

**«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.

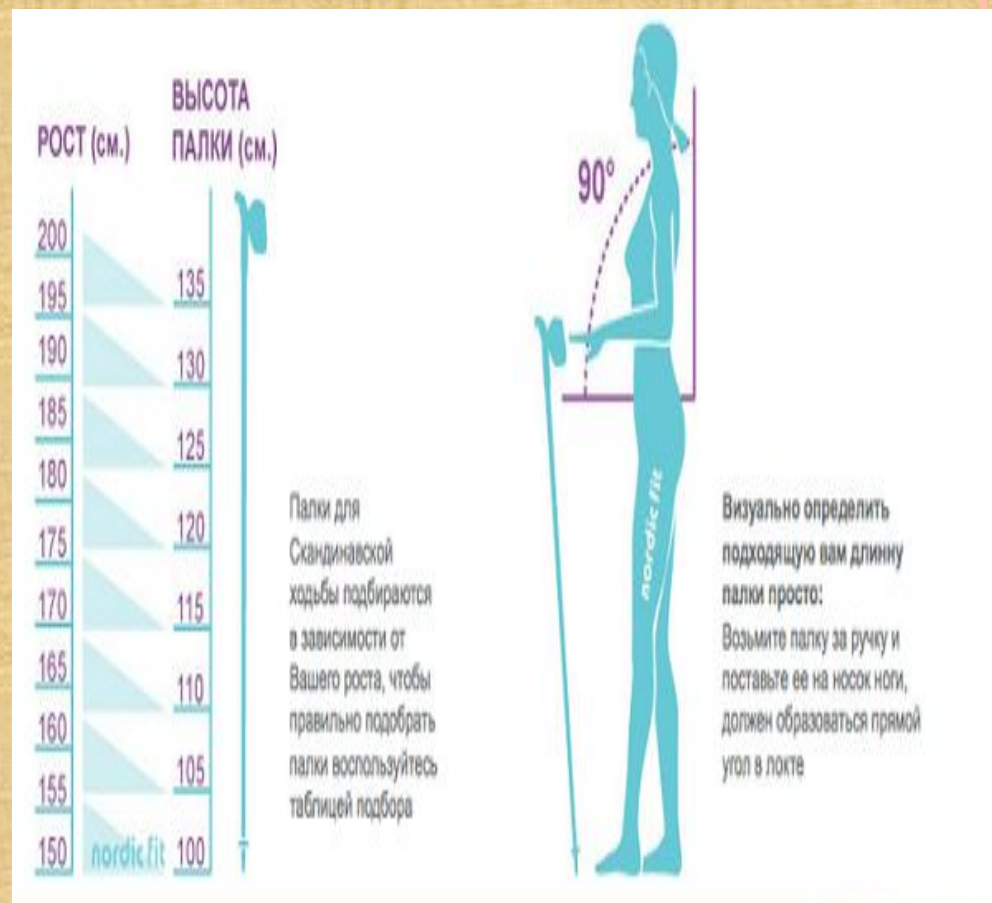
# РАБОТА РУК ПРИ ДВИЖЕНИИ



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.

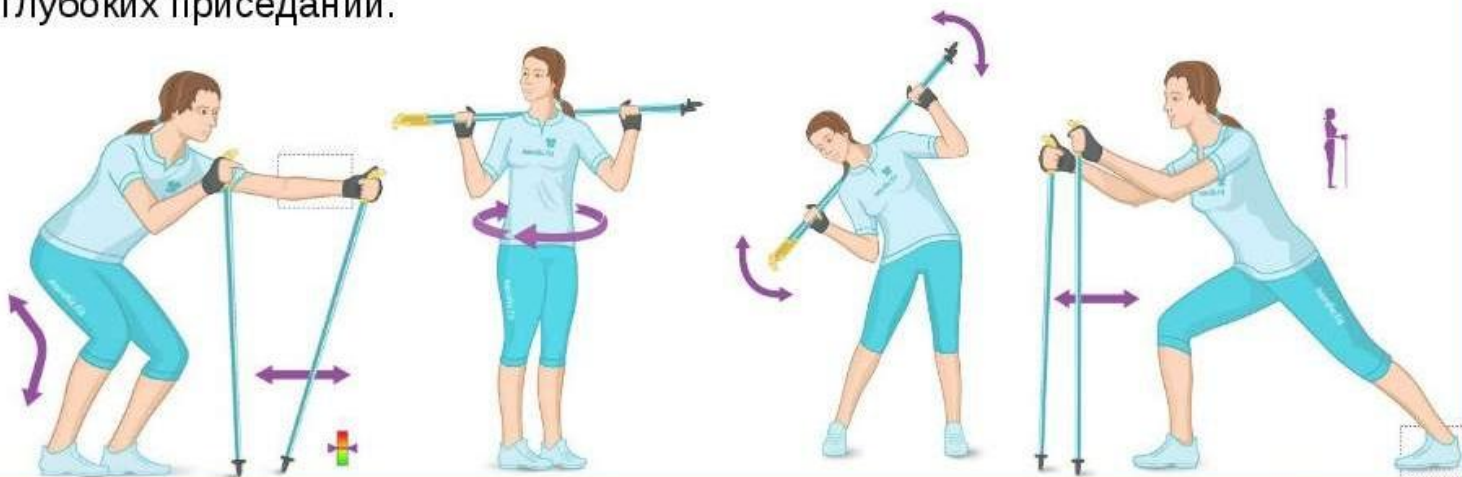
# РАЗМИНКА

**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!**

