

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова, Н. А. Гончар

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Практическое пособие для студентов

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2021

УДК 795.421(076)
ББК 75.711.6я73
С291

Рецензенты:

кандидат педагогических наук М. В. Коняхин,
кандидат педагогических наук С. С. Кветинский

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Селиверстова, Н. В.

С291 Скандинавская ходьба : практическое пособие /
Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова, Н. А. Гончар ; Гомельский
гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,
2021. – 29 с.
ISBN 978-985-577-719-0

Практическое пособие посвящено развитию двигательных способностей с помощью скандинавской ходьбы, формированию двигательных умений и навыков по освоению и совершенствованию базовых элементов ходьбы. В нем рассмотрены вопросы распределения нагрузки на занятиях, приводятся показания и противопоказания к занятиям, описана система управления и планирования оздоровительной тренировки.

Адресовано студентам общих факультетов непрофильных специальностей университета.

УДК 795.421(076)
ББК 75.711.6я73

ISBN 978-985-577-719-0

© Селиверстова Н. В., Швайликова Н. В. ,
Гончар Н. А., 2021
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет имени
Франциска Скорины», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. История зарождения и развития скандинавской ходьбы....	5
2. Плюсы скандинавской ходьбы.....	7
3. Противопоказания к скандинавской ходьбе.....	9
4. Палки для скандинавской ходьбы.....	10
4.1. Общие требования к палкам.....	10
4.2. Выбор палок.....	10
5. Правила и техники скандинавской ходьбы.....	13
5.1. Общие правила.....	13
5.2. Техника скандинавской ходьбы.....	18
5.3. Дополнительные рекомендации.....	19
5.4. Инструкция по скандинавской ходьбе с палками.....	22
5.5. Технические ошибки.....	24
5.6. Погрешности.....	25
5.7. Ширина шага. Интенсивная ходьба. Дыхание.....	25
Вопросы для самоконтроля.....	28
Список использованной литературы.....	29

ПРЕДИСЛОВИЕ

Скандинавская ходьба – самый простой, доступный и эффективный способ достичь гармонии личности и научиться в полной мере получать удовольствие от жизни, радуясь каждому дню и гордясь своей силой воли и красивым здоровым телом. Она не требует специальной подготовки и обладает простым набором упражнений.

Регулярные занятия поднимают уровень эффективности до 60 %, увеличивая способность к активной деятельности. Работа становится менее утомительной, а досуг более приятным.

Скандинавская ходьба помогает улучшить здоровье, ощутить себя единым целым с окружающей природой, избавиться от хандры и депрессии. Это универсальный вид спорта, которым могут заниматься как школьники, студенты, люди среднего возраста, так и пожилые люди. Все это помогло ей приобрести популярность во всем мире.

Данное практическое пособие поможет овладеть азами скандинавской ходьбы, научит не только легко и красиво двигаться, но и создавать вокруг себя атмосферу здоровья и успеха.

Издание адресовано студентам непрофильных специальностей университета, может быть использовано учителями, тренерами спортивных учреждений.

1. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Как вид легкой атлетики ходьба возникла в Великобритании, где в 1867 году в Лондоне впервые прошло первенство страны. Так что сначала ходьба по стадионам и на местности называлась «английской», или «гимнастической». В олимпийской программе ходьба появляется на IV Играх в Лондоне (1908), где на двух дистанциях (3 500 м и 10 миль) побеждает англичанин Джордж Ларнер. В дальнейшем изобретателям спортивного стиля ходьбы пришлось ждать очередной победы до 1932 года, когда Томас Грин в Лос-Анджелесе выиграл новую дистанцию 50 км.

Первыми, кто использовал палки для ходьбы среди людей, были пастухи и странствующие жрецы-предсказатели. Их неизменным атрибутом был посох, помогающий им в нелегком пути. Иногда он был связан с преодолением десятков километров. С каменного века известны и снегоступы, а к ним полагалось уже два шеста (для более равномерного распределения веса при пошаговом скольжении по снегу). Так появилась лыжная ходьба. В земле Суоми она стала не просто видом спорта, а (в силу местных природных условий) самым необходимым занятием населения. Что касается финских лыжников, то они (единственные во всем мире) уже с 1940 года начали тренироваться летом – соответственно, без лыж. В 1970–1990-х годах эти профессиональные тренировки вошли в моду и у обычных граждан этой страны. Этому поспособствовали 2 человека и СМИ. По сути, эта история и является незамысловатым ответом на вопрос «Что такое скандинавская ходьба?». Все остальное «наросло» на это понятие позже – с помощью активного маркетинга с привлечением медиков.

Хотя первые палки для скандинавской ходьбы и связанные с ними приемы использования в физических упражнениях уже были представлены Exerstrider в Соединенных Штатах в 1988 году, их палки не имели много общего с теми, которые в настоящее время используются в скандинавской ходьбе. Палочки были тяжелыми и похожи на палки для альпинизма с простым ремнем (и впоследствии без ремня). В скандинавской ходьбе, основанной на различных публикациях и исследовательской деятельности, и в экстремальных прогулках (аналогичный вид спорта, также выполняемый с помощью палок)

используются разные техники и оборудование, но они, как правило, путаются и рассматриваются как одно и то же из-за неправильных толкований и переводов.

Эта спортивная деятельность не была официально признана таковой до публикации книги Марка Кантанева «Sauvakävely» в 1997 году. Общая концепция скандинавской ходьбы была разработана на основе тренировок и межсезонного обучения катанию на беговых лыжах. Эта концепция включает в себя описание упражнений, как их выполнять, анатомические и физиологические причины и конкретные характеристики палочек.

2. ПЛЮСЫ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Огромным преимуществом является отсутствие различных требований к ходьбе. Например, нет ограничений по возрасту, по изначальной физической подготовке. Поэтому заниматься может практически каждый желающий.

Занимающийся скандинавской ходьбой сам выбирает темп и нагрузку. Ходить можно в разных режимах – от прогулочного до активного и спортивного.

Исследования показывают, что скандинавская ходьба с палками положительно влияет на состояние здоровья людей. Для подтверждения обратимся к результатам исследований, проведенных немецкими врачами-учеными. Именно они внесли большой вклад в популяризацию нового вида любительского спорта. Ими были опубликованы результаты серьезных исследований, которые свидетельствуют о высоком оздоровительном потенциале скандинавской ходьбы. Было установлено, что хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как при обыкновенном беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90 % мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70 %.

С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Данное обстоятельство позволяет с успехом применять скандинавскую ходьбу при заболеваниях суставов нижних конечностей, пяточных шпорах, подагре и т. п.

Скандинавская ходьба тренирует чувство равновесия и координацию движений и является хорошим средством улучшения осанки.

Большая энергоемкость способствует тренировке мышцы сердца. Во время занятий частота сердечных сокращений повышается на 10–15 ударов в минуту.

Поскольку задействованы мышцы верхней половины туловища, повышается дыхательный объем легких более чем на 30 %.

Опубликованные клинические исследования свидетельствуют, что у регулярно занимающихся скандинавской ходьбой снижается уровень холестерина в крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма.

И наконец, что немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку можно опираться на палки при подъеме на гору или во время коротких остановок.

Скандинавская ходьба особенно показана при следующих заболеваниях:

- 1) остеохондроз;
- 2) сколиоз;
- 3) заболевания легких (особенно помогает при бронхиальной астме);
- 4) хронические боли в спине, плечах и шее;
- 5) вегетососудистая дистония;
- 6) болезнь Паркинсона;
- 7) психологические проблемы (невроты, депрессии);
- 8) бессонница;
- 9) избыточный вес и ожирение.

В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как остеопороз, атеросклероз и артериальная гипертензия.

Ее можно классифицировать как лечебную физкультуру, так как передвижение с опорой входит в комплекс упражнений, стимулирующих жизненные функции организма. Регулярные занятия способствуют:

- 1) активизации всех жизненных процессов организма;
- 2) тонизированию работы сердечно-сосудистой системы;
- 3) повышению выносливости;
- 4) восстановлению организма после травм;
- 5) сжиганию избыточных калорий;
- 6) снижению артериального давления;
- 7) улучшению кровоснабжения мозга;
- 8) улучшению подвижности суставов и всего тела;
- 9) повышению иммунитета к сезонным заболеваниям;
- 10) улучшению координации движений;
- 11) увеличению продолжительности жизни после инсульта, инфаркта;
- 12) снижению болевых ощущений – «приступов» – при заболевании спины.

3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Несмотря на очевидную пользу занятий скандинавской ходьбой, есть некоторые противопоказания. В официальных изданиях указаны следующие:

- 1) острая сердечная недостаточность и хронические заболевания сердца, требующие постельного режима;
- 2) гипертонический криз;
- 3) острые инфекционные заболевания любого характера;
- 4) заболевания органов движения, исключающие возможность частого движения;
- 5) аневризмы, опухоли и воспалительные процессы внутренних органов;
- 6) острые психоневротические расстройства;
- 7) острый тромбофлебит;
- 8) анемия;
- 9) защемление позвоночного нерва;
- 10) недавние травмы верхних конечностей, плечевых суставов, ключицы;
- 11) недавнее оперативное вмешательство в брюшную полость;
- 12) сильное плоскостопие;
- 13) воспалительные процессы в области малого таза.

Повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Это необходимо, чтобы занятия дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений.

4. ПАЛКИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

4.1. Общие требования к палкам

Хотя нет единых европейских стандартов, различные ассоциации и федерации Европы определили следующие требования к палкам:

- 1) палки не должны быть телескопическими (складными);
- 2) палки должны быть изготовлены из стекло- и углеродного волокна (минимальный карбоновый индекс от 30 % до 50 %, то есть от CL300 до CL500), а не из алюминия;
- 3) ручки должны быть выполнены из пластика, пробки или резиновой смеси (лучше всего);
- 4) обязательное наличие удобного темляка (крепление для фиксации кистей рук);
- 5) наличие хороших металлических наконечников (шипов);
- 6) наличие наконечников (сапожек, башмачков) для ходьбы по асфальту или другим твердым поверхностям, где металлические шипы проскальзывают.

4.2 Выбор палок

К выбору палок нужно подходить максимально требовательно. С их помощью занимающийся будет осуществлять координацию движений своих рук и ног. Кроме того, они придадут уверенность и чувство опоры.

Первым важным показателем является длина. Как правильно ее подобрать? Расчетная формула достаточно проста: необходимо рост умножить на определенный коэффициент. Его величина колеблется в зависимости от состояния здоровья и целей, которые планируется достичь:

- 1) облегченная ходьба;
- 2) ходьба в дружной компании;
- 3) усиленные тренировки.

После определения цели следует двигаться дальше. Показатель роста следует умножить на один из указанных ниже коэффициентов. Рассмотрим конкретные примеры:

Для облегченной ходьбы – коэффициент 0,66.

Рост человека $\times 0,66$. Подходит для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, которые восстанавливаются после заболевания, травмы. Например, рост 171 см $\times 0,66 = 112,86$ см. Можно использовать палки длиной 110 см.

Для здоровых людей – коэффициент 0,68.

Рост человека $\times 0,68$. Такой коэффициент подходит для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, желающих пообщаться в дружной компании. Например, рост 171 см $\times 0,68 = 116,28$ см. Можно использовать палки длиной 115 см.

Для тренировок с усиленной нагрузкой – коэффициент 0,70.

Рост человека $\times 0,70$. Усиленная нагрузка требуется для спортсменов и любителей быстрого темпа ходьбы, которые желают сохранить физическую форму на высоком уровне. Например, рост 171 см $\times 0,70 = 119,7$ см. Можно использовать палки длиной 120 см.

Кстати, выбранные палки будут примерно на 25–30 см короче длины подходящей лыжной палки.

При выборе палок также следует учесть, что удлиненные модели усиливают физическую нагрузку на верхнюю часть тела и понижают нагрузку на мышцы ног. Применение укороченных действует наоборот. Варианты подбора длины палок приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Вариант подбора длины палок

Рост человека	Длина палки
136–141 см	90 см
142–150 см	95 см
151–158 см	100 см
159–165 см	105 см
166–173 см	110 см
174–181 см	115 см
182–188 см	120 см
189–196 см	125 см
197–203 см	130 см
204–210 см	135 см

Поскольку строение тела у каждого индивидуально, расчетный размер может несколько отличаться от физиологичной для занимающегося длины. Поэтому выбранную длину следует еще раз проверить «в

работе». Для этого берем палку в руку и ставим ее наконечник на носок своей ноги. При этом локоть держащей палку руки должен согнуться под прямым углом.

Если длина будет подобрана неправильно, то нагрузка на нижнюю часть спины и ноги может стать излишне высокой. В результате занятия часто будут заканчиваться болями в спине и ногах или даже растяжениями мышц.

Вторым показателем является вес. Он напрямую зависит от материала. Следует знать, что от длины палки и ее тяжести напрямую зависит ширина шага, интенсивность и длина пути, который можно преодолеть в процессе занятий. Нужно прикинуть вес, сравнить его с весом других палок, находящихся в спортивном магазине. Чем он меньше, тем проще будут занятия.

Третий показатель – рукоять и темляк. Если палки удобные, прочные, из легкого металла, следует обратить внимание на рукоять и темляк (крепление). Палки для скандинавской ходьбы средней ценовой категории, как правило, имеют весьма удобные ручки, прорезиненные или сделанные из материала, напоминающего натуральную пробку.

Четвертый показатель – наконечники для палок. Каждая палка имеет на конце шип. Он сделан из прочного материала – карбида вольфрама. Тип наконечника выбирается в зависимости от местности, на которой будут проходить занятия. Острый металл подойдет для твердой земли и обледенелых трасс, резиновая плоскость – для асфальта и камней, широкое кольцо – для песчаников и рыхлого снега.

Пример идеальных палок для скандинавской ходьбы приведен на рисунке 1 (застежка обязательна).



Рисунок 1 – Пример палок

5. ПРАВИЛА И ТЕХНИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

В процессе скандинавской ходьбы стопы должны легко перекачиваться с пятки на носок. Кисть руки, которая будет позади, должна открываться, спина остается ровной. Особое внимание уделяется дыханию. Первые два шага – вдох носом, два вторых – выдох ртом. Если ходьба интенсивная, то дыхание должно быть только через рот. Чем больше замахиваются руки, тем шире получается шаг и увеличивается физическая нагрузка.

Для тренировок можно выбрать любое место, но только на чистом воздухе. Темп индивидуальный. Важно, чтобы скандинавская ходьба была комфортной, не вызывала болей и других неприятных ощущений.

Техника скандинавской ходьбы довольно простая, обучиться ей сможет каждый. Чтобы было легче освоить технику, ознакомимся с некоторыми ее правилами.

5.1. Общие правила

Приступая к занятиям, следует помнить, что если шаг вперед делается правой ногой, то одновременно вперед выводится левая рука и наоборот. При этом спину надо держать ровно, плечи расслабленными и не поднятыми вверх. Необходимо следовать несложным правилам:

1. При ходьбе рекомендуется полностью не выпрямляться, т. е. не распрямлять ноги. Как говорят специалисты, чем больше ноги будут согнуты, тем эффективнее занятия.

2. Ноги во время скандинавской ходьбы ставятся сначала на пятку, затем, перекачиваясь, на носок. Необходимо следить, чтобы во время движения стопа каждой ноги полностью ступала на землю.

3. Руки должны быть слегка согнуты в локтях, при этом назад их заводить нельзя.

4. Палки нужно держать близко к туловищу, чтобы было легче отталкиваться.

5. Выполнять ритмичные движения точно так же, как занимающийся ходит без палок. Руки и ноги должны быть согласованы в движениях (надо вспомнить, как ходят на лыжах. Взмах правой рукой – шаг левой ногой, и наоборот).

6. После отталкивания палкой от земли рука выпрямляется, а кисть расслабляется и выпускает рукоять. Специальный ремешок (темляк) не даст палке выпасть из рук.

Правила очень просты, запомнить их можно буквально с первой тренировки. Если освоить принципы, техника исполнения покажется очень легкой, особенно если человек когда-то ходил на лыжах.

Разминка перед занятиями

Перед занятиями надо провести небольшую разминку, чтобы разогреть и подготовить мышцы тела к предстоящей нагрузке, дабы избежать растяжений или повреждений.

Упражнение 1

Берем палку для скандинавской ходьбы за оба конца, приводим ее в горизонтальное положение, затем поднимаем над головой. Далее совершаем 3–4 последовательных наклона вправо и влево (рисунок 2).



Рисунок 2

Упражнение 2

Выставляем одну ногу вперед. Делаем наклон вперед, руки при этом направляем назад. Затем наклоняемся назад, а руки направляем вперед. Сделав 3–4 наклона, выставляем вперед другую ногу и повторяем упражнение (рисунок 3).

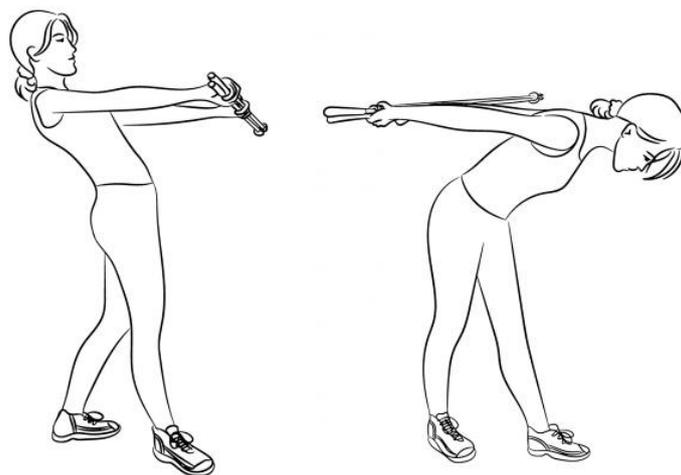


Рисунок 3

Упражнение 3

Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, чтобы концы упирались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания. Рекомендуется выполнять не менее 15. Новичкам следует начинать с 3–4 приседаний, а затем постепенно увеличивать количество (рисунок 4).



Рисунок 4

Упражнение 4

Опираемся на палку правой рукой, сгибаем левую ногу в колене и обхватываем лодыжку левой рукой. Стараемся поднести лодыжку

к ягодичным мышцам. Останавливаемся в таком положении на 10–20 секунд. Стоим прямо. Затем проделываем то же упражнение с правой ногой (рисунок 5).



Рисунок 5

Упражнение 5

Обе палки ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. Вытягиваем одну ногу вперед и ставим ее на пятку, носок вверх. Другую ногу осторожно сгибаем в колене и наклоняемся вперед. При этом спину необходимо держать ровно, не гнуться. Задерживаемся в таком положении на 15 секунд. Затем повторяем упражнение, выставляя вперед другую ногу (рисунок 6).



Рисунок 6

Упражнение 6

Берем в каждую руку по палке и слегка отводим руки в стороны. Затем направляем руки назад и вверх. Поднимаем палки за спиной, пока не почувствуем натяжение мышц. Упражнение повторяем три раза, плавно, без рывков (рисунок 7).



Рисунок 7

Упражнение 7

Обе палки для ходьбы в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми руками. Пять раз прогибаемся (рисунок 8).

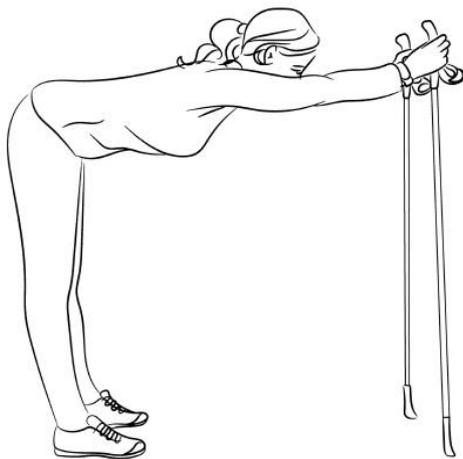


Рисунок 8

Упражнение 8

Берем палку в одну руку, поднимаем руку вверх и, сгибая в локте, закидываем за голову, чтобы палка оказалась за спиной. Нижний конец перехватываем другой рукой, заводя руку за спину на уровне таза. Поднимаем верхнюю руку вверх, пока не почувствуем натяжение мышц нижней руки. Повторяем упражнение, поменяв руки местами (рисунок 9).



Рисунок 9

На этом заканчиваем разминку. Со временем разминочные упражнения можно и нужно дополнять собственными, поскольку потребности у каждого из нас индивидуальны.

5.2. Техника скандинавской ходьбы

Прежде чем начать ходьбу необходимо отрегулировать длину ремней, которые будут удерживать палки в руках. Во время самой ходьбы нужно слегка согнуть ноги в коленях, правую руку вытянуть вперед и немного согнуть в локте. Палка под углом. Левую руку надо свободно держать на уровне таза и тянуть назад. Во время каждого шага необходимо сначала встать на пятку, затем перекатом на носок.

Чтобы оценить все преимущества скандинавской ходьбы, необходимо научиться соблюдать технику (рисунок 10). Если занимающийся идет обычным шагом и при этом помогает себе палками, большой пользы от этого не будет.

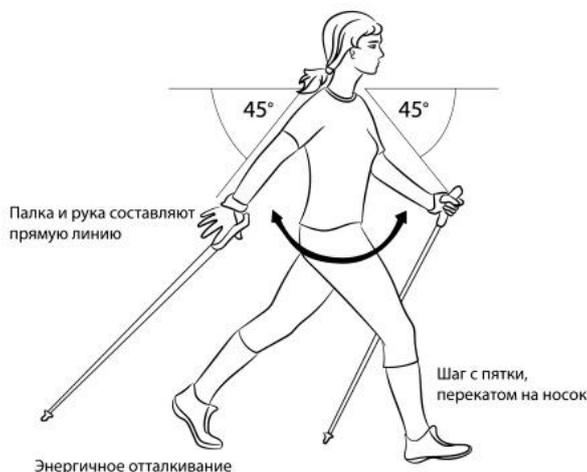


Рисунок 10 – Техника скандинавской ходьбы

Следует начинать с соблюдения общих рекомендаций:

- 1) придерживаться взятого темпа, не прерываться;
- 2) делать широкий шаг;
- 3) переставлять палки естественным размахом рук;
- 4) держать палки «диагонально назад»;
- 5) длина палки должна быть такой, чтобы при опоре на нее «диагонально назад» сгиб руки в локте составлял примерно 90° ;
- 6) завершая цикл взмаха одной руки, надо следить, чтобы, в локтевом суставе она была полностью разогнута.

5.3. Дополнительные рекомендации

Несмотря на кажущуюся простоту скандинавской ходьбы, необходимо усвоить ее главные принципы:

1. Закрепляем ремневые петли палок в руках, опускаем руки и начинаем движение, не обращая внимания на палки. Концентрируемся на мягкой, свободной ходьбе с опущенными и свободными плечами, легко и непринужденно покачивая руками вперед и назад.

2. Идем с палками, слегка удерживаем их и покачиваем вместе с туловищем, но не используем. Начинаем удлинять шаг, перекатываясь подошвой от пятки к носку, выполняя толчок от колена.

3. Теперь переходим к использованию палок и концентрируемся на них. Войдя в ритм, отталкиваемся так, чтобы они в конце оказались позади линии таза.

4. Палки необходимо держать ближе к телу. Таз поднимаем высоко, корпус слегка наклонен вперед, полностью не выпрямляемся. Двигаться необходимо в ритме: левая рука – правая нога и наоборот.

Первое правило. Спину держать прямо. Любое отклонение усилит нагрузку на позвоночник (рисунок 11).

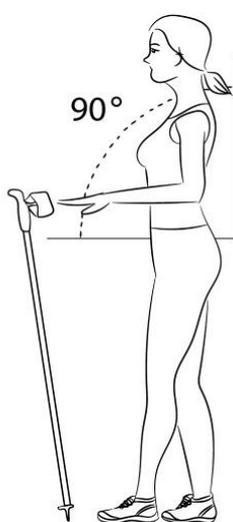


Рисунок 11

Второе правило. Когда вся рука идет вперед, кисть нужно плотно сжимать вокруг палки. В то время, когда рука направляется назад, слегка разжимать ее, постепенно отпуская палку (рисунок 12).



Рисунок 12

Третье правило. Стопу ноги мягко нужно опускать сначала на пятку, затем перекатом на носок (рисунок 13).

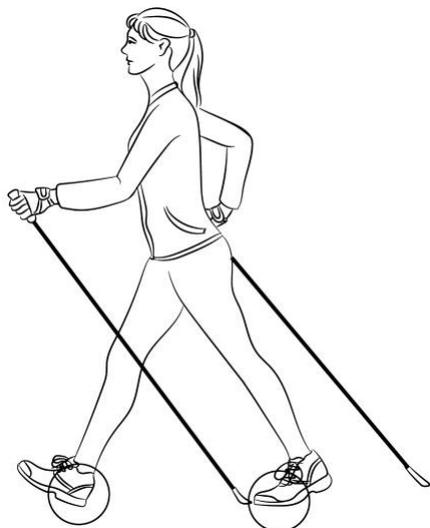


Рисунок 13

Четвертое правило. Скандинавская ходьба должна быть равномерной. Следует выбрать темп, в котором комфортно идти, и придерживаться его на протяжении всего занятия (рисунок 14).



Рисунок 14

Пятое правило. Когда ступает левая нога, то в такт с ней выступает правая рука. И наоборот. Именно этот принцип и обеспечивает основную силовую нагрузку на все группы мышц (рисунок 15).

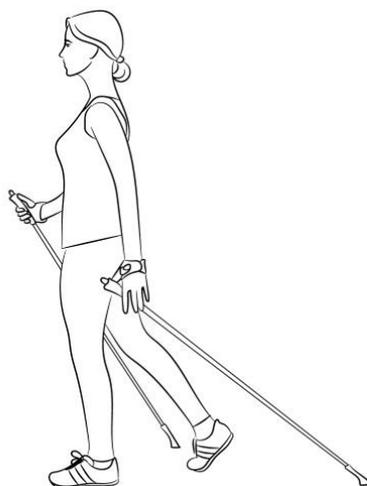


Рисунок 15

5.4. Инструкция по скандинавской ходьбе с палками

1. Перед каждым занятием следует хорошенько размяться для разогрева основных групп мышц.

2. Необходимо взять руками палки, зафиксировать их при помощи креплений, предварительно отрегулировав длину ремней. Ручки следует удерживать уверенно, но без лишнего напряжения.

3. Сделать шаг левой ногой, одновременно выводя вперед правую палку, и отталкиваться ею от поверхности. Затем шагнуть правой ногой, отталкиваясь левой палкой. Продолжать движение, попеременно переставляя противоположную руку и ногу.

4. Правильная ходьба заключается в корректной постановке движения рук. При первом шаге нужно согнуть одну в локте и протянуть вперед. Проследить, чтобы палка располагалась под углом к уровню поверхности. Другую руку следует при этом удерживать на высоте таза, постепенно направляя ее назад.

5. Амплитуда перемещения рук является определяющей для ширины шага. Чем шире взмахи рук, тем больший шаг сделаете. При этом усиливается нагрузка на все группы мышц тела.

6. Движением руки палка отправляется за линию туловища, локоть полностью распрямляется, а ладонь приоткрывается не полностью. Палка держится у ладони креплением. Рука двигается не от локтя, а от плеча.

7. Основная функция палок – опора. Не стоит их тащить за собой. Палки располагаются ближе к корпусу и упруго переставляются в такт с ходьбой ног.

8. При движении корпус тела необходимо держать прямо, одновременно немного наклоняясь вперед для балансировки.

9. Ноги следует постоянно держать в полусогнутом состоянии. Движение ступни заключается в быстром ее перекачивании с пятки на носок. При этом все должно быть плавно, без резких рывков. В ходе движения поверхности грунта касается вся плоскость ступни. Ускорение тела выполняется отталкиванием носка от земли.

10. Важно изначально правильно поставить спокойное и ровное дыхание. При активном движении вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот. В идеальном варианте вдох выполняется на 2 шага, выдох – на 4 шага. При увеличении скорости ходьбы дыхание меняется пропорционально.

Интенсивность тренировки регулируется силой отталкивания, шириной шагов, длиной и весом выбранных палок. При этом техника подразумевает различные вариации передвижения: можно поочередно передвигаться медленно и быстро, а еще можно шагать медленно и широко.

Методика занятий очень проста. Она мало чем отличается от обычной. Надо стараться идти максимально естественно, подключая к ходьбе взмахи руками. Проще всего представить себя на лыжах, когда нужно подняться на небольшой холм. Движения будут похожи, только вместо скольжения на лыжах по снегу, у вас шаги по земле.

Еще одним важным моментом является правильное обращение с самими палками. Так, при касании земли трость нужно сжимать, а при отведении руки назад – отпускать. Новичкам лучше всего на первых занятиях проконсультироваться с инструктором. Он расскажет и покажет, как правильно двигаться, как держать трости палок и отталкиваться ими, а также научит правильно дышать. В основном инструкторы советуют придерживаться такого ритма дыхания: на 2 шага – вдох, на 4 – выдох.

Заканчивая занятия, следует сделать пару глубоких выдохов. После чего медленно и недолго выполнить несколько упражнений на расслабление мышц икр, бедер и спины.

После возвращения с занятий можно сходить в баню или сауну. Если нет такой возможности, принять теплую расслабляющую ванну.

Можно добавить в нее морской соли. После напряженных занятий мышцы тела необходимо прогреть, чтобы они не болели. Особенно это надо сделать после первых тренировок.

Если выполнять все правила и следовать рекомендованной методике, тогда процесс будет приятным и не напрягающим. Регулярные занятия непременно поднимут настроение, укрепят здоровье и улучшат внешний вид.

5.5. Технические ошибки

Как и в любом новом деле, при обучении скандинавской ходьбе можно совершать технические ошибки. Рассмотрим некоторые из них:

1. Шаги и толчок совершаются одноименной рукой и ногой. При таком движении есть риск завалиться на одну сторону, потерять равновесие и даже упасть. Кроме того, такая ходьба совершенно не подходит для проблемных коленей.

2. «Вбивание» палки в грунт или снег. В процессе скандинавской ходьбы не стоит острием палки прокалывать в грунте или в снегу большие дыры или стараться «пробить пол». От этого ничего хорошего не будет, кроме ударной нагрузки на локтевой сустав и запястье, а также замедления темпа ходьбы.

3. «Торможение». Занимающийся совершает слишком медленные движения. Для контроля в скандинавской ходьбе используется «ток-тест». Согласно его правилам, надо идти с такой скоростью, при которой спокойно можно произнести фразу из пяти слов, но не больше. Однако если у человека были проблемы с сердцем или он просто ходит для оптимального сжигания жира, лучше использовать пульсометр и двигаться в зоне 50–60 % от максимальной частоты сокращений сердца.

4. «Протаскивание» палок за собой. Так занимающийся не получит никакой нагрузки на руки и корпус, да еще и рискует ударить себя палкой по ноге. Правильная техника состоит в том, что после толчка палкой о землю должен следовать ее полный отрыв от грунта, и никак иначе.

Ошибки могут вызывать болевые ощущения и растяжки. В отдельных случаях это может привести к травмам.

5.6. Погрешности

На первых этапах наиболее часто допускаются следующие погрешности:

1. Слишком широкий шаг. Его делают таким, чтобы увеличить скорость ходьбы. Но когда нога вытягивается дальше привычного расстояния, увеличивается нагрузка на мышцы голени. После этого они обязательно будут болеть.

2. Неточности в движении рук. Руки статичны и находятся слишком близко к торсу тела. Или же руки должным образом не сгибаются в локтевых суставах.

3. Неправильная постановка стопы. Вначале занимающийся наступает на носки, а уже потом – на пятки. Нужно делать все наоборот, иначе боль в стопе не позволит продолжать занятия.

4. Неправильно подобрана обувь: тесная или большая, жесткая или тяжелая.

5. Не нужно надеяться на молниеносный результат. Хотя уже на первой неделе можно ощутить повышение работоспособности, прилив энергии и улучшение дыхания.

6. Человек готов через несколько недель отказаться от снижения веса, да и сами занятия скандинавской ходьбой отменить. Основание – возросла выносливость организма, меньше беспокоят сердце и перепады давления. Следует, стойкий положительный эффект появится только после года регулярных занятий. Поэтому, чтобы чувствовать себя здоровым и сильным, заниматься нужно регулярно и длительное время.

5.7. Ширина шага. Интенсивная ходьба. Дыхание

Продолжаем совершенствование в теории и практике скандинавской ходьбы. Стандартная техника довольно проста. Она должна быть максимально приближена к естественному движению. Ширина шага в этом случае соответствует стандартной постановке ног. Чтобы увеличить нагрузку на тело, можно удлинить шаг на треть или половину стопы (все зависит от их длины). Для этого нужно пройти по поверхности, где останутся следы, потом вернуться и поставить одну ногу на свой след, а вторую пяткой на середину следа. Если при такой глубине шага

занимающийся все еще находится в зоне комфорта, можно чередовать шаги для увеличения интенсивности тренировки.

Важна и правильная постановка ног. Напоминаем, что шаг начинается с пятки, затем стопа перекачивается на носок до полного сцепления всей ступни с поверхностью, затем пятка отрывается и последним в воздухе оказывается носок.

Ширина шага с утяжелителями. С помощью нескольких хитростей можно получать от занятий повышенный эффект. Утяжелители на ноги или на палки дают дополнительную нагрузку, как при работе с легкими гантелями. Когда надевают утяжелители на ноги, то ширину шага следует сократить, если планируется пройти длинный путь. Что касается утяжелителей на палки, то вес и длина опор напрямую влияют на длину шага. Когда опора имеет утяжелитель, тогда естественным образом шаг становится более мелким.

Интенсивная ходьба. Чтобы скандинавская ходьба приносила эффект оздоровления и стройности, нужно следить не только за шириной шага, но и за дыханием. Вдох производите через нос на улыбке (в таком положении ноздри расширены и входит больше воздуха), выдох – через губы, сложенные трубочкой (это удлиняет выдох). На выдохе рекомендуется слегка подтягивать живот. Однако на начальных этапах обучения можно этим не заниматься, так как будете отвлекаться от правильной, сбалансированной постановки ног и палок. Для первых занятий достаточно выбрать самый медленный темп, чтобы научиться менять ширину шага и контролировать правильность дыхания.

Для повышения интенсивности занятий нужно чередовать шаг с бегом. Можно также чередовать темп ходьбы или с выполнением отдельных упражнений.

Обычно движения рук и ног происходят параллельно: правой ногой и левой рукой, левой ногой и правой рукой. Но если спортсмен или человек имеет хорошо развитую мускулатуру, то, чтобы разнообразить работу мышц тела, можно выполнять движения одновременно левой рукой и левой ногой, правой рукой и левой ногой. В этом случае на руки и спину будет приходиться гораздо большее воздействие, чем при стандартном движении.

Чтобы увеличить интенсивность занятий, можно воспользоваться имитацией лыжных и конькобежных движений. Например, «ёлочка». Для этого потребуются широкая постановка рук и разворот носка

рабочей ноги на 45° наружу. При этом ширина шага произвольная. Сложные шаги лучше изучать с инструктором, чтобы избежать возможных ошибок.

Дыхание. Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед началом не нужно забывать проверять состояние креплений и длину ремней, удерживающих палки в руках. Что касается способов дыхания, то здесь нет четких правил и ограничений. Можно разговаривать со спутниками, что, разумеется, сбьет ритм и дыхание. Однако самое главное – получать удовольствие от занятий.

Необходимо следить, чтобы дыхание было ритмичным и соответствовало темпу ходьбы.

Если занимающийся не профессионал, тогда для него не существует какого-либо особого способа дыхания. В начале занятий, когда нагрузка незначительная, можно дышать через нос. С увеличением темпа движения нужно больше воздуха, чем то количество, которое поступает через нос. Поэтому человек невольно начинает дышать через рот. В жизни это произойдет естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ровным. Ну и конечно, должно быть комфортно.

Надо следить, чтобы дыхание было ритмичным и соответствовало темпу ходьбы. Оптимальным считается, когда вдох короче выдоха в 1,5–2 раза. Для этого на счет раз, два нужно сделать вдох, а на счет три, четыре, пять, шесть – выдох. Есть и другая методика: если вдох делается на два шага, то выдох – на три–четыре шага.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Когда возникла скандинавская ходьба?
2. Кто первым придумал использовать палки для ходьбы?
3. Что тренирует скандинавская ходьба?
4. При каких заболеваниях рекомендуется скандинавская ходьба?
5. Какие существуют противопоказания к скандинавской ходьбе?
6. Опишите рекомендации к скандинавской ходьбе.
7. Какие ошибки в технике в скандинавской ходьбе совершают чаще всего?
8. Какая правильная техника скандинавской ходьбы? (ширина шага, дыхание, интенсивность)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 32 с.
2. Волков, А. В. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» / А. В. Волков. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 41с.
3. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. С. Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 79 с.
4. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 124 с.
5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – Минск : НИО, 2015. – 29 с.

Производственно-практическое издание

Селиверстова Наталья Викторовна,
Швайликова Наталья Владимировна,
Гончар Наталья Александровна

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Практическое пособие

Редактор В. И. Шкредова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 04.03.2021. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,03.

Тираж 25 экз. Заказ 122.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 .

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель

