

**«ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЕЁ РЕАЛИЗАЦИЯ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**МАСТЕР – КЛАСС
« ОЗНАКОМЛЕНИЕ С
ТЕХНОЛОГИЕЙ**

«СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ»

**Казимирёнок Александр Николаевич
МОУ «Азейская СОШ»
Учитель физической культуры**





ШАГАЙ К ЗДОРОВЬЮ

Nordic Walking (северной ходьбе)

Что такое «**Скандинавская ходьба**»? Это ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба (англ. Nordic Walking) – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.





Ходьба с палками - это высокоэффективный вид физической активности.

В отличие от многих видов спорта для занятий «Скандинавской ходьбой»:

Не нужна специальная подготовка.

Специальная одежда для тренировок не нужна.

Обувь должна быть максимально удобной.

В ходьбе можно использовать лыжные палки.

Заниматься можно в любое время года.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПЛЮСЫ:



- нагружается 90% всех мышц организма;
- - укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппарат;
- - повышается иммунитет;
- - улучшается осанка;
- - активизируется метаболизм, ускоряется жировой обмен;
- - повышается уровень эндорфинов крови, за счет чего улучшается настроение;
- - снижается вязкость крови, что уменьшает опасность тромбообразования и инфаркта.
- - за час тренировки тратиться от 400 до 700 ккал.;
- - сжигается большое количество глюкозы;
- - ходьба на свежем воздухе – идеальный антистресс;
- - можно заниматься всей семьей.
- Для того чтобы освоить правильную технику, дающую заметный эффект, достаточно несколько занятий.

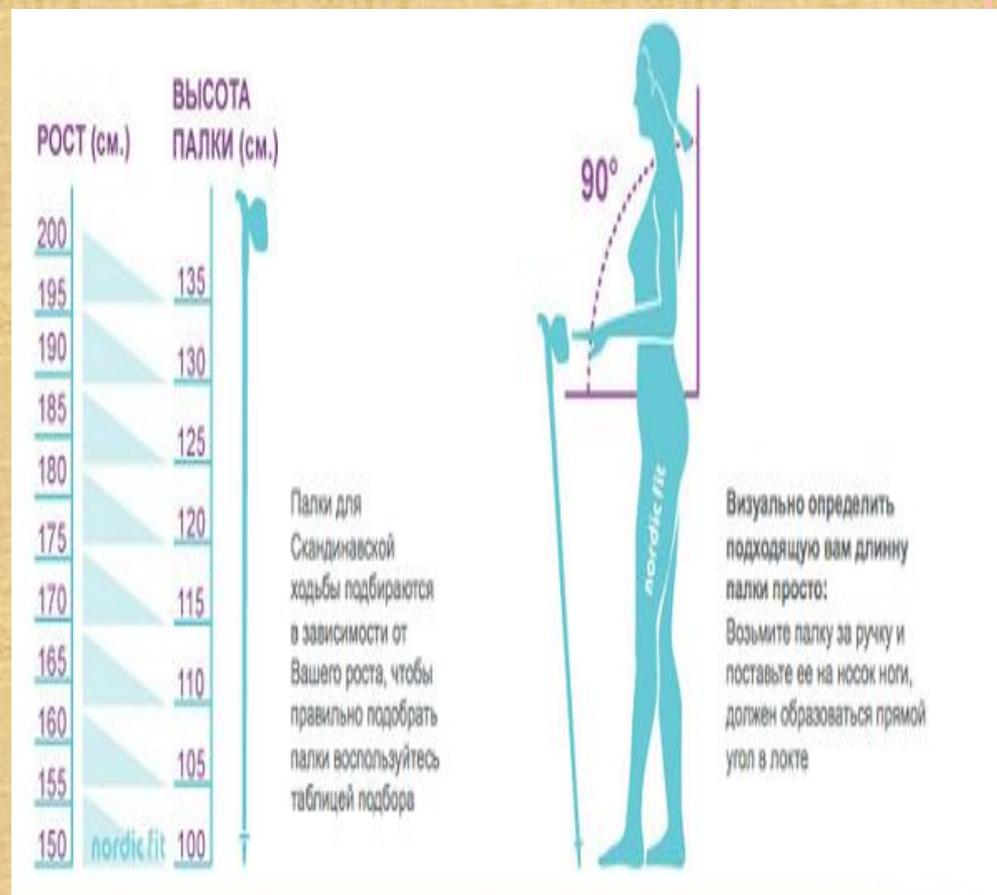
РАБОТА РУК ПРИ ДВИЖЕНИИ



1. Алгоритм действия рук тот же, что и при катании на лыжах. Немного согните руки в локтях и двигайте ими вверх-вниз, отталкиваясь палками от поверхности. В верхнем положении рука поднимается под углом примерно 45 градусов, «нижняя» рука в то же время отодвигается назад на уровне таза.



Палки для скандинавской ходьбы сделаны из крепкого, пластичного и легкого материала, а их наконечник – из стойкого к износу сплава. К нему прилагается сменная насадка из резины для ходьбы по сухому асфальту. Чтобы подобрать палки нужной длины, свой рост в сантиметрах нужно умножить на коэффициент 0,66.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

1. ПАУК

Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.



2



2. ВЯЗАНИЕ

Ходок скрещивает локти и палки спереди.

3



3. СОГНУТЫЕ ЛОКТИ

Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

- Палки не должны сползаться за спиной и перекрещиваться, образуя треугольник. Не поворачивайте корпус, когда поднимаете руку, чтобы оттолкнуться палкой. При отталкивании давите на палку усилием не кисти, а локтя, чтобы нагрузка приходилась на всю руку, а не только на запястье. Стопа не должна вилять влево вправо. Особенно важен твердый шаг на горных дорогах. Помните: левая рука движется одновременно с правой ногой, и наоборот.

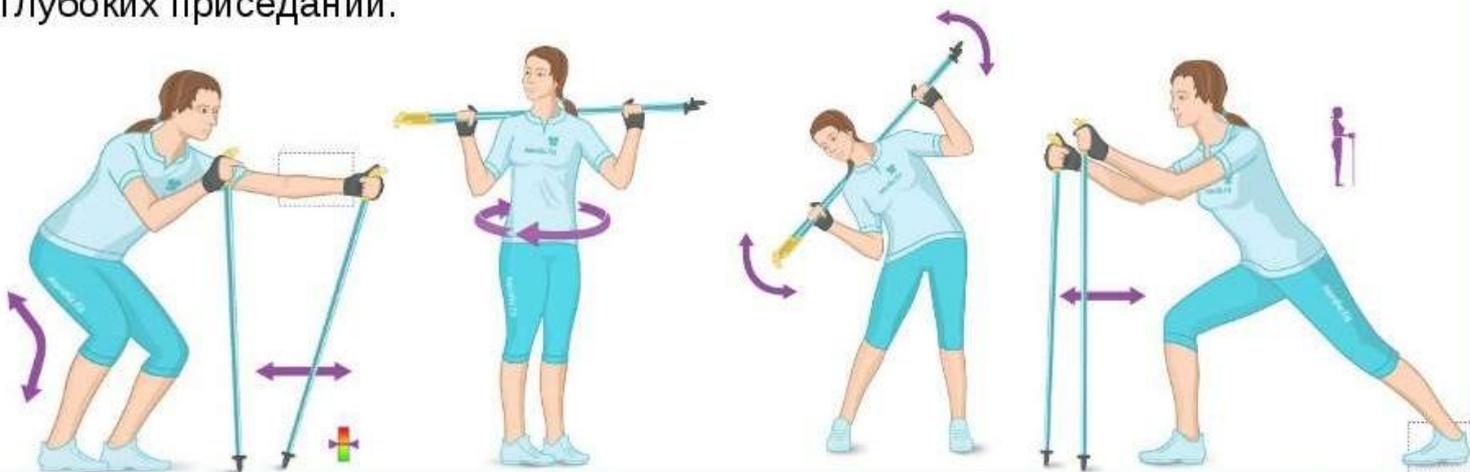
РАЗМИНКА

Упражнение 1. И. п. - ноги на ширине плеч, палки в руках, руки опущены вниз. Поворачивая корпус влево, начинайте поднимать палки на вытянутых руках, держа руки над головой, разверните корпус вправо и опустите вытянутые руки вниз. Повторите это кругообразное движение 10-15 раз.

Упражнение 2. Опираясь на палки, поднимите и согните правую ногу под прямым углом и сделайте ступней вращательные движения по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Также с левой ногой.

Упражнение 3. Выставьте палки на вытянутые руки вперед и, согнув корпус под прямым углом, хорошо прогните мышцы спины.

Упражнение 4. Палки остаются на вытянутых руках. Сделайте несколько глубоких приседаний.



СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

- Время занятия – 40 мин, 60 мин, 90 мин
- Разминка : суставная гимнастика, ходьба без усилий 300-500 м
- Основная часть: время, скорость, дистанция
- Заминка - упражнения на растягивание мышц



**СПОРТ СТАНОВИТСЯ СРЕДСТВОМ ВОСПИТАНИЯ ТОГДА,
КОГДА ОН- ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ КАЖДОГО.
В. А. СУХОМЛИНСКИЙ**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

