятиям физической культурой и могут иметь место в учебно-воспитательной практике.

5. Комплексы упражнений, которые можно использовать в качестве разминки при скандинавской ходьбе

Комплекс упражнений № 1

Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в качестве разминки:

1) Поднимание палок вверх: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5–15 повторений.

2) Попеременные движения палками вперед и назад: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держите палки посередине и проделывайте равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3) Упражнение с вынесением вперед грудную клетку: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5–15 повторений.

4) Приседание с опорой на палки: держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90° . Повторять 5-15 раз.

5) Растягивание мышц спины: ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и начинайте сгибать колени, опираясь на палку прямыми руками, одновременно опуская плечи. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы спины и груди. 20 секунд.

6) Растягивание мышц бедра: обопритесь на палку обеими руками. Сделайте широкий выпад вперед. Держите голень прямо. Выполняйте прогибания вниз и вперед. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы бедра. По 20 секунд на каждую ногу.

7) Растягивание приводящих мышц: обопритесь на палку одной рукой. Положите стопу одной ноги на колено другой. Держите спину прямо, сгибайте колено опорной ноги и наклоняйтесь вперед. Можно также выполнять это упражнение сидя. По 20 секунд на каждую ногу.

8) Растягивание икроножных мышц: держитесь за палку перед собой, и обоприте ступню на нее. Несильно сгибайте и разгибайте обе ноги в коленях. Вы почувствуете растяжение в икроножных мышцах. По 20 секунд на каждую ногу. Приседание с опорой на палки: Держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и сделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90°. Повторять 5-15 раз.

Комплекс упражнений № 2

Гимнастические упражнения с палками, которые можно использовать в качестве заминки:

1) Исходное положение (И. п.): ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 5–6 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – руки в и.п. Повторяем упражнение 5-6 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо-влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 5–6 раз.

4) И.п.: ноги вместе. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед, опираясь на палки. Возвращаемся в и.п. Повторяем упражнение 5-6 раз.

5) И.п.: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом посередине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Попеременно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6-8 раз каждой рукой.

6) И.п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в и.п. Повторяем упражнение 5–6 раз.

7) И.п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в и.п. Тоже повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5-6 раз.

8) И.п. ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед. Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 5-6 раз. Возвращаемся в и.п. Тоже повторяем, выставляя вперед левую ногу.

Комплекс упражнений № 3

Комплекс упражнений для разминки, выполняемый на ходу:

1) И.п. – руки в стороны. Медленные, на каждые 4 шага, круги руками в боковых плоскостях, постепенно поднимая руки вверх. Затем, тоже, опуская руки вниз. Повторить 4–6 раз, поочередно выполняя круги в разные стороны. Закончив упражнение, руки вниз и, на 3–4 последующего шага потрясти расслабленными кистями.

2) На два шага руки к плечам, на следующие два шага руки вверх. Повторить 15–20 раз.

3) И.п. – руки в стороны. На каждый третий шаг, хлопок в ладони под бедром поднятой согнутой ноги. Упражнение выполнять резко, не наклоняя туловище вперед. Повторить по 10–15 хлопков под каждой ногой.

4) Отжимание на руках в упоре лежа или оперевшись о повышенную опору (в зависимости от условий занятий и физической подготовленности). Выполнить 3–4 раза по 7–8 отжиманий при каждом подходе. Между подходами 20–30 шагов спокойной ходьбы с

2–3 глубокими полными дыханиями. При выполнении отжиманий особое внимание обратить на держание тела выпрямленным. Прогибания не допускать. Примечание: количество отжиманий должно быть несколько выше среднего – 60% от максимально возможных отжиманий для каждого занимающегося.

5) Ходьба со встречными махами расслабленными руками движением вперед и назад до отказа с небольшим рывком руками назад. Упражнение выполнять на каждый шаг. Повторить 15–20 раз.

6) И.п. – руки согнуты перед грудью. Размашистые повороты туловища в стороны на каждый шаг. Повторить по 15–20 поворотов в каждую сторону.

7) И.п. – руки на поясе. 15–20 шагов на носках с прямыми ногами.

8) И.п. – руки в стороны. На два шага наклон туловища в одну сторону, на следующие два шага – в другую. Повторить 10–15 раз.

9) И.п. – руки на поясе. 15–20 шагов на пятках. Ноги не сгибать.

10) И.п. – руки на поясе. Медленно, на 4–6 шагов опуститься в присед, на столько же выпрямиться. (Кому трудно опускаться в присед, тем следует опускаться в полуприсед в течение 2–3 месяцев занятий). Повторить 2–3 раза. Между приседаниями спокойная ходьба с 2–3 дыхательными упражнениями.

11) Стоя боком к опоре 10–16 махов вперед и назад расслабленной ногой. То же, на другой ноге.

12) С шагом левой вперед, с махом руками вверх и махом правой ногой вперед поворот налево кругом, делая шаг назад на правую ногу. Передавая тяжесть тела на правую ногу, махом левой ногой назад и руки вверх, поворот налево кругом, одновременно делая шаг левой вперед. Повторить по 2–3 раза, поочередно поворачиваясь в разные стороны. Между поворотами 10–15 шагов спокойной ходьбы.

Комплекс упражнений № 4

Комплекс упражнений для разминки, выполняемый на месте.

1) Упражнения в потягивании. И. п. – 1–2 – медленно, последовательно, начиная с правой руки, с небольшим наклоном вправо, руки вверх. В конце движения стать на носки и потянуться вверх за руками. 3–4 – дугами в стороны и. п. Повторить 4–6 раз, поочередно начиная то с одной, то с другой руки.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Встречные махи руками, постепенно увеличивая темп движений, доводя до быстрого. Повторить 15–20 раз.

3) И.п. 1 – руки с силой согнуть к плечам, кисти в кулаках. 2–3 – приподнимая плечи до положения в стороны, предплечья с напряжением опустить и выпрямить руки, удерживая кисти тыльной стороной вперед. 4 – расслабляя мышцы плечевого пояса и рук, «уронить» руки и встряхнуть кистями. Повторить 8–12 раз.

4) И.п. 1–2 – взмах левой ногой в сторону, руки в стороны, выпад влево. 3–4 – руки за спину, два пружинящих наклона вправо. 5–6 – толчком левой стать на правую, руки вверх. 7–8 – приставить левую, руки дугами в стороны, расслабленно вниз. Туловище и голову слегка наклонить вперед. То же, в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

5) Отжимание на руках в упоре лежа. Выполнить 3–4 раза по 7–8 отжиманий или более, при каждом подходе. Между подходами 10–15 сек. Ходьба на месте в медленном темпе. Количество отжиманий определять индивидуально из расчета 60% от максимально возможного количества за один подход.

6) И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая на пояс. 1–2 – круг правой рукой книзу с поворотом туловища направо и последующим наклоном вперед до касания правой кой носка левой ноги. Выпрямиться, левую руку вперед, правую на пояс. То же, в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

7) И.п. – 1–2 – пружинящий присед, руки в стороны. 3 – выпрямиться, правую ногу махом назад. Повторить 8–16 раз, поочередно отводя ноги назад.

8) Ходьба на месте 15–20 сек.

9) И.п. 10–15 вставаний на носки с переходом на пятки.

10) И.п. – сед, правая нога впереди, левая согнута в сторону. Три пружинящих наклона к правой ноге постепенно увеличивая амплитуду размахивания. 4 – выпрямиться и наклониться назад. Повторить 8–10 раз. То же, переменяя положения ног.

Комплекс упражнений № 5

Комплекс упражнений с предметами для развития координационных способностей.

1) Возьмите гимнастическую палку хватом сверху. Подбросьте палку вверх, быстро поверните руки ладонями вверх и поймайте ее (хватом снизу). Затем наоборот (хват сверху) и так далее несколько раз.

2) Держите палку также двумя руками, отпустите ее, но сумейте поймать прежде, чем она упадет на пол или землю. Прodelайте несколько раз. Затем повторите сначала одной, затем другой рукой.

3) Поставьте палку вертикально на раскрытой ладони выпрямленной руки и попробуйте удержать подольше в вертикальном положении. Прodelайте то же на ладони другой руки.

4) Возьмите в руку теннисный или просто маленький резиновый мяч; опустите его и поймайте, повторите несколько раз. То же другой рукой.

5) Жонглировать двумя мячами. Положите их перед собой (лучше, если мячи средней величины, примерно 0,5 волейбольного). Подбросьте мяч двумя руками, пока он летит вверх, берите скорее второй и тоже бросьте вверх, затем ловите и сразу же подбрасывайте первый мяч и так далее. Добивайтесь, чтобы мячи как можно дольше не падали. Разумеется, не за одну тренировку.

6) Жонглировать двумя маленькими мячами, сначала одной, затем другой рукой. Следующий этап – жонглирование тремя теннисными мячами.

7) Упражнения в ведении мяча на месте, в движении, в выполнении бросков его в кольцо или какую-либо корзину.

8) Игра в настольный теннис у стенки.

9) Игры в (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и так далее).

Комплекс упражнений № 6

Комплекс упражнений для развития силы.

1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, широкая постановка рук (кому это трудно, можно опираться руками о гимнастическую скамью).

2) Подъем туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены и легка согнуты в коленях, руки за головой.

3) Приседания в и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

4) Подъем; на носки с задержкой в 6–7 секунд.

5) Из положения лежа на животе, руки, согнутые в локтях, опираются на уровне груди, прогибание и подъем туловища вверх с одновременным разведением и выпрямлением рук в стороны в положении «самолета», ноги закреплены.

6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «кузнечиком».

7) Поднимание носков, стоя на полу, и задержкой в этом положении по 6–7 секунд.

8) Приседания в И.п.– стойка ноги врозь, носки в стороны.

Комплекс упражнений № 7

Комплекс упражнений для развития гибкости.

1) И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1–4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

2) И.п.– стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые, движения кистями. На 1–4 – вперед, 5–8 – назад;

3) И.п.– тоже. На каждый счет круговые движения руками. На 1–4 – вперед, 5–8 – назад, не сгибая рук в локтях.

4) И.п.– стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и. п. упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5–10 раз).

5) И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 –3 – правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 – и.п., на 5–8 – вправо.

6) И.п.– тоже. На 1–3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).

7) И.п.– широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. На каждый, счет повороты туловища вправо и влево (10–20 раз).

8) И.п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – круговые движения туловищем вправо, на 5–8 – влево (упражнение выполнять плавно).

9) И.п.– стойка ноги врозь, руки в стороны: 1 – наклониться назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток, на 2 – вернуться в и.п.

10) И.п. стоя правым боком к опоре (стул, спинка кровати), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед, (10 раз), назад (10 раз), в сторону (10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колени маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 50 раз.

11) И.п.–стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровать, подоконника). На 1–3 – пружинящие наклоны туловища – вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 – вернуться и. п.

12) И.п.– сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – к левой, на 3 – вперед, на 4 – вернуться в и.п.

13) И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – и.п. Старайтесь с помощью рук достать грудью колени – ноги прямые.

14) И.п. – тоже. На 1–3 – медленно, оторвать Таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 – и. п.

15) И.п.– тоже. На 1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 – пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).

16) И.п.– лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На 1–3 – плавно притягивать ногу к телу, на 4 – и.п., 5 – тоже, но другой ногой.

17) И.п.– упор лежа на согнутых руках. На 1–4 – медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5–8 – и.п. 18 – и.п – сед на пятках, взяться руками за пятки. На 1–4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки) на 5–8 – и.п.

19) И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. На 1–2 – сесть вправо, руки влево, на 3–4 – вернуться в и.п. на 5–8 – в другую сторону.

20) И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1–2 – глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3–4 – и.п.

Комплекс упражнений № 8

Комплекс упражнений для развития гибкости.

1) И.п. – о.с. На каждый счет наклоны головы вперед; назад, вправо, влево.

2) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–2 – круговое движение головой вправо, на 3–4 – влево, Постепенно увеличивая амплитуду движений.

3) И.п.– стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–2 – круговое движение назад правым плечом, на 3–4 – левым, на 5 – поднять плечи, голову втянуть, на 6 – опустить плечи, на 7 – голову втянуть, на 8 – и. п.

4) И.п.– стойка ноги врозь, кисти в замок перед грудью. Круговые движения кистями.

5) И.п.– стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.

6) И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1–4 –вперед, на 5–8 – назад, не сгибая руки в локтях.

7) И.п. – стойка ноги врозь, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать предмет из левой руки в правую. Затем поменять руки.

8) И.п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками о спинку стула на 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – и.п. (руки прямые, спина прогнута).

9) И.п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед на 4 – И. п. (при наклонах стараться достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать).

10) И.п. – о. с. На 1–2 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и.п.

11) И.п.– стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 – наклоняясь вперед круговое движение туловищем вправо, на 5–8 – влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

12) И.п. – стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

13) И.п. – стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 – и.п., на 5–8 – к другой ноге. 20–50 махов каждой ногой.

14) И.п.– стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пола), на 4 – и.п., на 5–8 – к другой ноге.

15) И.п.– широкая стойка, ноги врозь опираясь руками о пол. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол.

16) И.п.– сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 – наклониться вперед, захватив руками стопы или нижние части голени, на 2–3 – удерживать положение, на 4 – и.п. (ноги, в коленях не сгибать).

17) И.п.– сед ноги вместе, руки сзади. На 1 – оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы) прогнуться, на 2 – мах левой ногой, на 3 – приставить ногу, на 4 – и.п., на 5–8 – другой ногой.

18) И.п.– упор лежа на согнутых руках (ноги слегка разведены). На 1–2 – медленно выпрямляя руки поднимать с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше, на 3–6 – удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7–8 – и.п., на 9–16 – то же, но в другую сторону. После упражнения сделать несколько наклонов вперед.

19) И.п. – сед на пятках с наклоном туловища вперед. На 1–4 – медленно выпрямляясь (через стойку на коленях) поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, на 5–8 – и.п.

20) И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше. Задержаться в этом положении 2–3 сек, а затем вернуться в и.п.

21) И.п.– стойка ноги врозь на коленях, руки внизу, стопы оттянуты. На 1–3 – пружинящие приседания (стараться достать ягодицами пола).

22) И.п.– сед на пятках, носки оттянуты, руки на полу. Оторвать колени от пола, опираясь на кисти и носки. Удерживать положение 2–3 сек, а затем вернуться в и.п.

23) И.п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–2 – глубокое приседание (колени разведены в стороны, спина прямая, пятки от пола не отрывать!), на 3–4 – и.п. После комплекса выполнить упражнения на расслабление. Отдохнуть, лежа на спине 2–3 мин.

Комплекс упражнений № 9

Комплекс гимнастических упражнений для заключительной части.

1) Поднимание палок вверх: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5–15 повторений.

2) Попеременные движения палками вперед и назад: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держите палки посередине и проделывайте равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3) Упражнение с вынесением вперед грудную клетку: ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещайте рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 5–15 повторений.

4) Приседание с опорой на палки: держите палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направьте прямо и проделайте несколько приседаний. Если вам позволяет физическая форма, выполняйте глубокие приседания, если же вы новичок, приседайте до угла 90° . Повторять 5–15 раз.

5) Растягивание мышц спины: ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и начинайте сгибать колени, опираясь на палку прямыми руками, одновременно опуская плечи. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы спины и груди. 20 секунд.

6) Растягивание мышц бедра: обопритесь на палку обеими руками. Сделайте широкий выпад вперед. Держите голень прямо. Выполняйте прогибания вниз и вперед. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы бедра. По 20 секунд на каждую ногу.

7) Растягивание приводящих мышц: обопритесь на палку одной рукой. Положите стопу одной ноги на колено другой. Держите спину прямо, сгибайте колено опорной ноги и наклоняйтесь вперед. Можно также выполнять это упражнение сидя. По 20 секунд на каждую ногу.

8) Растягивание икроножных мышц: держитесь за палку перед собой, и обоприте ступню на нее. Несильно сгибайте и разгибайте обе ноги в коленях. Вы почувствуете растяжение в икроножных мышцах. По 20 секунд на каждую ногу.

Комплекс упражнений № 10

Комплекс гимнастических упражнений для заключительной части.

1) И.п.: ноги на ширине плеч, широким прямым хватом держим палки, руки опущены вниз. Вдох – поднимаем руки вверх над

головой, выдох – опускаем вниз. Руки при движении прямые. Повторяем упражнение 5–6 раз.

2) И.п.: ноги на ширине плеч, прямым хватом на уровне плеч держим палки, руки согнуты в локтях, палки на уровне груди. Вдох – поднимаем руки вверх над головой, выдох – руки в и.п. повторяем упражнение 5–6 раз.

3) И.п.: ноги на ширине плеч. Палки удерживаются широким хватом и заведены за спину, руки согнуты в локтях. Повороты туловища вправо–влево. Голова не принимает участия во вращении туловища, взгляд фиксирован на произвольной точке на линии горизонта. Повторяем упражнение 5–6 раз.

4) И.п.: ноги вместе. Палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Два наклона вперед, опираясь на палки. Возвращаемся в и.п. повторяем упражнение 5–6 раз.

5) И.п.: ноги вместе. Палки в обеих руках прямым хватом посередине, руки опущены. Ноги слегка согнуты в коленях. Спина выпрямлена. Поочередно выбрасываем руку с палкой максимально вперед, затем махом возвращаем назад за спину. Повторяем упражнение 6–8 раз каждой рукой.

6) И. п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Согнуть колени, выполнить полуприсед. Выпрямиться в и.п. Повторяем упражнение 5–6 раз.

7) И.п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Делаем выпад правой ногой. Палки фиксированы на линии носка опорной ноги. При выпаде совершаем два пружинящих движения тазом в вертикальной плоскости с максимальной амплитудой. Возвращаемся в и.п., то же повторяем, делая выпад левой ногой. Повторяем упражнение 5–6 раз.

8) И.п. ноги на ширине плеч. Палки перед собой на вытянутых руках, на ширине плеч с упором в землю. Выставляем правую ногу вперед. Совершаем движения в голеностопном суставе, попеременно упирая в землю пятку и носок правой стопы. Повторяем упражнение 5–6 раз. Возвращаемся в и.п., то же повторяем, выставляя вперед левую ногу.

Заключение

На наш взгляд, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволит:

1. усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;
2. повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной и рекреационной направленности;
3. более эффективно реализовать индивидуальный подход в практике физического воспитания, с выходом на построение индивидуальных образовательных программ по физической культуре, для обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья;
4. расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности;
5. создать предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов СМГ в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – Изд. 2-е. – СПб. : Питер – 2016.
2. Докучаева, А. В. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры / А. В. Докучаева, С. Р. Кантюкова, М. Ю. Кортаева // Молодой ученый. – 2017. – № 44 (178). – 183–186 с.
3. Линдберг, А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / А. Линдберг. – М.: Вектор, 2015. - 256 с.
4. Полетаева А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. – М. : Питер, 2015. - 304 с.
5. Гуляева, С. С. Круглогодичные занятия скандинавской ходьбой в условиях холодного климата как средство повышения физического состояния / С. С. Гуляева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – 18–20 с.
6. Коркин, Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е. В. Коркин, О. Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – 51–53 с.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

**Составители: Плешкунов Дмитрий Александрович
Бображ Виктория Валерьевна
Козырь Валерий Дмитриевич**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 14.10.21.

Рег. № 43Е.
<http://www.gstu.by>