

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

Методичні вказівки
до індивідуальної роботи
для студентів спеціальної медичної групи

Київ 2020

УДК 796.88
С42

Укладачі: Т.В. Євсюкова, старш. викладач;
Н. Р. Дубина, старш. викладач

Рецензент О.А. Озерова, канд. наук з фіз. ісп., доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, канд. пед. наук, доцент

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 2 від 11 вересня 2019 року.

В авторській редакції.

Скандинавська ходьба: методичні вказівки до індивідуальної
С42 роботи / уклад. : Т.В. Євсюкова, Н.Р. Дубина. – Київ : КНУБА,
2020. – 20 с.

Містять методику застосування скандинавської ходьби як засобу для зміцнення здоров'я, покращення самопочуття і підвищення працездатності.

Призначено для студентів спеціальної медичної групи.

Зміст

Загальні положення.....	4
Особливості проведення занять з фізичного виховання для студентів СМГ з використанням скандинавської ходьби.....	5
Орієнтовно-структурна організація занять для студентів СМГ.....	6
Методика використання скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання СМГ.....	6
Оздоровчі ефекти та типи скандинавської ходьби.....	8
Технічне забезпечення під час занять зі скандинавської ходьби.....	9
Протипоказання для занять скандинавською ходьбою.....	11
Техніка виконання скандинавської ходьби.....	13
Орієнтований комплекс вправ з палицями для скандинавської ходьби.....	15
Список рекомендованої літератури.....	17

Загальні положення

Скандинавська ходьба – це вид фізичної активності, в якому використовується певна методика заняття і техніка ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць. В кінці 1990-х стала популярною в усьому світі. Поряд з назвою «скандинавська ходьба» використовується також назва – фінська ходьба або нордична.

Як же виник подібний вид ходьби? Насправді йому тисячі років. Адже ще пастухи, які пересувалися по гірських тропях, використовували як підмогу пару відповідних по довжині палиць. Однак, як вид фізичних вправ скандинавська ходьба виникла набагато пізніше в 40-х роках ХХ століття.

Власне до Скандинавії цей тип ходьби не має відношення, оскільки його батьківщина – Фінляндія, яка з точки зору географії скандинавської країною не являється. Даний вид ходьби винайшли фінські лижники, яким було недостатньо зимових тренувань на лижах, і вони не хотіли, щоб влітку їхня спортивна форма страждала від бездіяльності.

Деякий час подібний тип тренувань використовувався лише професійними спортсменами. Однак незабаром на подібну методику звернули увагу медики і фахівці з фізичної культури. В результаті з'явився новий тип фізичних вправ, що поєднує як оздоровчі, так і спортивні елементи. Спортивна ходьба як вид спорту була зобов'язана своїм виникненням двом фінським ентузіастам – Марко Кантаневе і Маріу Репі. До кінця 1990-х на ринку з'явилася і перша спеціалізована амуніція для ходьби, перш за все палиці.

Тепер на батьківщині скандинавської ходьби, у Фінляндії, таким видом фізичних вправ займається майже п'ята частина населення країни.

Отже, метою оздоровчої програми з використанням скандинавської ходьби під час занять СМГ є:

- спланувати шляхи виходу із хвороби тимчасового або довготривалого характеру;
- через засоби фізичного виховання підвищити життєву активність органів і систем студентів, досягти індивідуального стійкого поліпшення самопочуття;
- забезпечити достатній руховий режим.

Завдання, які реалізуються на заняттях СМГ завдяки використанню скандинавської ходьби, такі:

- 1) знайомство з методами правильного виконання ходьби скандинавським стилем, виконання вправ, вивчення різновидів дихання тощо;
- 2) зміцнення здоров'я та корекція фізичного розвитку.

1. Особливості проведення занять з фізичного виховання для студентів СМГ з використанням скандинавської ходьби

Заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи має декілька частин: підготовчу, основну і заключну. Розглянемо детальніше кожен з них [1].

1. Підготовча частина. Розпочинається заняття перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу з теоретичного компонента, вивчаються або повторюються різновиди дихання – грудного, черевного і змішаного (повного) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості. Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються із загальнорозвиваючими і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень. Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень.

2. Основна частина. Повторюються раніше вивчені рухи, і студенти знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою.

3. Заключна частина. В заключну частину заняття входять як повільна ходьба, так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються у повільному темпі для відновлення роботи серцево-судинної і дихальної систем.

Скандинавська ходьба рекомендована при легких формах захворювання органів дихання, патології серцево-судинної системи, вегето-судинній дистонії, хворобі Паркінсона, порушення функціонування опорно-рухового апарату, зайвій вазі, а також для профілактики атеросклерозу та гіпертензії.

2. Орієнтовно-структурна організація занять для студентів СМГ

Кожне заняття з фізичного виховання має вмещувати послідовні орієнтовно-структурні елементи, які допоможуть студентам покращити самопочуття [2]. Наприклад:

- 1) практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості для корегування захворювання (виконання компонентів оздоровчої спрямованості) – до 13 хв (30%);
- 2) комплекси дихальних вправ – до 10 хв (22%);
- 3) навчальний матеріал відповідно до теми заняття за сприятливих для студентів умов згідно з лікарськими показаннями – до 15 хв (33%);
- 4) зняття психологічних і фізичних навантажень – до 7 хв (15 %);

3. Методика використання скандинавської ходьби на заняттях з фізичного виховання СМГ

Скандинавська ходьба має багато спільного з такими методиками оздоровчих занять, як біг, піші прогулянки і катання на лижах. І при цьому має кілька переваг перед ними. Якщо порівнювати ходьбу скандинавську з ходьбою звичайною, то можна відзначити, що перша задіює набагато більшу кількість груп м'язів (рис.1).



Рис.1. Зображення м'язів, задіяних при певних видах людської активності

При звичайній ходьбі працює від сили 60% груп м'язів, у той час як при скандинавській ходьбі та її різновидах – близько 90%. Цю обставину легко пояснити з огляду на той факт, що застосування палиць при скандинавській ходьбі збільшує навантаження на м'язи верхньої частини тулуба – рук, шиї та плечей. Крім того, навантаження, основна частина якого при ходьбі приходить на ноги і нижню частину тулуба, більш рівномірно розподіляється. Спина залишається прямою, що важливо для людей з проблемами хребта. При скандинавській ходьбі спалюється на 50% більше калорій, ніж при звичайній. Пульс при ходьбі з палицями також підвищується порівняно з традиційною ходою на 10-15 ударів за хвилину [3].

Інтенсивність тренування завжди залежить від частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Приклад визначення максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС):

для жінок: 226 мінус їхній вік у роках;

для чоловіків: 220 мінус їхній вік у роках.

Параметри для тренування:

50-60% від МЧСС – оздоровча зона, на перших етапах тренування;

60-70% від МЧСС – зона спалювання жиру, за умови регулярних тренувань;

70-80% від МЧСС – зона фітнесу, для покращення фізичної форми, техніки та підвищення показників серцево-судинної системи і витривалості.

Для контролю за ЧСС під час тренування рекомендується використовувати монітор серцевого ритму (пульсометр) або можна періодично зупинятися і вимірювати пульс на зап'ясті або шиї. Перерахуйте число ударів за 10 секунд і помножте на 6, щоб дізнатися про ритм роботи серця за хвилину і перевірити, чи відбувається тренування в правильній зоні.

Те саме можна сказати і про біг. Крім того, біг створює набагато більше навантаження на серцево-судинну систему порівняно зі скандинавською ходьбою. А це означає, що скандинавська ходьба з палицями підійде не тільки спортсменам, а й нетренованим людям, особам із зайвою вагою, тим, хто має проблеми із серцево-судинною системою. Як часто слід займатися? Це залежить від індивідуального ступеня

підготовленості людини, від наявності якихось захворювань, характеристики маршруту, де передбачається ходити, тощо. У стандартному випадку рекомендована тривалість занять для початківців дорівнює 30 хв, а частота занять – три рази на тиждень.

4. Оздоровчі ефекти та типи скандинавської ходьби

Виділимо основні ефекти, яких можна досягнути, регулярно займаючись скандинавською ходьбою:

- підвищення м'язового тонусу,
- поліпшення роботи серця,
- виправлення постави,
- поліпшення координації,
- зниження артеріального тиску,
- поліпшення кровообігу,
- збільшення витривалості,
- зняття стресів,
- зняття м'язових спазмів,
- зменшення болю в області хребта,
- вироблення ендорфінів – гормонів гарного настрою.

Існує кілька типів скандинавської ходьби – оздоровча, класична і спортивна. Відповідно, для них не однакові вимоги до навантажень, техніки та інвентарю.

Оздоровчим типом ходьби може займатися практично будь-яка людина (рис. 2). Найбільшу популярність отримала ходьба з палицями як ефективний спосіб реабілітації та лікування хворих на серцево-судинні захворювання, захворювання опорно-рухового апарату (остеохондроз, ушкодження хребта); людей, які страждають на порушення вестибулярного апарату, хвороби легень, нервові розлади, безсоння,



Рис. 2. Скандинавська ходьба – для всіх

вегето-судинну дистонію, цукровий діабет, запори, мають зайву вагу, а також для вагітних жінок. Може використовуватися ходьба і як засіб для підтримки оптимальної фізичної форми людьми, в яких переважно малорухливий спосіб життя, жінками, що бажають мати оптимальну фігуру та ін. Як і звичайна ходьба, ходьба з використанням палиць не вимагає значної початкової фізичної підготовки. При цьому основне навантаження, як і при ходьбі, припадає все-таки на серцево-судинну і дихальну системи, що дає загальнозміцнюючий ефект.

5. Технічне забезпечення під час на заняття зі скандинавської ходьби

Для заняття скандинавською ходьбою потрібні лише палиці. Проте варто зазначити, що звичайні лижні палиці, якщо і підійдуть, то далеко не завжди. Як бачимо (рис. 3), палиці для ходьби повинні бути коротші, ніж лижні палиці. Це пов'язано з тим, що при ходьбі людина лише спирається на палиці, а не відштовхується ними.



Рис.3. Палиці для заняття скандинавською ходьбою

Середнє значення довжини палиць для початківців обчислюється за формулою, наведеною нижче:

$$\text{довжина} = \text{зріст} \times 0,66$$

Для людей, що практикують заняття в більш високому темпі, а також спортсменів коефіцієнт може бути вищим – 0,7. У таблиці наведено залежність зросту людини й оптимальної довжини палок для ходьби:

Таблиця 1

Зріст людини, см	Довжина палиці, см	Зріст людини, см	Довжина палиці, см
150–155	100	176–180	120
156–160	105	181–185	125
161–165	110	186–190	130
166–170	115	191–195	130
171–175	115	196–200	135

Палиці для скандинавської ходьби виготовляються з інтервалом у п'ять сантиметрів. Люди, які страждають на захворювання ніг, можуть використовувати більш довгі палиці. Це дозволяє основне навантаження перенести на руки. При шийному остеохондрозі або проблемах із суглобами, навпаки, палиці мають бути укороченими. Є також спеціальні телескопічні фінські палиці, висоту яких можна регулювати (рис. 4). Крім того, палиці повинні бути легкими, виготовлятися з алюмінію або міцного пластику. Важливий момент – накінечники палиць. Якщо для ходьби по снігу можуть підійти палиці з гострими накінечниками, то для ходьби по асфальтовій дорозі або іншій твердій поверхні вони не підходять. Для цих випадків є палиці, які мають гумові накінечники. Також у деяких палицях можна змінювати накінечники.

Інша особливість палиць для скандинавської ходьби – це прикріплені до їхньої верхньої частини особливі ремінці, що нагадують рукавички без пальців. Така конструкція не випадкова, оскільки завдяки їй ходок може відштовхуватися палицями і не стискати пальцями їхню рукоять. Ці ремінці називаються темляками. Правильно підібраний темляк не повинен сильно стискати зап'ястя, бо це перешкоджає кровообігу в кистях рук.

Можна, звичайно, для скандинавської ходьби переробити інвентар для бігу на лижах, але раціональніше купити спеціалізовані палиці «Нордік» у перевірених виробників. Неправильно підібрані палиці «Нордік» можуть звести нанівець увесь позитивний ефект від занять ходьбою, а у людей із хронічними захворюваннями спричинити загострення їхніх хвороб.

Інший інвентар не настільки принциповий. Для занять скандинавською ходьбою підійдуть будь-які кросівки та спортивний одяг. Головне, щоб вони були зручні. Хоча у спеціалізованих магазинах зустрічається і відповідне екіпірування для ходьби. Єдине зауваження – необхідно якимось чином оберігати литки, щоб випадково не подряпати їх палицями, які мають гострий накінечник. Можна використовувати також фітнес-браслети для контролю калорій, що витрачаються; пульсометри і трекери, призначені для контролю маршруту.



Рис.4.
Телескопічні палиці



Рис. 5. Телескопічні палиці

Таким чином, скандинавські палиці бувають двох видів:

- Телескопічні (складні) (рис. 5). Вони компактні, їх легко перевозити в сумці. Палиці універсальні, їх можна налаштувати під будь-яку людину. Недоліки цих палиць у тому, що вони важчі, за ціною вони дорожчі, експлуатаційний термін менший.
- Фіксовані (цільні) (рис. 6). У них гнучке і пружне деревко. Палиці легкі і надійні в експлуатації. Недоліки полягають у незручності транспортування і потребі упаковувати їх у чохол.



Рис. 6. Фіксовані (цільні) палиці

6. Протипоказання для занять скандинавською ходьбою

Чи є медичні протипоказання для скандинавської ходьби? Їх не так вже й багато (рис. 7). Перш за все, це важкі форми серцево-судинної недостатності, діабету і тромбофлебіту, запальні процеси черевної порожнини і малого тазу, загострення хронічних захворювань, декомпенсація органів, підвищена температура, нещодавно проведені операції, стенокардія, гіпертонічна криза, сколіоз, порушення вагітності, які загрожують викиднем. Якщо ви страждаєте на якесь захворювання і сумніваєтеся, чи можна при цьому займатися оздоровчою ходьбою, то рекомендується звернутися за порадою до лікаря.



Рис.7. Схематичне зображення людей різного віку під час заняття скандинавською ходьбою

7. Техніка виконання скандинавської ходьби

Якщо ви не знаєте, як правильно ходити під час занять скандинавською ходьбою, то не турбуйтеся, навчитися цього нескладно. Оздоровчу ходьбу, як і будь-який інший вид фізичної діяльності, треба починати з невеликих навантажень, поступово їх збільшуючи. Методика для початківців при ходьбі з палицями досить проста. Спочатку можна взагалі не спиратися на них, тримаючи руки, як при звичайній ходьбі, а потім поступово піднімати їх все вище і ставити палиці вертикально на землю.

Ходьба не повинна відрізнятись від звичайної, проте кроки бажано робити в більш інтенсивному темпі, плавно і ритмічно. Для початківців важливо знайти власний оптимальний темп, щоб заняття приносили користь та не викликали перевтоми.

Важливо, щоб палиці перебували достатньо близько до тулуба (рис.8). Оптимальним є той режим руху, який використовують лижники, –

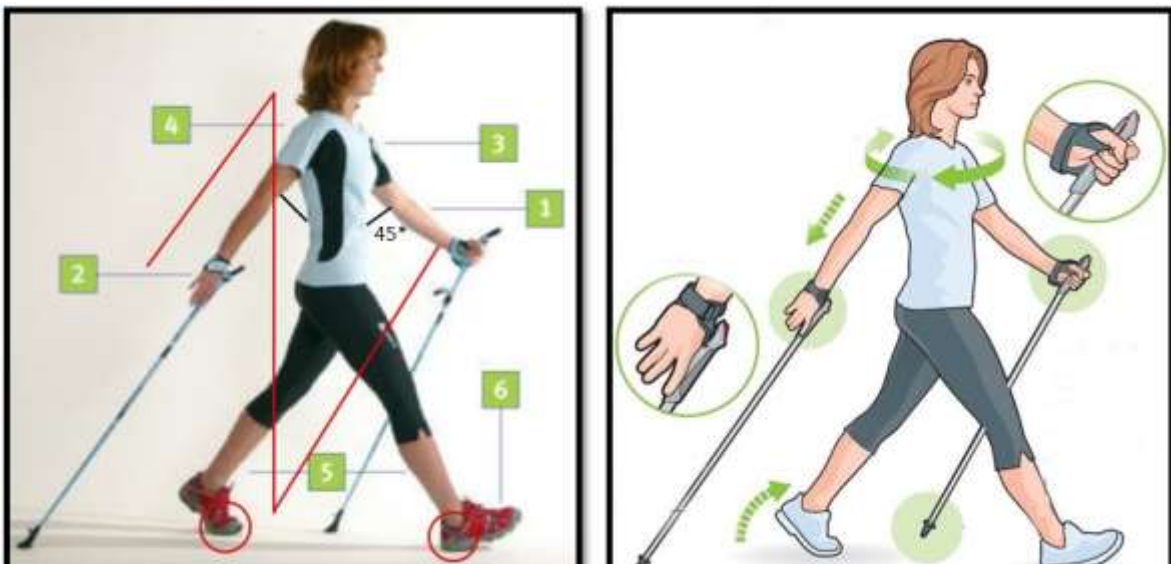


Рис.8. Схема виконання скандинавської ходьби

при русі ногою вперед викидається рука, що знаходиться з протилежного боку. Також важливо дотримуватися правильного режиму дихання: перші два кроки – вдих через ніс, наступні три кроки – видих через рот. Можна поступово збільшувати амплітуду рухів, щоб домогтися максимального ефекту.

Нерідко скандинавська ходьба використовується для зниження ваги. Однак в разі сильного ожиріння однієї ходьби, швидше за все, буде недостатньо. Потрібні будуть і додаткові вправи. Проте, якщо ви хочете скинути пару-трійку кілограмів, то за кілька місяців занять зробити це цілком реально.

Техніка скандинавської ходьби:

1. Випрямити спину, розслабити руки і плечі. Палиці повинні бути максимально близько до вашого тулуба. Тримати рукоятки, не напружуючись.
2. Руки при скандинавській ходьбі дуже схожі на рухи при лижній ходьбі. Руки і ноги працюють поперемінно, тобто ліва нога і права рука і потім навпаки, виштовхуючи тіло вперед (рис.9).
3. Відштовхнувшись палицею, рукою відправляти палицю за тулуб. Розпрямити лікоть і трохи відпустити палицю.
4. Палиці поставити під кутом 45 градусів до поверхні землі за спиною і відштовхнутися ними. Якщо спертися правильно, то на землі залишиться невеликий слід. Здійснити поштовх, виносячи палицю рукояткою вперед.
5. Поставити ногу на п'яту, а потім всю вагу перенести на носок. Використовуючи пальці ніг, носком відштовхнутися від землі.
6. Вибрати для себе зручний темп ходьби і починати займатися 2-3 рази на тиждень по 30 хв. Звикнувши до таких навантажень, організм дозволить займатися довше і частіше.
7. Після занять обов'язково потрібно зробити вправи на розслаблення, дихальні вправи та вправи на розтягування.



Рис.9. Правильна постава під час занять скандинавською ходьбою

Ходьбою в основному займаються люди похилого віку[4]. Правила скандинавської ходьби з палицями для літніх нічим не відрізняються від загальних правил (рис. 10). Серед початківців можуть бути і люди, які перенесли травми.



Рис.10. Порядок виконання скандинавської ходьби

Важливо дотримуватися регулярних тренувань. Щотижневий план для ідеальної оздоровчої програми включає від 1,5 до 5 годин занять на тиждень. Немає ніякого сенсу в заняттях чотири рази у вихідні дні, якщо протягом тижня тренувань взагалі не було. Тижневий цикл тренування може бути спланований таким чином: один день тренувань, потім один день відпочинку. Ваша фізична форма не буде поліпшуватися, якщо немає достатнього відпочинку між тренуваннями! Для початку, звичайно, вистачить і двох разів на тиждень, бо менше навантаження не матиме взагалі ніякого ефекту. Недарма кажуть, що будь-який рух краще, ніж його відсутність.

На жаль, майже 90% людей, почавши займатися скандинавською ходьбою, роблять багато помилок. Ось кілька з них:

- «амплітуда» – рука виставляється лише вперед, не утворюючи маху назад і вперед на 45 градусів.

Рекомендується: рука повинна рухатися як маятник вперед і за спину, не зупиняючи виліт руки у стегон;

- «швидка ходьба» – недотримання техніки ходьби.

Рекомендація: дотримуйтеся темпу і швидкості ходьби, не поспішайте;

- «тримання палиці в кулаці».

Рекомендується: палицю потрібно тримати між вказівним і великим пальцями (рис. 11).



Рис.5. Правила тримання палиць для скандинавської ходьби

8. Орієнтований комплекс вправ з палицями для скандинавської ходьби

Починати заняття скандинавською ходьбою потрібно, звичайно, із розминки, наприклад, такої:

1. Спираючись на палиці, присідаємо 15 разів. Новачки починають присідання з трьох разів.
2. Піднімаючи палицю над головою, робимо нахили вправо і вліво.
3. Роблячи нахил вперед, руки відводимо назад. Нахилиючись назад, руки виставляємо вперед.

4. Правою рукою спираємося на палицю, при цьому згинаємо ліву ногу, обхоплюючи ліву стопу рукою. Фіксуємо такий стан 15 секунд. Потім робимо те ж саме з лівою рукою і правою ногою.
5. Беремо дві палки в руки, нахиляємося вперед, спираючись на палиці витягнутими руками. Спираючись на палиці, прогинаємося. Робимо вправу кілька разів.

Після розминки можна приступати до самої ходьби (рис. 12).

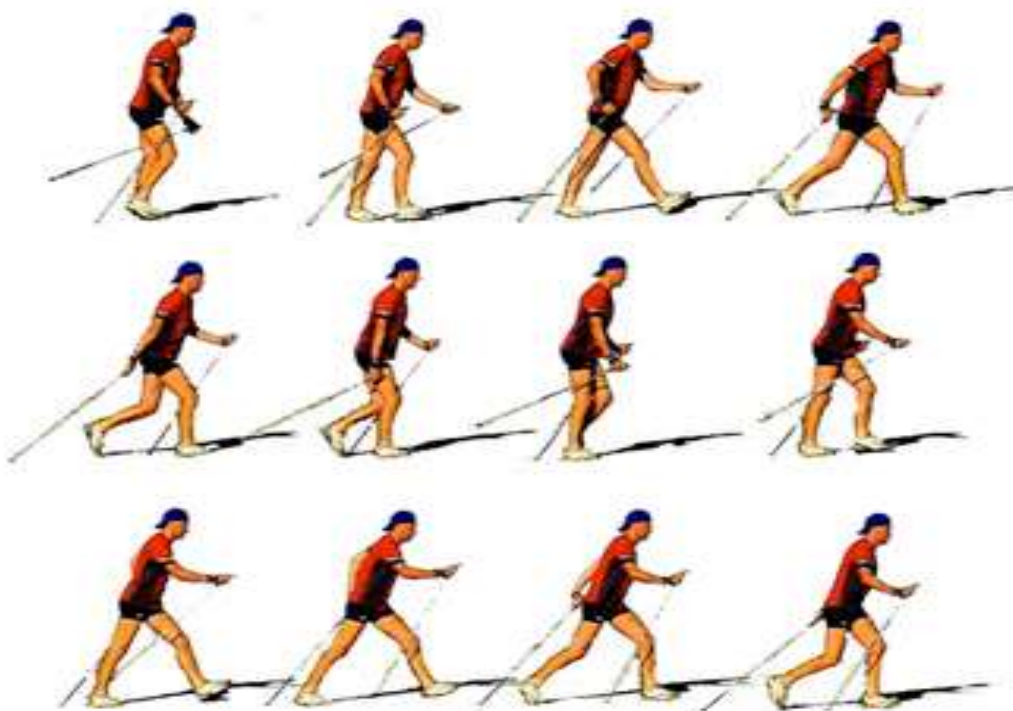


Рис.12. Техніка виконання скандинавської ходьби

Техніка виконання вправ скандинавської ходьби досить проста, але потрібно лише не сильно напружуватися і правильно дихати [5], (рис. 13–14).

Комплекс вправ на фізичний розвиток та покращення техніки:

1. Присідання з опорою на палиці. Тримайте палиці перед собою, спину прямо. Коліна повинні бути трохи розведені. Погляд спрямуйте прямо і виконайте кілька присідань. Якщо дозволяє фізична форма, виконуйте глибокі присідання, якщо ж ні – присідайте до кута у 90 градусів. Повторювати 5-15 разів.
2. Поперемінний рух палицями вперед і назад. Ноги на ширині плечей. Коліна трохи зігнуті. Тримайте палиці посередині, виконуючи рівномірні рухи вперед і назад. Повторювати по 10 разів на кожну руку.

3. Вправа з винесенням вперед грудної клітини. Ноги на ширині плечей. Коліна трохи зігнуті, спина пряма. Пересувайте рукоятки палиць спочатку до себе, потім за себе і потім знову вперед. Зробіть 5-15 повторень.
4. Піднімання палиць вгору. Ноги на ширині плечей. Коліна трохи зігнуті, спина пряма. Тримайте палицю горизонтально, хват руками по ширині плечей. Піднімайте руки вгору, потім опускайте вниз. Зробіть 5-15 повторень.
5. Розтягування м'язів плечового пояса і бічних м'язів тулуба. Ноги на ширині плечей. Коліна трохи зігнуті. Нахиліться вперед, спираючись на палицю прямими руками, одночасно опускайте плечі. Ви відчуєте, як розтягуються м'язи плечового пояса і бічні м'язи тулуба. Виконуйте 20 секунд.
6. Розтягування м'язів стегна. Обіпріться на палицю обома руками. Зробіть широкий випад вперед. Тримайте гомілку прямо. Виконуйте прогинання вниз і вперед – 20 секунд на кожную ногу.
7. Розтягування м'язів. Обіпріться на палицю однією рукою. Покладіть стопу однієї ноги на коліно іншої. Тримайте спину прямо, згинайте коліно опорної ноги і нахилийтеся вперед. Можна також виконувати цю вправу сидячи – 20 секунд на кожную ногу.
8. Розтягування литкових м'язів. Тримайтеся за палицю перед собою, і обіпріть ступню на неї. Несильно згинайте і розгинайте обидві ноги в колінах. Ви відчуєте розтягування в литкових м'язах. По 20 секунд на кожную ногу.



Рис.13. Види вправ для підготовки до занять скандинавською

Для нотаток

Список рекомендованої літератури

1. Євстаф'єв Б. В. Аналіз основних понять і теорії фізичної культури: матеріали до лекцій. – Л. 1: ВІФК, 2005. – 133 с.
2. Долгальов Б. А., Ладікова В. Н. Соціально-психологічні проблеми інвалідів // Людина: її сутність, розвиток і проблеми / Під редакцією В.С.Кукушин. – Вип. 1. – Ростов на Д., 2000. – 128 с.
3. Фінська ходьба по-справжньому: підручник по скандинавській ходьбі. - [Електр. ресурс] – Режим доступу: <http://moimlad.nethouse.ru/static/000/000/073/797/doc/9f/85/e00edf3fdf4f4b66c84efdba8f3ff9086117.pdf>.
4. Мулик К. В. Спортивний туризм, як засіб рекреації / К. В. Мулик, В. В. Випуск 112. Т.4 – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 237–240 с.

Навчально-методичне видання

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

Методичні вказівки
до індивідуальної роботи
для студентів спеціальної медичної групи

Укладач: **ЄВСЮКОВА** Тетяна Валентинівна,
ДУБИНА Наталія Ростиславівна

Випусковий редактор *В.С. Сасько*
Комп'ютерне верстання *А.І. Яцемирської*

Підписано до друку 12.10.2020 р. формат 60 × 40_{1/16}
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 1,25.
Електронний документ. Вид № 37/III-20.

Видавець і виготовлювач
Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.