

Скандинавская ходьба



- **Автор работы:** Никитина Арина Игоревна
- ученица 2 класса
- **Научный руководитель:** Никитина Надежда Александровна,
- учитель начальных классов

Актуальность темы:

- Современный мир заставляет нас вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Мы хотим выглядеть стройными, подтянутыми, с устойчивой психикой людьми. В этом нам может помочь очень увлекательный и доступный всем вид спорта – скандинавская ходьба!

Цель:

- Познакомиться с историей скандинавской ходьбы и ее пользой, правильно техникой хождения, выбором палочек, взять интервью у тех кто занимается скандинавской ходьбой и познакомить с результатами одноклассников

Гипотеза:

- Если скандинавская ходьба благотворно действует на организм человека любого возраста (изменяется походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка, снижается нагрузка на суставы), можно предположить, что ежедневные занятия приведут к улучшению его общего самочувствия, стрессоустойчивости и снижению заболеваемости.

История возникновения скандинавской ходьбы.

- Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье 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.

Инвентарь и одежда для скандинавской ходьбы.

- **Обувь.** Рекомендуется выбирать удобную и гибкую обувь с хорошим сцеплением с дорогой. Конечно, в этом случае отлично подойдут кроссовки.
- **Одежда.** Рекомендуется легкая одежда, подходящая для конкретных погодных условий. Лучше надеть несколько слоев легкой одежды, чем тяжелой и толстой. В холодную и влажную погоду можно надеть непромокаемую куртку и легкие перчатки. Не следует надевать хлопковые футболки, носки и джинсы, которые быстро увлажняются и становятся липкими и тяжелыми.

Палки для скандинавской ходьбы

- Палки, по сути, являются основным снаряжением для скандинавской ходьбы. Они состоят из древка, ручки, темляка и наконечника.
- При покупке палок убедитесь, что вы выбрали палки нужной длины, соответствующей вашему росту

снаряжение

- Для ходьбы скандинавской ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Использование палок неправильной длины может дать чрезмерную нагрузку на колени, щиколотку и спину.
- Палки поставляются со сменным резиновым наконечником, который используют на твёрдой поверхности. По льду, снегу, тропинкам и пр. используют твёрдосплавный шип на самой палке. Особая обувь не нужна, хотя на рынке она представлена. Хорошо сидящие кроссовки любого типа замечательно подойдут.
- Для увеличения нагрузки надевают утяжелители, применяемые для занятий фитнесом.



Подбор палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть лёгкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.



Подбор палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть лёгкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.



Подбор палок

- Рукоятка должна быть удобна и не натирать голую кисть руки.
- Ремешок (он же темляк) типа «капкан» плотно поддерживает руку, чтобы не надо было сжимать рукоятку, палка должна естественно двигаться с ходоком.
- Хороший ремешок равномерно распределяет давление руки и не препятствует кровообращению кисти.
- Палка должна быть лёгкой и прочной.
- Твёрдосплавный шип на конце палки добавляет безопасности и срок службы, а резиновый наконечник смягчает удары при движении по асфальту.



Подбор палок

- Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:
Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: $\text{рост человека} \times 0,66$.
Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).
Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: $\text{рост человека} \times 0,68$.
Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,68 = 116,28$ (можно использовать палки 115 см).
Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: $\text{рост человека} \times 0,70$.
Например: $\text{рост } 171 \text{ см} \times 0,70 = 119,7$ (можно использовать палки 120 см).
- Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Палки для скандинавской ходьбы

- Нельзя пользоваться лыжными и треккингowymi палками для скандинавской ходьбы.

Техника скандинавской ходьбы

- Техника скандинавской ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому такой ходьбе можно легко и быстро научиться. Осваивая технику, важно научиться правильному ритму и траектории движения рук и ног. Главное – слушайте собственное тело и двигайтесь естественно.

Техника скандинавской ходьбы

- Движения рук, ног, бёдер и тела являются ритмичными и такими же, как в ходьбе. Противоположные (левая/правая) руки и ноги по очереди движутся вперёд и назад, как при ходьбе, но более интенсивно. Очень важно сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина замаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бёдер и ног. Если движения рук и ног с большим замахом, то движения бёдер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше и нагрузка возрастает. Палка должна способствовать движению вперед, то есть от неё нужно отталкиваться.

Лечебный эффект

- исправление и коррекция осанки;
- уменьшение и снятие болевого синдрома в различных отделах позвоночника;
- увеличение плотности костной массы;
- укрепление мышц живота, спины, ягодиц, бедер;
- тренировка ног, снижение нагрузки на коленные суставы

Скандинавская ходьба для пожилых людей

- Для пожилых людей скандинавская **ходьба** – это безопасный и эффективный способ поддерживать организм в тонусе, замедлять процессы старения и улучшать физическое и психологическое состояние.

Противопоказания скандинавской ходьбы

- Долговременный перерыв в тренировках.
- Травмы рук и плечевых суставов. Не всегда активная работа мышц плечевого пояса может быть полезна.
- При наличии свежей травмы

Практическая часть.

- **Анкетирование.**
- Среди своих одноклассников я провела анкетирование. В опросе участвовало 25 чел. Я им приготовила вопросы:
- Вы много бываете на свежем воздухе?
- Вы занимаетесь спортом?
- Слышали ли Вы что-либо о скандинавской ходьбе?
- Вы занимались когда-либо скандинавской ходьбой?
-
- Хотите ли Вы попробовать позаниматься скандинавской ходьбой?

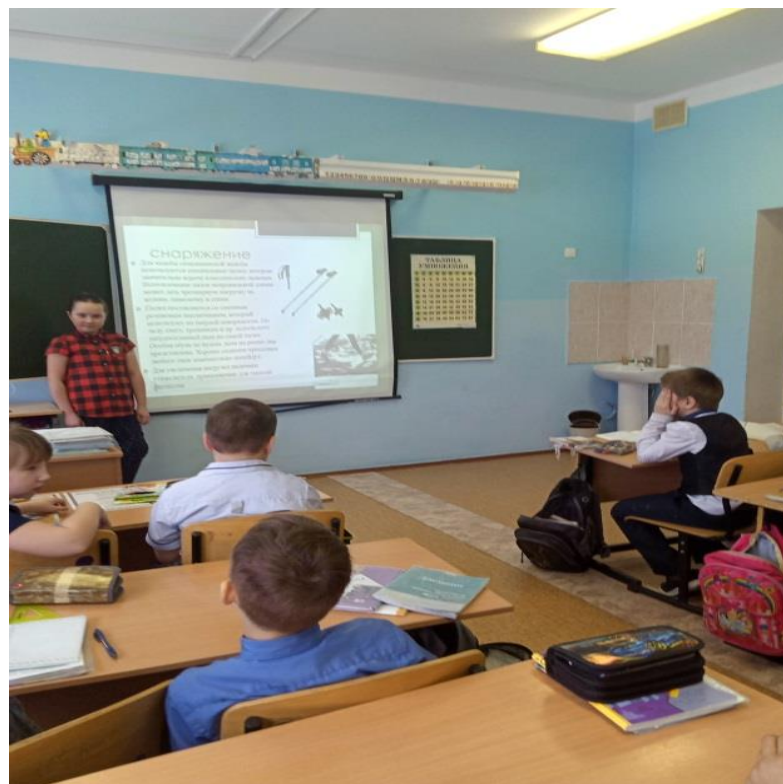
Анализ анкетирования.

- Проведя анкетирование, я выяснила, что:
- Вы много бываете на свежем воздухе? - 100%
- Вы занимаетесь спортом? - 0%
- Слышали ли Вы что-либо о скандинавской ходьбе? - 0%
- Вы занимались когда-либо скандинавской ходьбой? - 0%
- Хотите ли Вы попробовать позаниматься скандинавской ходьбой? - 0%

Взятие интервью.



Знакомство ОДНОКЛАССНИКОВ СО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ.



Повторное анкетирование.

- Вы много бываете на свежем воздухе?
- 100%
- Вы занимаетесь спортом? -0%
- Слышали ли Вы что-либо о скандинавской ходьбе?- 100%
- Вы занимались когда-либо скандинавской ходьбой? - 0%
- Хотите ли Вы попробовать позаниматься скандинавской ходьбой? - 90%

Заключение.

- **Скандинавская ходьба с палками** – является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье. Повышает тонус мышц, координацию и выносливость, способствует похуданию, этот вид спорта доступен абсолютно всем.