МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №10 «БРУСНИЧКА»

Мастер-класс:
«Знакомство с техникой скандинавской ходьбы»

Подготовила: инструктор по физической культуре Вирясова С.Н.

г. Салехард
2016

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), 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. В конце 1990-х стала популярна во всём мире.

Заниматься этим видом фитнеса может любой желающий, нужно только приобрести палки, надеть удобные кроссовки и выбрать живописное место для активной прогулки.

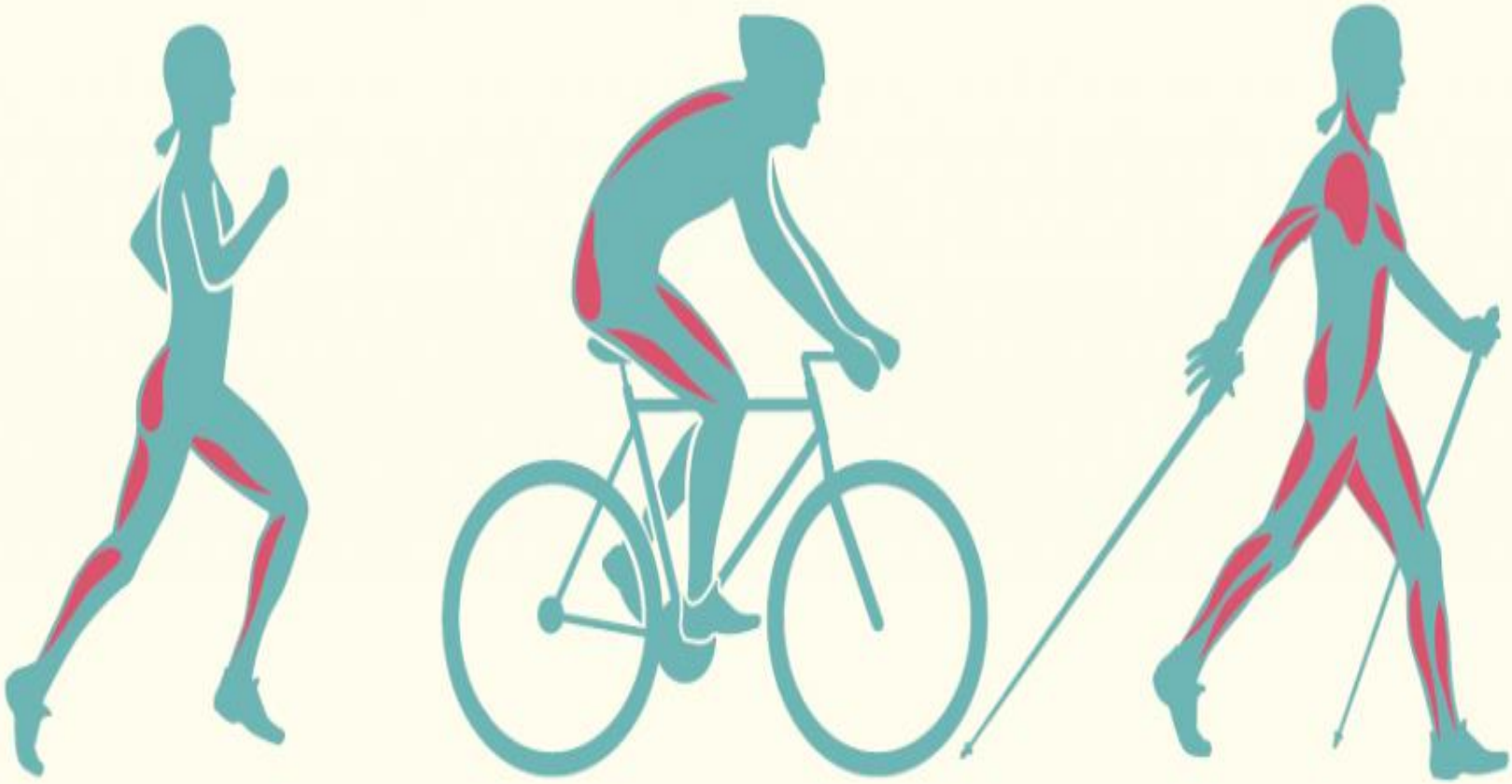
Происхождение

Конечно, палки в руках у ходоков появились неспроста. Известная сейчас под именем «скандинавская ходьба» практика прогулок на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок появилась около 70 лет назад в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

Они догадались тренироваться без лыж, используя бег и ходьбу с лыжными палками. И не ошиблись: вскоре они понимают, что такие занятия помогают поддерживать их в отличной физической форме, развивать сердце и легкие, укреплять мышцы всего тела.

Польза скандинавской ходьбы

1. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.
2. Тренирует около 90 % всех мышц тела.
3. Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
4. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
5. Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
6. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.
7. Помогает подниматься в гору.
8. Улучшает чувство равновесия и координацию.
8. Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.
9. Возвращает к полноценной жизни людей с проб-лемами опорно-двигательного аппарата.
10. В процессе такой ходьбы активно тренируются около 90 % всех мышц тела.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Снаряжение

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину. Существует два вида палок: стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями). Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

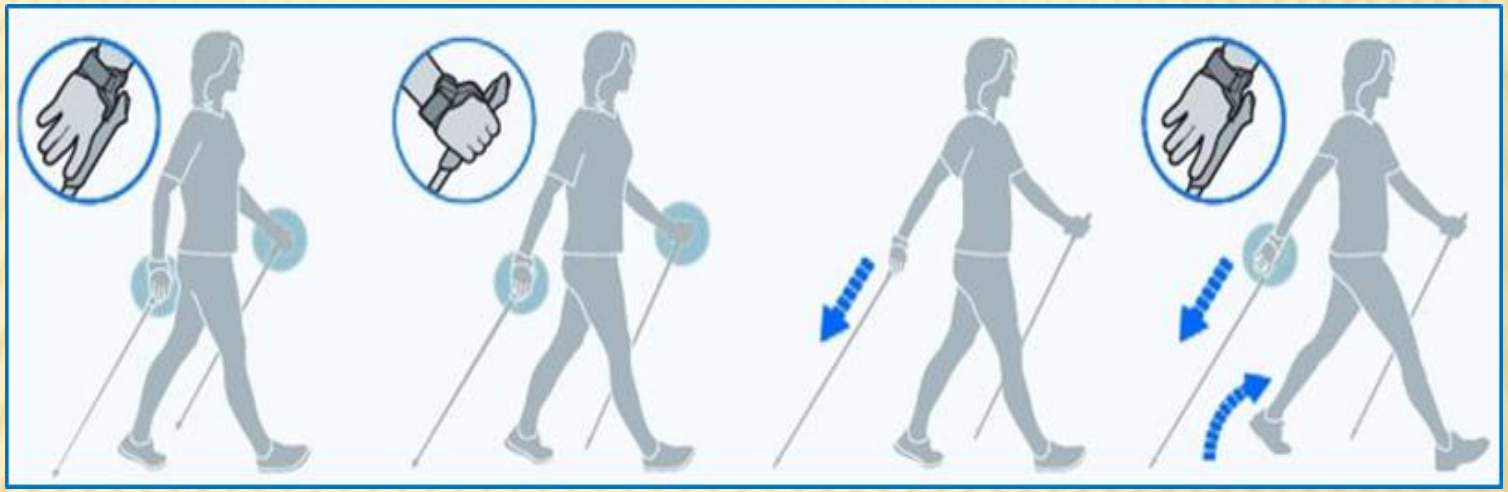
Подбор палок

1. Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
2. Ремешок должен плотно поддерживать руку и такой, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.
3. Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
4. Палка должна быть легкой и прочной.
5. Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.
6. Длина палки подбирается по формуле: рост человека × О,68. Например: рост 171 см × О,68 = 116,28 (можно использовать палки 115-120см). Это обеспечивает наиболее удобную и эффективную ходьбу.

Техника скандинавской ходьбы

Конечно, приступая к освоению скандинавской ходьбы, придется освоить несколько технических моментов, чтобы палки не мешались и не превращались в чисто номинальный аксессуар. Базовую технику освоить не так сложно: нужно взять палки в руки и начать идти, как обычно, только несколько сильнее размахивая руками в одной плоскости и направляя взгляд вперед. Постепенно нужно начинать отталкиваться от земли палками, ставя палку примерно под углом в 45 градусов к земле. Если вам удобно и вы ощущаете нагрузку на руки и плечи, то можно считать, что вы освоили базовую технику. Однако существуют и более продвинутые варианты техники скандинавской ходьбы, которые помогут ещё больше нарастить эффективность от занятий.

Техника скандинавской ходьбы

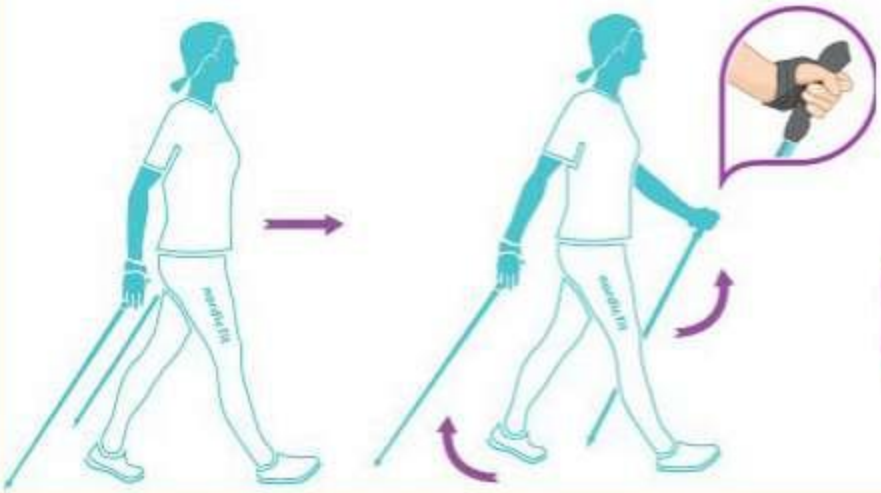


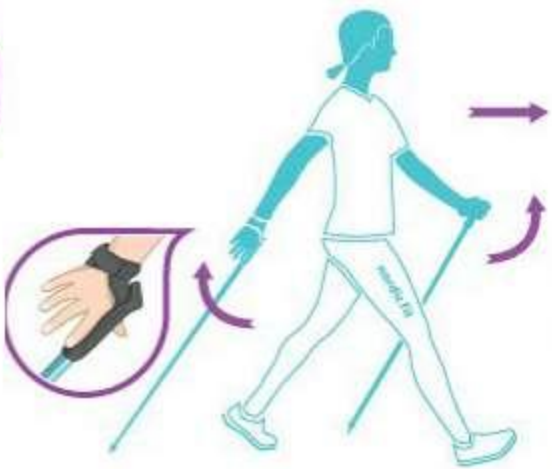
Приступая к освоению скандинавской ходьбы, придется освоить несколько технических моментов, чтобы палки не мешались и не превращались в чисто номинальный аксессуар. Базовую технику освоить не так сложно: нужно взять палки в руки и начать идти, как обычно, только несколько сильнее размахивая руками в одной плоскости и направляя взгляд вперед. Постепенно нужно начинать отталкиваться от земли палками, ставя палку примерно под углом в 45 градусов к земле. Если вам удобно и вы ощущаете нагрузку на руки и плечи, то можно считать, что вы освоили базовую технику. Однако существуют и более продвинутые варианты техники Nordic walking, которые помогут ещё больше нарастить эффективность от занятий.

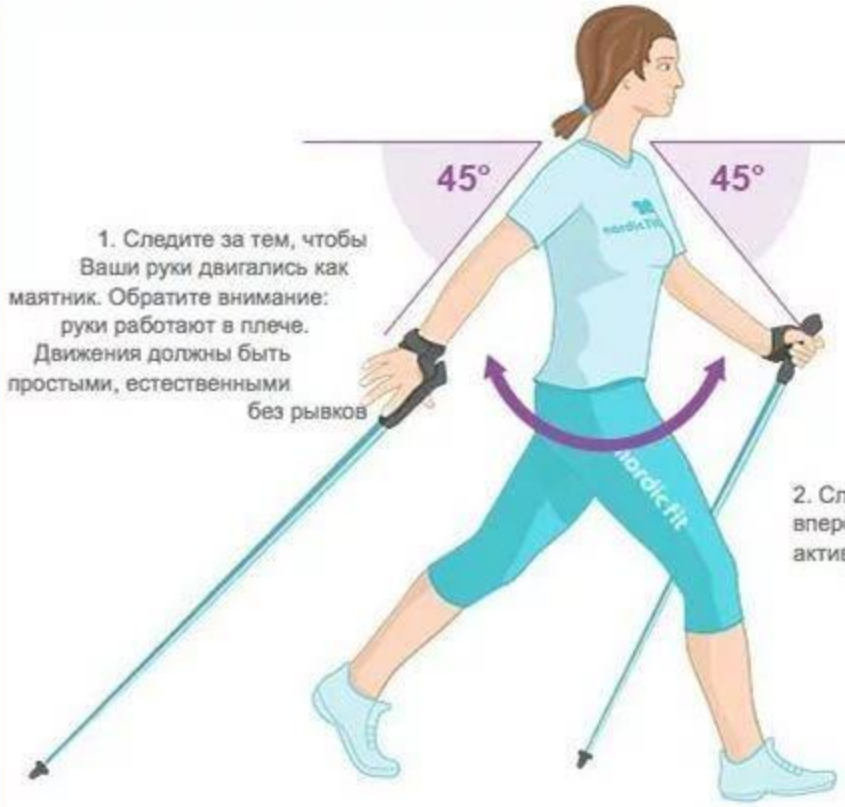
Первые несколько шагов с палками просто волочите их за собой. Ставьте стопы, мягко перекатывая как колесо машины, с пятки до подушечек под пальцами.

Нам свойственно помогать себе при ходьбе руками, поэтому руки сами включатся в работу. Не выносите их вертикально перед собой, а держите под углом близко к телу, касаясь острием земли где-то на уровне пятки. На палки не просто переносят часть веса, ими еще и толкаться нужно.

После того как вы оттолкнулись палкой, ее нужно отпустить. На пару секунд разожмите пальцы — палка окажется в свободном полете позади вас, держась на креплении. Потом вы вновь подхватываете и подтягиваете вперед.







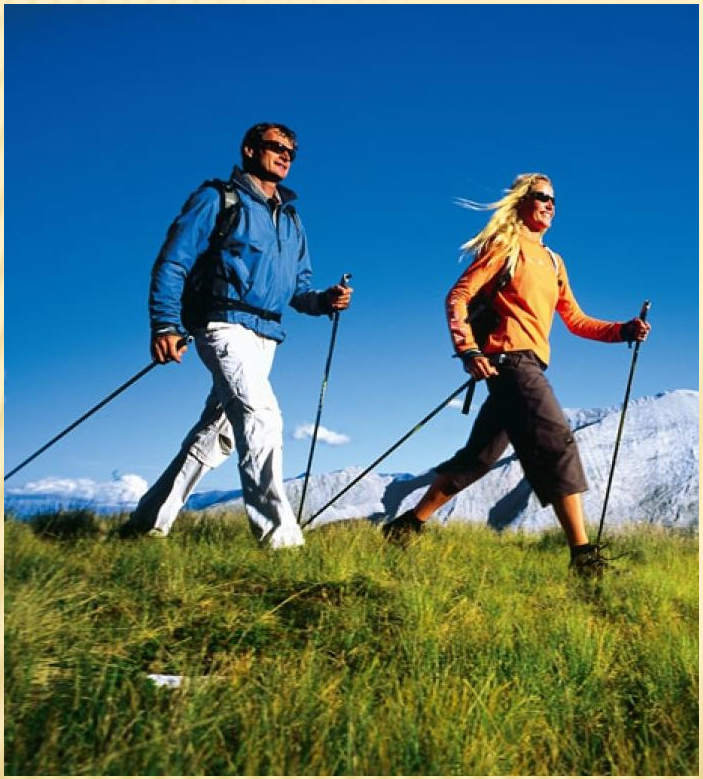
Выдох должен быть в 1,5-2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два вдох, на три-четыре-пять выдох. И не бойтесь дышать ртом, особенно если двигаетесь в темпе.

Во время ходьбы **пульс** не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Рекомендуется регулярно измерять пульс, особенно на начальных этапах. Если пульс выше нормы, то лучше сбавить темп ходьбы, чем полностью останавливаться.

Существует **несколько вариантов ходьбы с палками**: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). Смена техники ходьбы позволяет избежать рутинности и быстрой усталости. Для увеличения интенсивности тренировки ходьбу можно чередовать с бегом и прыжками.

MyShared

Основное правило скандинавской ходьбы



Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

Список литературы

1. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.
2. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.
3. Скандинавская ходьба – инструкция и техника ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/na-vozduxe/skandinavskaya-hodba/texnika.html