DOI: 10.17117/no.2015.02.107

Поступила (Received): 22.06.2015

<http://ucom.ru/doc/no.2015.02.107.pdf>

ipk@ospu.ru

Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю. Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой

Shlyapnikova V.V., Shavshayeva L.Yu.
Physical training of the occupations which are trained by means
of the organization by the Scandinavian walking

Неблагоприятные особенности психического и физического здоровья в процессе индивидуального развития; прогрессирующее снижение динамики продольного роста, возрастающая астенизация телосложения, снижение прироста мышечной силы; возрастание количества детей с ограниченными возможностями здоровья актуализируют проблему физического воспитания подрастающего поколения. Рассмотрено одно из эффективных средств физического воспитания, оказывающее благоприятное влияние на организм занимающегося – разновидность оздоровительной ходьбы – скандинавская ходьба. Отмечается, что данная ходьба способствует: поддержанию мышц в тонусе; развитию выносливости, тем самым, повышая общую работоспособность организма; развитию и тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализации давления; улучшению координации движений. Представлены некоторые аспекты организации занятий скандинавской ходьбой: особенности снаряжения и одежды; техника данного вида физической активности; комплексы подготовительных упражнений, направленных на развитие важнейших мышц групп, участвующих в основных движениях с палками. Перспективным направлением дальнейших исследований называется выявление эффективности предлагаемой организации занятий скандинавской ходьбой

Ключевые слова: физическое воспитание, скандинавская ходьба

Adverse features of mental and physical health in the course of individual development; the progressing decrease in dynamics of longitudinal growth, the increasing astenisation of a constitution, decrease in a gain of muscular force; increase of number of children with limited opportunities of health staticize a problem of physical training of younger generation. One of effective remedies of physical training having beneficial effect on an organism of the engaged – a kind of improving walking – the Scandinavian walking is considered. It is noted that this walking promotes: to maintenance of muscles in a tone; to endurance development, thereby increasing the general operability of an organism; to development and trainings of cardiovascular and respiratory systems; normalization of pressure; to improvement of coordination of movements. Some aspects of the organization of occupations are presented by the Scandinavian walking: features of equipment and clothes; equipment of this type of physical activity; complexes of the preparatory exercises aimed at the development of the major muscles of the groups participating in the main movements with sticks. Detection of efficiency the Scandinavian walking offered the organization of occupations is called as the perspective direction of further researches

Key words: physical training, scandinavian walking

Шляпникова Виктория Викторовна
Кандидат педагогических наук
Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2
г. Оренбург, ул. Новая, 12/3

Shlyapnikova Victoria Viktorovna
Candidate of Pedagogic Sciences
Special (Correctional) Boarding School №2
Orenburg, Novaya st., 12/3

Шавшаева Людмила Юрьевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Оренбургский государственный педагогический
университет
г. Оренбург, ул. Советская, 2

Shavshayeva Lyudmila Yurievna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Orenburg state pedagogical university
Orenburg, Sovetskaya st., 2

Существенные изменения детства, обусловленные преобразованиями современного общества: неблагоприятные особенности психического и физического здоровья в процессе индивидуального развития; прогрессирующее снижение динамики продольного роста, возрастающая астенизация телосложения, снижение прироста мышечной силы; возрастание количества детей с ограниченными возможностями здоровья [5], актуализируют проблему физического воспитания подрастающего поколения.

Практика подтверждает, что если для здоровых детей физическая активность – это естественная потребность в обычной жизни, то для детей, имеющих различные особенности индивидуального развития, физическое воспитание действительно необходимо, так как зачастую является естественным методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации, не имеющим эквивалентных по силе воздействия [4]. В связи с этим усилия педагогической общественности в настоящее время направлены на поиск инновационных средств физического воспитания, реализация которых позволит предупредить заболевания и обострения в состоянии здоровья, нормализовать двигательную активность детей в процессе занятий физической культурой [1; 6].

Одним из эффективных средств физического воспитания, оказывающее благоприятное влияние на организм занимающегося, является разновидность оздоровительной ходьбы – скандинавская ходьба.

Данный вид ходьбы способствует:

- поддержанию мышц в тонусе;
- развитию выносливости, тем самым, повышая общую работоспособность организма;
- развитию и тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализации давления;
- улучшению координации движений.

Обратимся к этимологии понятия. Название представляемого вида физической активности происходит от англ. «*Nordic Walking*», что переводится – «Ходьба с палками». При скандинавской ходьбе применяется специфическая методика занятий, а также техника ходьбы с использованием специально разработанных палок. Скандинавская ходьба – это не единственное название, можно встретить также: финская ходьба, северная ходьба, нордическая ходьба.

Данный вид ходьбы можно использовать в любом возрасте, а также при наличии заболеваний постоянного или временного характера, но не в стадии обострения. Заниматься не стоит при инфекционных заболеваниях и болевых ощущениях различного характера. При наличии инвалидности или пограничного состояния следует перед занятиями проконсультироваться с врачом.

Снаряжение для скандинавской ходьбы – это, прежде всего специальные палки. Существуют палки фиксированные и телескопические. При использовании палок неправильной длины возможна излишняя нагрузка на коленный и голеностопный суставы, а также позвоночник.

Специфической особенностью палок, используемых для ходьбы, является то, что в ручках закрепленные ремешки похожи на перчатки без пальцев. Это помогает занимающимся совершать отталкивание, при этом не сжимая ручку палки. Палки имеют сменный резиновый наконечник, используемый на твердой поверхности. При необходимости (в зависимости от рельефа) может использоваться твердосплавный шип на самой палке. Для палок используют легкие материалы такие как алюминий, углепластик и др.

Основные правила подбора палок:

- рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки;
- ремешок плотно поддерживает руку так, чтобы не приходилось сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с шагом, но при этом не препятствовать кровоснабжению кисти;
- наконечник палки должен соответствовать рельефу местности;
- длина палки должна соответствовать росту занимающегося.

Длина палки подбирается в зависимости от подготовленности и роста по формулам так:

- занимающимся с невысоким темпом ходьбы или после травм и заболеваний, следует руководствоваться формулой: $\text{рост человека} \times 0,66$;
- для тренированных шагов с темпом ходьбы средней интенсивности подходит формула: $\text{рост человека} \times 0,68$;
- для любителей быстрого темпа ходьбы расчет производится по формуле: $\text{рост человека} \times 0,70$.

Учитывая формулу подбора палок, монолитные палки уступают телескопическим палкам. Так как высоту телескопические палки можно изменять в зависимости от подготовленности и роста.

В связи с индивидуальными особенностями строения тела занимающегося расчетный размер может немного отличаться от длины палок удобных для ходьбы. В связи с этим расчетную длину палок следует опробовать практически [3].

Одежда для занятий подбирается с учетом времени года, погодных условий, должна быть свободной и чистой. Правильный подбор одежды и палок будет способствовать не только эффективным тренировкам, но и вызывать положительные эмоции.

Техника скандинавской ходьбы заключается в циклических движениях, и очень похожа на обычную ходьбу: руки, ноги и туловище двигаются свободно и синхронно, левая рука и правая нога вперед, следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. В процессе ходьбы необходимо в начале ставить ногу на пятку, а затем перекатом на носок, движения нужно совершать плавные, без лишних рывков. При ходьбе одна рука должна быть немного согнута в локте и вытянута вперед, при этом занимающийся следит за тем, чтобы палка была под

углом, а другая, находилась на уровне таза и направлена назад в согнутой в локте руке.

Для темпа скандинавской ходьбы характерна немного большая интенсивность, чем для обычной прогулочной. Амплитуда движения рук определяет ширину шага и, в связи с этим, общую нагрузку на мышцы тела. Если необходимо уменьшить размах руки, то шаг становится мельче, и нагрузка понижается. При необходимости более интенсивной ходьбы, амплитуда движений рук должна увеличиваться. Правильный выбор в начале занятий интенсивности ходьбы обуславливает наиболее существенный результат.

В технике скандинавской ходьбы предусмотрены различные варианты: чередование медленной и быстрой ходьбы, широкого и мелкого шага. Возможно использование коротких пробежек и перерывов для того, чтобы отдохнуть; упражнений с палками для ходьбы [2].

Занимающимся скандинавской ходьбой следует выполнять подготовительные упражнения, которые направлены преимущественно на развитие важнейших для ходоков мышечных групп, участвующих в основных движениях при ходьбе с палками, а также физических качеств. С этой целью можно использовать общеразвивающие упражнения специализированной направленности.

Сложность, интенсивность и объем упражнений определяется с учетом уровня подготовленности, индивидуальных особенностей занимающегося, в том числе возраста и состояния здоровья.

Примерный комплекс подготовительных упражнений.

I. И.п. (исходное положение). О.с. (основная стойка).

1 – стойка на носках, держать 2-3 секунды;

2 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: держать равновесие, дыхание свободное. Выполнять упражнение 6-8 раз.

II. И.п. О.с.

1 – правую пятку приподнять, левую ногу на носок, левая нога согнута в коленном суставе, правую руку согнуть почти до прямого угла, левая немного согнута;

2 – смена положения ног и рук;

3-7 – 1,2 поочередно;

8 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: упражнение выполнять четко с выраженной постановкой ноги на носок, пятку не опускать. Движение рук не напряженное. Смотреть вперед. Дыхание свободное. Выполнять упражнение 6-8 раз.

III. И.п. О.с.

1-7 – подскоки на месте;

8 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: подскоки не высокие, мягко приземляться на переднюю часть стопы, можно выполнять с продвижением вперед и назад. Руки работают свободно. Следить за дыханием. Выполнять упражнение 8-10 раз.

IV. И.п. Узкая стойка ноги врозь.

1 – левая нога вперед, правая рука вперед согнутая в локте с небольшим напряжением;

2 – и.п.;

3 – правая нога вперед, левая рука вперед согнутая в локте с небольшим напряжением;

4 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: ногу вперед необходимо ставить на расстояние обычной ходьбы, немного сгибая в коленном суставе. Начинать выполнять упражнение в медленном темпе, постепенно увеличивая до среднего (при хорошей подготовленности до быстрого). Выполнять упражнение 10-14 раз.

V. И.п. О.с.

1 – выпад левой ногой вперед, правая рука вперед-вверх и потянуться за рукой;

2 – и.п.;

3 – выпад правой ногой вперед, левая рука вперед-вверх и потянуться за рукой;

4 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: с каждым разом необходимо глубже выполнять выпад. Смотреть вперед. Дыхание свободное. Выполнять упражнение 8 раз.

Примерный комплекс подготовительных упражнений с палками (данный комплекс следует выполнять в продолжение комплекса подготовительных упражнений без палок).

I. И.п. Узкая стойка ноги врозь, палки в руках внизу перпендикулярно бедрам.

1 – стойка на пятках;

2-7 – перекаты с пяток на носки и обратно;

8 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: перекаты необходимо выполнять плавные, держать равновесие. Смотреть вперед. Дыхание свободное. Выполнять упражнение 8-10 раз.

II. И.п. Узкая стойка ноги врозь, палки внизу перпендикулярно бедрам.

1 – стойка на носках, поворот налево палки вперед;

2 – и.п.;

3 – стойка на носках, поворот направо палки вперед;

4 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: с каждым разом необходимо выполнять больше поворот. Дыхание свободное. Выполнять упражнение 8 раз.

III. И.п. Узкая стойка ноги врозь, палки внизу перпендикулярно бедрам.

1 – левая нога назад на носок, палки вверх, прогнуться;

2 – и.п.;

3 – правая нога назад на носок, палки вверх, прогнуться;

4 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: необходимо смотреть на палки, с каждым разом больше прогибаться. Темп средний или медленный. Выполнять упражнение 8 раз.

IV. И.п. Стойка, палки за плечами перпендикулярно спине.

1 – левое колено к груди, палки под колено;

2 – и.п.;

3 – правое колено к груди, палки под колено;

4 – и.п.

Методические указания и дозирование нагрузки: необходимо фиксировать положение ноги 1-3 секунды, держать равновесие, спина прямая. Смотреть вперед. Выполнять 6-8 раз.

V. И.п. Стойка, палки в руках слева и справа (палки держать за середину).

Ходьба на месте с разноименным движением рук и ног.

Методические указания и дозирование нагрузки: начинать необходимо с медленного темпа постепенно доводя до выше среднего, затем снижать тем до медленного и так 4-6 раз. Следить, чтобы палки были четко слева и справа, т.е. не заходили за спину и не появлялись впереди хода. Дыхание свободное.

Таким образом, представлены некоторые аспекты организации занятий скандинавской ходьбой, выступающего значимым средством физического воспитания подрастающего поколения: особенности снаряжения и одежды; техника данного вида физической активности; комплексы подготовительных упражнений, направленных на развитие важнейших мышц групп, участвующих в основных движениях с палками. Перспективным направлением дальнейших исследований считаем выявление эффективности предлагаемой организации занятий скандинавской ходьбой.

Список используемых источников:

1. Киселева Ж.И. Проблема воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов ВУЗа // Организация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. Челябинск: УралГУФК, 2012. С. 93-94.
2. Евстратов В.Д., Сергеев Б.И., Чукардин Г.Б. Лыжный спорт: Учеб. Для инт-ов и техн. Физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
3. Скандинавская ходьба – польза, техника, правила, снаряжение, отзывы.
URL: <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>
4. Смурова Е.В. Адаптивная физическая культура как фактор формирования здоровья и социальной интеграции слабовидящих детей. URL: lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004N3/p26.htm
5. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования.
URL: http://sch49uz.mskobr.ru/files/stat_ya_fel_dshtejn.pdf
6. Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников с нарушениями зрения // Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Красноярск: Монография, 2014. С. 58-86.
7. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. 3. М.: Физкультура и спорт, 1963. 423 с.

References:

1. Kiselyova Zh.I. Problem of education of the valuable relation to occupations of an improving orientation at students of higher education institution // Organization of teaching and educational process in educational institutions of physical culture. Chelyabinsk: UralGUFK, 2012. P. 93-94.

2. Evstratov V.D., Sergeyev B.I., Chukardin O.B. *Skiing: Studies. For int-and техн. Physical. Cult. M.: Physical culture and sport, 1989. 319 p.*
3. *The Scandinavian walking – advantage, equipment, rules, equipment, responses.*
URL: <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>
4. Smurova E.V. *Adaptive physical culture as factor of formation of health and social integration of visually impaired children.* URL: lib.sportedu.ru/press/fkvot/2004N3/p26.htm
5. Feldstein D.I. *Deep changes of the modern Childhood and the updating of psychology and pedagogical problems of a development of education.* URL: http://sch49uz.mskobr.ru/files/stat_ya_fel_dshtejn.pdf
6. Shlyapnikova V.V., Shavshayeva L.Yu. *Features of a technique of physical culture in development of younger school students with sight violations // Organization of work with the children having limited opportunities of health: the monograph. Krasnoyarsk: Monograph, 2014. P. 58-86.*
7. *The encyclopedic dictionary on physical culture and sport. Vol. 3. M.: Physical culture and sport, 1963. 423 p.*

© 2015, Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю.

Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой

© 2015, Shlyapnikova V.V., Shavshayeva L.Yu.

Physical training of the occupations which are trained by means of the organization by the Scandinavian walking