

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**«Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я
студентської молоді»**

Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів усіх спеціальностей
основної медичної групи

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 2 від 17.05.2019 р.

Харків 2019

«Скандинавська ходьба як засіб покращення здоров'я студентської молоді». Методичні вказівки для студентів основної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад. : О. М. Афанасьєва, В. Б. Юрченко, І. А. Недбайло, Л. Л. Азаренкова, В. В. Натарова, С. В. Хірний. – Харків : НТУ «ХПІ», 2019 – 40 с.

Укладачі: О. М. Афанасьєва,
В. Б. Юрченко,
І. А. Недбайло,
С. В. Хірний,
В. В. Натарова,
Л. Л. Азаренкова.

Рецензент доц. Н. Ю. Борейко

Кафедра фізичного виховання

ВСТУП

Навчальний процес з фізичного виховання у ВНЗ зорієнтовано на зміцнення здоров'я студента, розвиток його фізичних спроможностей, підвищення фізичної працездатності.

Ходьба як природний рух є найпростішим і доступним видом рухової активності, яка відкриває багато можливостей для оздоровлення організму і вдосконалення фігури. Переваги ходьби полягають у тому, що вона, на відміну від бігу, не навантажує суглоби, не вимагає спеціальної фізичної підготовки і підходить людям будь-якого віку.

Ходьба з палицями особливо популярна у скандинавських країнах, зокрема в Фінляндії. Звідси і назва цього виду фізичної вправи – Nordic walking (північна, фінська, або скандинавська ходьба). Дослідженням цього виду вправ займаються найпрестижніші медичні інститути світу, які щороку виявляють її нові, корисні для здоров'я людини властивості. Недарма скандинавська ходьба входить у програми реабілітації найбільших медичних і Wellness-центрів Європи.

З давніх-давен найприроднішим рухом людини була ходьба. Її основна функція - безпечне переміщення тіла при максимальному збереженні енергії. Якщо порівняти біомеханіку ходьби і бігу, то ми побачимо багато відмінностей. Під час бігу стопа відривається від землі (це називаємо «фаза польоту») і потім вдаряється об неї. У процесі ходьби

зберігається фаза «подвійної опори» і стопа безпечно перекачується з п'яти на носок, що зменшує ризик отримання травм суглобів. А сам принцип ходьби з палицями був запозичений у лижників, у яких імітація лижних ходів (ходьба і біг з палицями) є одним з основних засобів підготовки в літню пору. Відкоригована методика дуже проста: беремо спеціальні палиці і йдемо пішки, спираючись на них, як при ходьбі на лижах.

Встановлено, що скандинавська ходьба робить позитивний вплив на всі системи організму. Тому її, як і інші види рухової активності (лікувальна фізкультура, плавання, ритмічна гімнастика та ін.), включають у програми відновлювального лікування різних категорій хворих.

Більшість таких програм базується на доступних видах рухової активності, що особливо підкреслює їх актуальність для відновлювального лікування. З цієї причини скандинавську ходьбу активно застосовують лікарі-реабілітологи, лікарі та інструктори з лікувальної фізичної культури, лікарі загальної практики та фахівці в області адаптивної фізичної культури в багатьох країнах світу.

За останні кілька років скандинавська ходьба набула популярності у багатьох країнах. Людей, що займаються ходьбою з палицями, можна зустріти всюди: в країнах Центральної, Південної та Східної Європи, в США і Канаді, у Скандинавії. У Фінляндії, наприклад, скандинавською ходьбою займається 1,5 мільйона фінів, тоді як населення цієї країни складає всього 5 млн чоловік. У світі ж людей, які займаються скандинавською ходьбою, налічується близько 15 млн. Але не менш популярною скандинавська ходьба стала і в Україні. У містах створюються клуби для бажаючих займатися скандинавською ходьбою. В парках та лісовій зоні все частіше можна зустріти людей з палицями для скандинавської ходьби.

РОЗДІЛ 1

1.1. Спосіб життя й здоров'я студентів

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, що інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності студента. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя студента, що охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми й правила поведінки. Спосіб життя – один із критеріїв суспільного прогресу, це «обличчя» студента. У цей час доведено, що із суми всіх факторів, що детермінують здоров'я студента, 50–55 % доводиться на спосіб життя студента.

При аналізі способу життя звичайно розглядаються різні його складові: професійний, суспільний, соціально-культурний, побутовий і інші види діяльності. Як основні види виділяють соціальну, трудову й фізичну активність. Іншими словами, головне у способі життя студента є те, як живе він (або соціальна група), які основні способи й форми життєдіяльності, її спрямованість. При цьому варто мати на увазі, що кожна із соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, еталони поведіння. Будучи обумовленим у значній мірі соціально-економічними умовами, спосіб життя є залежним від мотивів діяльності конкретного студента, особливостей його психіки, стану здоров'я й функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя студента включає три категорії: рівень життя, якість життя й стиль життя.

Рівень життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних, духовних потреб (в основному економічна категорія).

Якість життя характеризує комфорт у задоволенні людських потреб (переважно соціологічна категорія).

Стиль життя – поведінкова особливість життя студента, тобто певний стандарт, під яким підбудовується психологія й психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Оцінюючи роль кожної з категорій способу життя у формуванні здоров'я, слід зазначити, що при рівних можливостях перших двох (рівень і якість), що носять суспільний характер, здоров'я студента значною мірою залежить від стилю життя, що у великому ступені носить персоніфікований характер і визначається історичними й національними традиціями й особистісними похилостями.

У процесі життя кожного студента повинні задовольнятися матеріальні й духовні потреби і його поведіння буде спрямовано на реалізацію цих потреб. У кожній особистості у будь-якому суспільстві рівні потреби, існує свій індивідуальний спосіб їхнього задоволення, тому поведіння людей різне й залежить воно в значній мірі від виховання.

Концентрованим вираженням взаємозв'язку способу життя й здоров'я студента є поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій у найбільш оптимальні для здоров'я й розвитку людини умовах. Він відбиває певну орієнтованість діяльності студента в напрямку зміцнення й розвитку особистого (індивідуального) і суспільного здоров'я. Здоров'я повинно бути найпершою потребою студента, але задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди приводить до необхідного

результату. Ця ситуація обумовлена рядом обставин, і, насамперед, тим, що:

1) у нашій державі ще не виражена в достатньому ступені позитивна мотивація здоров'я;

2) у людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини);

3) здоров'я в суспільстві, у першу чергу в силу низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб студента.

З викладеного випливає найважливіша роль виховання (у тому числі й через фізичне виховання) у кожного члена суспільства відношення до свого здоров'я, як головної людської цінності, а також розробка основних положень і умов здорового способу життя, методологія їхнього впровадження, прищеплювання й освоєння людьми.

1.2. Формування культури здоров'я студентів

У рішенні проблеми формування, зміцнення й збереження здоров'я студентів провідне місце займає фізична культура, а саме: використання її засобів, форм і методів на тлі природних факторів оздоровлення. Однак сьогодні стає усе більш явним, що класична модель занять фізичною культурою й спортом у ВНЗ не завжди відповідає сучасним вимогам. Багато вчених і педагогів вважають, що необхідно шукати нестандартні підходи у справі організації занять з фізичної культури, які формували б у молоді нові концепції навчального процесу, створювали б умови для більш активного наукового пізнання проблеми, а в остаточному підсумку працювали на підвищення показників здоров'я й зміцнення психофізичної особистості студента.

Численні дослідження підтверджують різноманітний позитивний вплив занять фізичною культурою й спортом на організм студентів і підвищення їхньої успішності. Однак робіт, що стосуються соціальних і педагогічних

впливів фізичної культури на зміцнення здоров'я студентів безпосередньо у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, у ході занять фізичними вправами, навчально-тренувальних занять під час навчального процесу, а також змагань дуже й дуже мало.

Проведені дослідження показують, що здоров'я студента, насамперед, залежить від адаптації його організму до навчального процесу, а також від його пристосування до спортивного стилю життя. При цьому варто пам'ятати, що соціальна адаптація в нинішньому світі тісно пов'язана із суспільним споживанням і виробництвом, що також має враховуватися як домінантна ознака середовища.

Сьогодні багато студентів мають потребу в комплексному оздоровленні по місцю навчання. В останні роки все більшого значення набуває різнобічний аналіз стану їхнього здоров'я, розробка програм здорового й спортивного стилю життя, проведення валеологічного й рекреативного виховання й навчання.

Разом з тим, роль викладача в процесі фізичного виховання студентів повинна бути провідною в системі «викладач - студент». Для цього йому необхідно не тільки оволодіти методикою викладання, але й постійно вдосконалювати свою педагогічну майстерність, знати й чітко дотримуватися принципів виховного навчання, бути свідомим і активним, дотримуватися у своїй роботі систематичності й індивідуального підходу до навчання, наочності, міцного зв'язку навчання із практикою й наукою.

Одне з важливих завдань фізичного виховання сьогодні - формування в студентів усвідомленого творчого відношення до підвищення рівня фізичної культури, світогляду, переконання в необхідності освоєння різних її видів, у розвитку мотиваційно-потребової сфери й у самоорганізації здорового й спортивного стилю життя молоді.

1.3. Роль рухової активності у ВНЗ

У сучасних умовах вищої освіти підвищується значущість фізичного виховання й формування всебічно й гармонійно розвиненої особистості - випускника ВНЗ з високим його ступенем готовності до професійної діяльності.

Регулярні заняття різноманітними фізичними вправами й спортом у навчальному процесі у вузі дають організму додатковий запас міцності, підвищуючи стійкість організму до найрізноманітніших факторів зовнішнього середовища. Фізична культура й спорт у навчальному процесі використовується як засіб активного розвитку індивідуальних і професійно значущих для студентів якостей, вони використовуються як засіб досягнення ними фізичного вдосконалення, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців.

Установлено пряму залежність між успішністю студентів і їхнім фізичним розвитком і, хоча значна частина людей не знаходить прямого взаємозв'язку навчальних оцінок і обсягу фізичних навантажень у ВНЗ, вона існує. Механізм такого взаємозв'язку можна умовно порівняти з дією інерційних ваг (через інерцію вони не відразу переважають у той або інший бік). В інерційних вагах навчання й заняття фізичними вправами й спортом важливо враховувати вплив двох узагальнюючих факторів: нагромадження й неминучості прояву змін. Ці фактори можуть робити позитивний і негативний вплив.

Позитивний вплив полягає в тому, що при регулярних заняттях фізичним вихованням і спортом накопичуються багаторічні запаси вольових якостей, стійкості до стресів, розумової працездатності. Все це поступово обумовлює підвищення ефективності навчання у ВНЗ.

Негативний вплив полягає в тому, що зневага руховою активністю призводить до нагромадження факторів ризику, а це рано або пізно виявиться в захворюваннях, зниженні розумової й фізичної працездатності, ускладненнях у навчанні.

У роботах багатьох вітчизняних і закордонних учених доведено, що фізично більш розвинені люди виконували теоретичні й практичні завдання з досліджуваних дисциплін швидше й краще, робили менше помилок, швидше відновлювалися після напруженої розумової праці.

РОЗДІЛ 2

2.1. Обладнання для скандинавської ходьби

Скандинавська ходьба - це ходьба з використанням спеціальних палиць (рис.1), які коротше лижних, виконані з легких і міцних матеріалів і мають на нижньому кінці твердий металевий шип.



Рис. 1. Палиці для скандинавської ходьби

Сучасні палиці, які використовуються спеціально для ходьби, виконані з легких і міцних матеріалів (алюміній, карбон, пластик). Такі палиці мають:

1. Наконечник з металевим шипом для поліпшення опорних властивостей при ходьбі по різних покриттях - ґрунт, пісок, мульча, сніг, лід і т.д, зафіксований на нижньому кінці палиці (рис. 2).



Рис. 2. Наконечник з металевим шипом

2. Гумові наконечники зі скошеною поверхнею підстави для кращої опори і безшумного відштовхування від поверхні при ходьбі по асфальтовому покриттю, які кріпляться до фіксованого наконечника з металевим шипом (рис.3)



Рис. 3. Гумові наконечники

3. Рукоятки спеціальної форми, адаптовані для зручної фіксації кистю при упорі і відштовхуванні від поверхні (рис. 4).



Рис. 4. Рукоятки палиць для скандинавської ходьби

4. Фіксатори - кріплення палиці на зап'ясті - «темляки» дозволяють за допомогою стрічкових фіксаторів мобільно, але міцно утримувати палицю на кисті руки, щоб уникнути травмування кисті. Темляки виконані індивідуально з урахуванням анатомічної особливості і розмірів кисті розміру L-XL, великі, як правило, для чоловіків і SM - малі, як правило, для жінок. Є два варіанти кріплення темляка до ручки - з міцною фіксацією до рукоятки палиці і варіант із спеціальним кріпильним механізмом, що дозволяє відстебнути темляк від рукоятки палиці не знімаючи його з кисті і без зворотної дії. Темляки за формою адаптовані для фіксації тільки на правій або тільки на лівій кисті, у зв'язку з цим необхідно звертати увагу на спеціальне маркування темляка. «R» (right) - маркування темляка для правої кисті, «L» (left) - для лівої (рис.5).



Рис. 5. Темляки палиць для скандинавської ходьби

Результати багатьох досліджень показали, що скандинавська ходьба покращує стан серцево-судинної і дихальної систем, знімає напругу м'язів шийно-плечового відділу, зміцнює м'язи спини, дозволяє знизити навантаження на суглоби ніг на 10-20 % в порівнянні зі звичайною ходьбою, покращує настрій, стійкість до стресів, знижує дратівливість, регулює роботу центральної нервової системи. Ходьба з палицями підтримує в тонусі всі основні групи м'язів.

Енергетична затратність скандинавської ходьби за рахунок включення в роботу 90 % м'язів усього тіла, вище на 50 %, ніж при звичайній ходьбі, що ефективно використовується у програмі зниження і стабілізації маси тіла, для лікування ожиріння і метаболічного синдрому. Заняття скандинавською ходьбою на свіжому повітрі позитивно впливають на роботу всіх систем організму. При такій ходьбі виробляється гарна постава.

В ході проведених досліджень було показано, що скандинавська ходьба:

- покращує стан дихальної та серцево-судинної систем організму;
- на 5–10 % підвищує споживання енергії в порівнянні зі звичайною ходьбою;

- підвищує частоту серцевих скорочень на 10–15 ударів у хвилину порівняно зі звичайною ходьбою;
- не викликає більшої втоми, ніж звичайна ходьба;
- покращує стан м'язів;
- знімає напругу з м'язів шийно-плечового відділу, зменшує больові відчуття;
- знижує навантаження на колінні суглоби;
- є безпечною щодо методики реабілітації;
- підвищує мобільність;
- гарно впливає на настрій.

2.1.1. Підбір висоти палиць при скандинавській ходьбі

Індивідуальний підбір висоти палиць для ходьби є важливим етапом в освоєнні техніки ходьби з палицями і подальшого виконання тренувальних занять. Від правильно підібраної висоти палиць залежить і рівня додаткового навантаження при ходьбі. Здійснити підбір необхідної довжини палиць для кожної людини можливо трьома способами.

Перший спосіб:

У табл. 1 вказана довжина палиць для занять скандинавською ходьбою залежно від зросту людини.

Таблиця 1 - Відповідність довжини палиць зросту

Зріст (см)	Довжина палиць (см)
150 – 160	115
161 – 170	120
171 – 180	125
181 – 190	130
191 – 200	135

Другий спосіб:

Розрахунок висоти палиць за формулюю 1:

$$A = B * 0,7;$$

де А - висота палиць, см, а В – зріст, см.

Наприклад, висота палиць для ходьби людини зростом 175 см з розрахунку: (175 * 0,7) буде дорівнювати 119 см.

Третій спосіб (практичний):

Для підбору висоти палиці в положенні стоячи ноги разом необхідно зафіксувати рукоятку палиці в кисті, здійснити упор палиці перпендикулярно по поверхні з тим розрахунком, щоб утворився кут 90° між плечем і передпліччям руки, що утримує палицю.

Спочатку виставлена висота палиць залежно від мети тренування може бути змінена, як у бік збільшення, так і у бік зменшення. Особисто, бажаючи збільшити навантаження при ходьбі, можна додати до первинної висоти до 5 см, з метою зниження величини навантаження - зменшити висоту палиць на таку ж величину. У міру розвитку тренувального ефекту людина може збільшити довжина кроку, що може зажадати відповідного компенсаторного збільшення довжини палиць.

2.2 Техніка скандинавської ходьби

В.Б. Подольський [26] стверджує, що техніка скандинавської ходьби дуже проста. Вона схожа на те, як ми ходимо. Ширина кроку - це звична постановка ніг, як повсякденно ми ходимо на звичайній прогулянці. Крім ширини кроку потрібно звернути увагу на правильну постановку ніг. Сам крок починається з п'яти, і стопа перекочується на носок шляхом повного її зчеплення з поверхнею, потім п'ята піднімається і останнім у повітрі виявляється носок.

Скандинавська ходьба проста і природня. Вона являє собою почергове переміщення вперед різнойменних ніг і рук: ліва рука працює в тандемі з правою ногою, а права рука - в тандемі з лівою ногою. Палиці необхідно ставити навскоси попереду під таким кутом, щоб зробити рухи максимально широкими і в той же час вільними. Корпус при ходьбі повинен бути трохи під кутом, а не строго вертикально.

Рухи рук, ніг, стегон і тіла є ритмічними і такими ж, як у ходьбі. Техніка скандинавської ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну і швидку ходьбу, широкий і дрібний крок. Можливі також короткі пробіжки і перерви для відпочинку або вправ з палицями для ходьби.

На думку М. Катанаєвой [9], основними ознаками правильної ходьби з палицями можна назвати такі:

- при ходьбі з палицями тіло трохи нахилене вперед, що дозволить більш ретельно працювати руками і робити довші кроки;
- палиці потрібно ставити попереду навскіс під кутом так, щоб робота рук і рухи ніг були максимально вільними і широкими;
- довший крок у порівнянні зі звичайною ходьбою сприяє кращій ротації кульшових суглобів;
- довший крок у порівнянні зі звичайною ходьбою зробить вільними рухи рук, ротацію плечового і поперекового відділів;
- при прямолінійній русі палиць вперед і назад сила виробляється прямолінійно вперед.

Було розроблено сім основних правил і рекомендацій з правильної техніки скандинавської ходьби:

1. Утримувати ручку палиці рукою впевнено, але без зайвої напруги.
2. При русі руки палицю досилати за лінію тулуба назад, при цьому лікоть розпрямляється, а долоня відкривається, завершуючи етап

відштовхування, палиця утримується у долоні темляком, верхня частина тіла теж злегка розгортається слідом за рукою.

3. Керувати палицями, не тягнути їх за собою (не підтягувати), переставляючи в такт ходьбі, пружно відштовхуватися ними від землі. Саме від сили поштовху залежить отримуване навантаження.

4. Нахилитися трохи вперед, але тримати корпус прямо. Спробувати пройти дуже швидко, при прискоренні корпус прийме саме таку позицію.

5. При ходьбі, м'яко перекочуючись з п'яти на носок, прискорюватися, використовуючи великі пальці ноги, носком відштовхуючись від землі, але не утримувати на цьому увагу, всі рухи природні.

6. Рухатися, по черзі пересуваючи вперед протилежні руки і ноги (права рука - ліва нога, ліва рука - права нога).

7. Виносити палицю уперед рукояткою, при цьому нижньою частиною палиці відбувається поштовх (кінчик палиці під час поштовху знаходиться ближче до задньої ступні).

Л. Подушков [15] виділяє наступні, найбільш типові помилки, що виникають у початківців, які займаються скандинавською ходьбою:

1. Погана координованість (руки і ноги рухаються не синхронно, наприклад, права нога - права рука).

2. Палиці тримаються перед собою.

3. Лікті притискаються близько до корпусу.

4. «Сліпий» - коли спортсмен намагається намацати, куди встромити палицю.

5. «Проковтнув кол» - прямий корпус (якщо робити правильно – весь корпус повинен бути нахилений вперед під кутом).

6. «Бетмен» - ноги при ходьбі занадто широко розставлені.

7. Палка не повинна вести спортсмена, людина повинна нею управляти.

8. Спортсмен підтягує (тягне за собою) палиці, і палиця човгає по землі - так звані «мляві палиці».

Опрацьовуючи правильну постановку ніг, треба стежити і за руками: вони повинні рухатися, як маятник, плечі - працювати. Рухи прості, природні, без ривків. Кожна рука виходить вперед і назад, за спину, на 45° - так активніше задіяні м'язи рук (рис. 6).

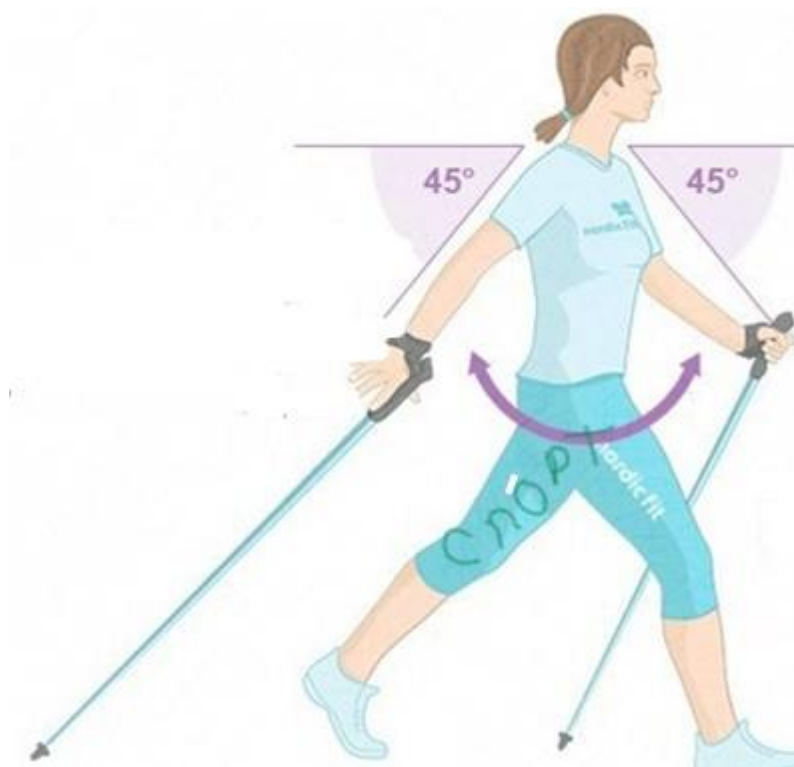


Рис. 6. Правильна техніка скандинавської ходьби

2.2.1. Рекомендації руху рук і ніг при ходьбі

Рухи рук:

- винести палиці ручкою вперед, напрямок руху задає рука, в якій знаходиться палиця;
- при винесенні палиці вперед не потрібно сильно стискати ручку палиці;

- при завершенні відштовхування необхідно відкрити долоню і завершити фазу відштовхування.

Рухи ніг:

- необхідно виконувати правильний довгий і впевнений крок, який запускає ефективну роботу тазостегнових суглобів;
- при скандинавській ходьбі необхідно виконувати довші кроки, ніж при звичайній ходьбі;
- починати крок усією ступнею, п'яту трохи потрібно подати вперед і завершити крок опорою на подушечки стопи.

Скандинавська ходьба являє собою по чергове переміщення вперед різнойменних ніг і рук: ліва рука працює в тандемі з правою ногою, а права рука - в тандемі з лівою ногою. Руки, ноги і тулуб рухаються вільно і синхронно: ліва рука і права нога вперед, потім наступний крок - права рука і ліва нога вперед і т.д. Під час ходьби слід спочатку ставати на п'яту, а потім на носок, при цьому рухи повинні бути плавними, без зайвих ривків. Техніка скандинавської ходьби передбачає різні варіанти: можна чергувати повільну і швидку ходьбу, широкий і дрібний крок. Можливі також короткі пробіжки і перерви для відпочинку або вправ з палицями для ходьби.

2.2.2. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби

Скандинавська ходьба - це, по суті, основний вид оздоровчої ходьби. Завдяки палицям збільшується навантаження на м'язи плечового поясу і рук, а також на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в той же час розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати і контролювати необхідний темп пересування, а також полегшують сам процес ходьби. В середньому при такій ходьбі задіяні

близько 90 % м'язів і спалюється на 46 % більше калорій, ніж при звичайній. Ефект від скандинавської ходьби всеосяжний: в русі бере участь усе тіло, працюють найважливіші м'язи ніг, живота, сідниць, спини і рук. Ось чому при ходьбі з палицями оздоровчий ефект досягається легше, швидше і без особливих зусиль. Але для цього треба опанувати спеціальною технікою: навчитися правильно ставити стопу і тримати палицю, синхронно працювати руками (рис. 7).

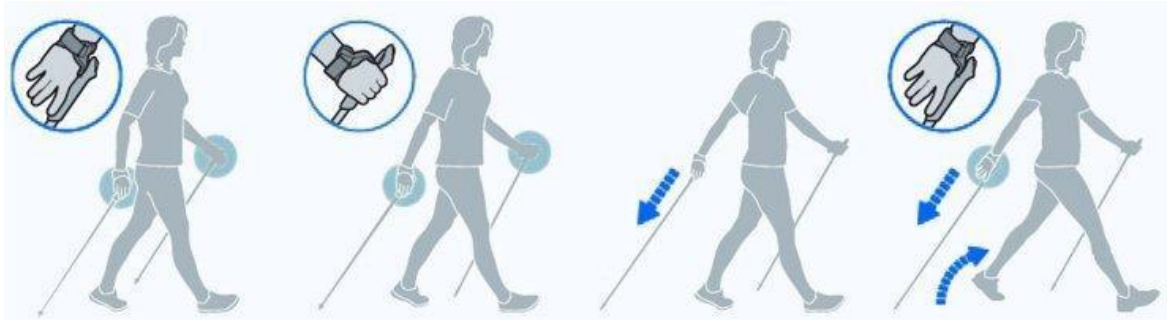


Рис. 7. Правильне положення кисті під час скандинавської ходьби

Волков А.В.[5] запропонував таку техніку ходьби з палицями:

1. Випрямитися, корпус трохи нахилити вперед. Стежити за координацією руху рук. Спочатку просто необхідно пройти, несучи палиці за середину паралельно землі. Намагатися відчутти непомітний при звичайній ходьбі протихід: ліва рука вперед - права нога вперед, ліва нога - права рука.

2. Опустити палиці, тримати так, як при ходьбі, і волоком тягнути їх за собою. Попрактикуватися, діючи спочатку тільки однією ногою і однією рукою і палицею, щоб тілу було простіше освоїти рухи. Коли підкаже ритм, відштовхнутися одночасно: лівою палицею - правою п'ятою, правою палицею - лівою п'ятою .

Розроблені рекомендації при заняттях скандинавською ходьбою:

1. Займатися необхідно не менше трьох разів на тиждень.

2. Перед заняттям проводити розминку протягом 5 - 8 хвилин і після заняття виконувати вправи на розтяжку і комплекс дихальних вправ.

3. Основа фізіологічно правильного дихання при заняттях скандинавської ходьбою: на чотири кроки - вдих, на один - пауза, на чотири кроки - видих, на один - пауза.

Так само існують різновиди техніки скандинавської ходьби.

«Котяча хода»

На відміну від бігу, під час ходьби зберігається фаза «подвійної опори». Палиці при скандинавській ходьбі ще більше підсилюють цей ефект, знижуючи навантаження на суглоби і хребет. Однак під час занять і в повсякденному житті важливо контролювати свої рухи під час ходьби. Найбезпечніша, правильна і витончена хода - так звана «котяча хода». Це коли нога плавно перекочується з п'яти на носок. При цьому важливо тримати поставу рівною, витягаючи верхівку вгору.

Поперемінний крок.

Техніку «поперемінний крок» знають всі, хто захоплюється біговими лижами. Під час руху спочатку виноситься вперед права нога і ліва рука і - навпаки. Власне кажучи, це і є природний рух людини, тому воно не вимагає великих зусиль. Але потрібно стежити, щоб не перейти на іншу ходьбу - рух однойменної ноги і руки. Важливо контролювати, щоб рух починався з п'яти, коли стопа прокочується, щільно взаємодіючи з поверхнею покриття або ґрунту. Вага тіла переноситься на широку частину стопи: спочатку на подушечки пальців, а потім і на самі пальці. У цій фазі важливо відштовхнутися усією поверхнею широкої частини стопи. Це найбільш безпечний спосіб пересування.

Одночасний крок.

Цей вид техніки схожий на класичний хід у лижах, і застосовується в основному для підйому вгору. Основний упор тут робиться на руки -

вони працюють одночасно. Палиці встановлюються до п'яти ноги, що робить крок. Такого роду тренування добре зміцнює руки. Під час руху вага тіла переноситься на палиці, а корпус нахиляється вперед. Але не варто такою технікою зловживати новачкам: не звиклі до сильних навантажень м'язи рук можуть почати боліти. Освойте спочатку класичний поперединний крок, а потім спробуйте інші види техніки.

«Ялинка».

Техніка скандинавської ходьби «ялинка» - це вірний помічник для підйому і спуску з крутої гори. У скандинавській ходьбі «ялинка» не менше затребувана. Ноги тут потрібно ставити у вигляді ножиць, а руки з палицями трохи ширше ніг, щоб не спіткнулися об палиці. Руки і ноги працюють поперединно.

На думку Н.В. Алексєєва [1], технологія навчання скандинавської ходьби відмінно підходить для початкового розучування і являє собою трьохступінчасту техніку:

1-й крок - йти спокійно, рівним кроком, руки опушені вздовж тулуба, кисті розслаблені, палиці тримаються на руках за допомогою темляків (кріплення для кистей рук). Тягти палички за собою, уздовж тулуба.

2-й крок - йти також спокійним кроком, тягнучи палиці за собою, але тільки тепер починати трохи розмахувати руками назад - вперед, по черзі з ногами, так, як при звичайній ходьбі.

3-й крок - це вже безпосередньо перехід до скандинавської ходьби.

Тепер необхідно навчитися підхоплювати палицю при перенесенні вперед, спиратися на неї і відштовхуватися, палиці вже не «тягнуться» по землі, а залишають після себе одні «дірочки». Покращуючи техніку скандинавської ходьби, можна вже через кілька занять почати досягати потрібного результату. Оптимальна тривалість перших тренувань - 20

хвилин, поступово збільшуючи тривалість прогулянок, можна довести її до години або навіть більше, залежно від завдань і індивідуальних особливостей.

Покрокова техніка дає уявлення про правильну ходьбу, постановку палиці під потрібним кутом. Кожне заняття можна починати саме з такого повторення, яке ніколи не завадить. В кожному тренуванні після освоєння або повторення трьохступінчатої техніки варто пройти відстань від 500 до 1000м у повільному темпі, щоб підготувати системи організму до майбутньої роботи. Потім йде розминка на місці на всі групи м'язів і системи організму, починаючи від м'язів шиї і до гомілковостопного суглоба, застосовуються спеціальні та підвідні вправи з палицями. Після розминки на місці слід кілька вправ в русі, наприклад: п'ять кроків «на носочках», п'ять кроків «на п'ята», п'ять кроків на внутрішній стороні стопи і п'ять кроків на зовнішній і так повторювати три рази. Виконання цих вправ дає можливість, по-перше, підготувати організм до роботи, по-друге, зробити загально-фізичні вправи на зміцнення різних груп м'язів.

В.В. Шитникова [21] стверджує, що при навчанні скандинавській ходьбі необхідно спиратися на такі принципи: свідомість, поступовість і послідовність, повторність, індивідуалізація, систематичність і регулярність. Проводити заняття зі скандинавської ходьби слід не менше двох разів на тиждень.

Принцип свідомості спрямований на виховання у вихованців глибокого розуміння ролі і значення проведених самостійних занять в зміцненні здоров'я в самовдосконаленні свого організму.

Вивчення базової техніки скандинавської ходьби можна умовно розділити на три етапи:

1-й етап - навчання координації рухів ніг і рук з палицями, відпрацювання ритму ходьби. На даному етапі відпрацьовуються рухи

руками з палицями вперед назад. На цьому етапі широко використовуються підготовчі вправи.

Стоячи на місці, палиці по черзі виносити вперед - назад. Початкове положення (п.п.) - стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба, палиці тримати паралельно одна одній посередині:

1. Відведення правої лопатки і руки назад, ліву - вперед.
2. Повернення в початкове положення.
3. Ліва лопатка і рука назад, права рука - вперед.
4. Повернення в початкове положення.

Для закріплення навичок паралельного руху палиць при ходьбі необхідно використовувати такі вправи:

«Крок ногою вперед, палиці посередині». Початкове положення - стоячи, руки вздовж тулуба, палиці тримати посередині:

1. Робити правою ногою, крок вперед, відводити праву лопатку і руку назад, ліву руку з палицею виносити вперед.
2. Повернення в початкове положення.
3. Лівою ногою - крок вперед, ліва лопатка і рука назад, права рука – вперед.
4. Повернення в початкове положення.

«Приставні кроки, палиці тримати посередині». П.п. те ж саме.

1. Правою ногою крок вперед, праве плече назад, ліву руку з палицею виносити вперед.
2. Приставити ліву ногу, повернутися в п.п.
3. Лівою ногою крок вперед, ліве плече назад, праву руку з палицею виносити вперед.
4. Приставляти праву ногу, повертатися в п.п.

2-й етап - навчання правильній постановці палиць.

Вправа «*Постановка палиці*». Починати з вправи «Палиці тягнемо за собою». Завдання: винести руки при русі вперед на рівень пупка.

Студенту необхідно навчитися виносити руку вперед до рівня пупка, при цьому зберігаючи напрямок стрижня палиці назад. Коли ручка палиці виноситься вперед і буде перебувати на висоті уявного рукостискання, буде відчуватися, що кінець палиці упирається в поверхню землі. Палиця наче б «встає» в положення для відштовхування. Домогтися чіткого відчуття упору палиці на поверхні. При цьому почати стискати ручку палиці (закривши кисть руки) і переставляти її (переносити по повітрю) в позицію відштовхування.

3-й етап - навчання відштовхування за допомогою палиць. Для відпрацювання навичку тиску на палицю в момент постановки рекомендуємо додатково використовувати вправу «*Крок з уतिकання палиці*»:

П.п. – плечі і руки відведені назад; палиці ззаду, будучи продовженням рук.

1. Робити правою ногою крок вперед і приземляти її на п'яту; позицію правої руки залишати без зміни; лівою рукою виносити палицю вперед, зберігаючи напрям палиці назад і вниз; після проходження лінії стегна підхоплювати ручку палиці кистю (палиця не торкається поверхні землі); одночасно з постановкою правої п'яти «ставити» палицю, стискаючи при цьому ручку палиці; залишатися на деякий час у цій позиції: перевіряти поставу, кут нахилу і положення палиці; спираючись на палицю, переносити центр ваги з правої на ліву ногу і назад, здійснюючи відрив лівої п'яти від поверхні і переكات з правої п'яти на стопу.

2. Повертатися в п.п.; тренуємося спочатку з одного боку, потім – з іншого.

Після цього вчимося відштовхуватися за допомогою палиць від поверхні при ходьбі.

Вправа «*Відштовхуємося палицями від поверхні*». Завдання: відчуті, як тиск на палицю штовхає (виштовхує) тіло вперед. Починаємо з вправи «Палиці тягнемо за собою». Переходимо до вправи «Постановка палиці». Після того як палиця перенесена в позицію для відштовхування і «встромлена» в поверхню, тиснемо на палицю в напрямку вниз і назад. Ручку палиці при цьому стискаємо.

2.2.3. Руховий режим при заняттях скандинавською ходьбою

Ґрунтуючись на дотриманні головних організаційних принципів занять скандинавською ходьбою з палицями - систематичності, поступовості і адекватності навантаження - на практиці застосовуються рухові режими, відповідні різному ступеню тренуваності людини і підрозділяються залежно від активності і навантаження на організм людини:

- щадний;
- щадно-тренуючий;
- тренуючий.

1. Щадний режим, або підготовчий, призначають на перші 3-5 днів занять. У цей період відбувається адаптація організму до нових умов фізичних навантажень. Рекомендуються прогулянки по обраній для занять трасі в повільному, прогулянковому темпі, можливо під наглядом інструктора-викладача. Перші три прогулянки є функціональною пробою для серцево-судинної системи. Визначаючи інтенсивність фізичних тренувань, у першу чергу потрібно керуватися рівнем порогового навантаження, який є межею переносимості фізичних навантажень для даної людини. Необхідно призначати фізичні навантаження в діапазоні

50–60 % максимального рівня ЧСС, тобто підбирати навантаження таким чином, щоб вони могли виконуватися протягом порівняно тривалого періоду без ознак неадекватності і в той же час бути достатніми за потужністю, щоб мати тренуючий ефект.

2. Щадно-тренуючий режим спрямований на подальше поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, підвищення адаптації до фізичних навантажень. Дозована скандинавська ходьба з палицями за щадно-тренуючим режимом застосовується в осіб у міру їх адаптації до щадного режиму і досягнення можливості виконувати більш високі фізичні навантаження, головним чином за рахунок збільшення тривалості занять за часом.

3. Тренуючий режим, характеризується найбільш вираженим по інтенсивності і тривалості навантаженнями, що роблять значний тренуючий вплив, з можливістю досягнення при короткочасних прискореннях 75 – 80 % порогового рівня ЧСС.

Перехід особи, що займається скандинавською ходьбою з одного на інший руховий режим повинен здійснюватися тільки після повної адаптації до призначених навантажень з урахуванням загального стану, наявності або відсутності медичних протипоказань.

РОЗДІЛ 3

3.1. Методика проведення самостійних занять зі скандинавської ходьби

Необхідним правилом скандинавської ходьби слід вважати виконання умов «формули ходьби», яка включає частини, відображенні у табл. 2.

Таблиця 2 – Частини самостійного заняття

Частина заняття	Тривалість	Темп ходьби
Розминка	6-8 вправ з використанням палиць для ходьби в якості гімнастичного снаряда по 5-6 повторень	
Вступна	10-15 % часу або довжини маршруту	ходьба в більш повільному темпі
Загальна	70-80 % часу або довжини маршруту	темп ходьби адекватний, визначений за пороговим навантаженням
Заключна	10-15 % часу або довжини маршруту	ходьба проводиться у звичному або прогулянковому темпі
Заминка	6-8 вправ з використанням палиць для ходьби в якості гімнастичного снаряда по 5-6 повторень	

Кожен раз, починаючи і закінчуючи заняття, особа, що займається, повинна виконувати вправи розминки і заминки, які допоможуть м'язам і суглобам підготуватися до навантаження, або, навпаки, дозволять організму плавно і м'яко завершити заняття.

Гімнастичні вправи з палицями, які можна використовувати в якості розминки і заминки:

1. Початкове положення: ноги на ширині плечей, широким прямим хватом утримуємо палиці, руки опущені вниз. Вдих – піднімаємо руки вгору над головою, видих – опускаємо вниз. Руки при русі прямі. Повторюємо вправу 5–6 разів.

2. Початкове положення: ноги на ширині плечей, прямим хватом на рівні плечей тримаємо палиці, руки зігнуті в ліктях, палиці на рівні грудей. Вдих – піднімаємо руки вгору над головою, видих – руки в початкове положення. Повторюємо вправу 5–6 разів.

3. Початкове положення: ноги на ширині плечей. Палиці утримуються широким хватом і заведені за спину, руки зігнуті в ліктях. Повороти тулуба вправо - вліво. Голова не бере участі в обертанні тулуба, погляд фіксований на довільній точці на лінії горизонту. Повторюємо вправу 5–6 разів.

4. Початкове положення: ноги разом. Палиці перед собою на витягнутих руках з упором в землю. Ноги злегка зігнуті в колінах. Спина випрямлена. Два нахили вперед, спираючись на палиці. Повертаємося в початкове положення. Повторюємо вправу 5–6 разів.

5. Початкове положення: ноги разом. Палиці в обох руках прямим хватом посередині, руки опущені. Ноги злегка зігнуті в колінах. Спина випрямлена. Поперемінно викидаємо руку з палицею максимально вперед, потім махом повертаємо назад за спину. Повторюємо вправу 6–8 разів кожною рукою.

6. Початкове положення: ноги на ширині плечей. Палиці перед собою на витягнутих руках на ширині плечей з упором у землю. Зігнути коліна, виконати напівприсідання. Випрямитися в початкове положення. Повторюємо вправу 5–6 разів.

7. Початкове положення: ноги на ширині плечей. Палиці перед собою на витягнутих руках на ширині плечей з упором у землю. Робимо випад правою ногою. Палиці фіксовані на лінії носка опорної ноги. При випаді здійснюємо два пружинячих рухи тазом у вертикальній площині з максимальною амплітудою. Повертаємося в початкове положення. Те ж повторюємо, роблячи випад лівою ногою. Повторюємо вправу 5–6 разів.

8. Початкове положення: ноги на ширині плечей. Палиці перед собою на витягнутих руках на ширині плечей з упором у землю. Виставляємо праву ногу вперед. Робимо рухи в гомілковостопному суглобі, поперемінно упираючи в землю п'яту і носок правої стопи. Повторюємо

вправу 5–6 разів. Повертаємося в початкове положення. Те ж повторюємо, виставляючи вперед ліву ногу.

3.2. Самоконтроль при заняттях скандинавською ходьбою

Для людей, які займаються фізичною культурою і спортом, велике значення має самоконтроль. Він дисциплінує тих, хто займається фізичною культурою і спортом, учить їх навичкам самоаналізу, покращує і робить роботу лікаря більш ефективною, сприяє покращенню спортивних результатів.

Самоконтроль – це система спостережень за здоров'ям людини, її фізичним розвитком, за станом функціональних систем організму, переносністю різного роду навантажень.

Освоїти найпростіші методи самоспостереження, навчитися найпростішим способам запису результатів спостереження, ведення щоденника самоконтролю, аналізувати оцінки свого самоконтролю, використовувати дані знання на практиці.

Самоконтроль включає спостереження і аналіз, обробку об'єктивних і суб'єктивних станів організму. *Об'єктивні показники* – це ті, які можна вимірювати і виражати кількісно: антропометричні – довжина тіла, маса та інші, функціональні – частота серцевих скорочень (ЧСС), глибина дихання і його частота, життєва ємність легень (ЖЄЛ) та інші; силові показники, спортивні результати. *Суб'єктивні показники* – це самопочуття, настрої, почуття втомлюваності, бажання чи небажання займатися фізичними вправами, побоювання змагань, порушення сну і апетиту, відчуття своєї працездатності, її змін. Кращою формою організації і проведення самоконтролю є систематичне ведення щоденника.

У табл. 3 подані критерії неадекватності фізичного навантаження.

Таблиця 3 - Критерії неадекватності фізичного навантаження

Ознаки	Найменування ознак
Суб'єктивні	Біль в області серця, за грудиною, що з'явилася або підвищилася під час виконання фізичних навантажень. Головний біль, запаморочення, що посилюються при виконанні фізичних вправ, різка слабкість, надмірна втомленість, що виникли під час навантаження. Сильне серцебиття. Сильна задишка. Порушення координації руху при виконанні вправ та ін.
Об'єктивні	Порушення серцевого ритму. Зниження ЧСС у відповідь на збільшення навантаження; збільшення пульсу вище порогової величини. Високий АТ з урахуванням індивідуальних вихідних значень або вище 220 230 / 120 - 130 мм рт.ст. при задовільному самопочутті; зниження артеріального тиску у відповідь на збільшення навантаження. Різка збліднення або гіперемія шкірних покривів; холодний піт або надмірна пітливість; нудота, блювота, що виникли при виконанні навантаження

При індивідуальному самооціненні результатів, як окремого тренувального заняття, так і тренувального процесу за певний період часу необхідно розуміти основні ознаки стану, які можуть виникнути.

Втома – це нормальний тимчасовий стан організму, що виникає внаслідок виконання м'язової роботи.

Ознаки втоми – втома, зниження працездатності, погіршення координації та деяких фізіологічних показників ЧСС, ЧД. Початковий період зміни загального режиму фізичної активності – фізичні навантаження не слід проводити до виражених ознак стомлення.

Перевтома – це вже тривалий розлад в організмі, хронічне захворювання, яке проявляється різними ознаками: ослабленням

мислення, сприймання, засвоєння, пам'яті, уваги; головними болями, порушенням нормального сну, безсонням, погіршенням апетиту, апатією. Перевтомлена людина втрачає на певний час працездатність. Отже, перевтома – це хворобливий стан організму, і така людина потребує тривалого відпочинку, а іноді навіть і лікування. Для усунення перевтомлення досить протягом кількох наступних занять зменшити обсяг, інтенсивність або тривалість занять. Можливо збільшити періоди відпочинку між заняттями. Якщо перевтому своєчасно не виявлено, подальше продовження занять може призвести до більш серйозного порушення функцій організму.

Перенапруження – розвивається при одноразовому фізичному навантаженні, перевищуючому функціональні можливості індивіда через недостатню тренуваність або наявності у нього патологічних станів. Цей стан розвивається під час або після серйозного навантаження. Різка загальна слабкість, запаморочення, потемніння в очах, можливо непритомний стан, нудота, блювота, збліднення шкірних покривів, ціаноз, ниткоподібний пульс.

Найбільш точний показник адекватності фізичного навантаження - частота серцевих скорочень. Методи визначення ЧСС:

- вимір пульсу на периферичних артеріях: сонних, променевої за формулою 2: (пульс за 10 с) x 6 = ЧСС ударів у хвилину;
- за допомогою портативних медичних апаратів – пульсометрів.

Відновлення ЧСС після виконаного навантаження - важливий показник, що характеризує адекватність та відповідність його виконання.

При нормальній реакції на фізичне навантаження спостерігається зниження частоти пульсу через 1 хвилину на 20 % (за 100 % приймається ЧСС у перші 10 с після навантаження), через 3 хвилини – на 30 %, через 5

хвилин – на 50 % і через 10 хвилин – на 70–75 %. Якщо ЧСС перевищує через 10 хвилин після навантаження вихідну на 20–25 ударів, то навантаження було явно завищене.

Контроль ЧСС у спокої. Вранці після пробудження, не встаючи з ліжка, виміряти ЧСС. Поступове зниження ЧСС у спокої порівнянно з вихідними даними є вірною ознакою ефективності занять і збільшення тренуваності.

Частота дихання. Визначається кількістю дихальних рухів в одну хвилину. У спокої у тренуваних людей ЧД становить 8–12 в одну хвилину, у нетренуваних – 14–18. При виконанні фізичного навантаження учащення дихання вище 30 в одну хвилину з відчуттям нестачі повітря - це сигнал до зниження або повного припинення навантаження.

Вага тіла. Легко контрольований показник як з метою довгострокового оцінення ефективності занять, так і оцінення ефективності конкретного заняття. Коли правильно підібране навантаження (з урахуванням адекватного режиму харчування), вага тіла в перші 2–3 тижні занять знижується за рахунок втрати води і частини вісцерального жиру. Потім вага тіла стабілізується і навіть може дещо збільшуватися за рахунок порушення м'язового компонента. Вага тіла при адекватному фізичному навантаженні не повинна знижуватися за одне тренування в осіб, що мають підвищену вагу тіла більше 0,5 кг, а в осіб з нормальною вагою тіла понад 0,25 кг. Для аналізу динаміки показників, що характеризують ефективність занять, рекомендується вести щоденник самоконтролю, де здійснювати фіксацію найбільш значущих показників.

3.3. Оцінення ефективності занять скандинавською ходьбою

Оцінення ефективності скандинавської дозованої ходьби ґрунтується на комплексному аналізі стану показників фізичної

працездатності (збільшення навантаження за весь період застосування дозованої ходьби), позитивної динаміки функціональних показників.

Градації оцінення результатів застосування тренувальної ходьби:

- «значне поліпшення» (включається в загальну оцінку «покращення») – гарний тренувальний ефект, адекватна реакція на збільшення навантаження, поліпшення, зменшення частоти серцевих скорочень у спокої, приріст потужності роботи на 50 % і більше;
- «поліпшення» – суб'єктивне поліпшення, адекватна реакція на більшість етапів збільшення навантажень, збільшення потужності навантажень при повторному тестуванні в межах 20 – 50 %;
- «без змін» – відсутність динаміки суб'єктивних та об'єктивних показників;
- «погіршення» – загострення основного захворювання або виникнення захворювання, неадекватні реакції на навантаження та негативна динаміка інших показників.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Н. В. Технология обучения скандинавской ходьбе как компоненту здорового образа жизни / Н. В. Алексеева // Вестник – 2013. – №4. – 19-22 с.
2. Антюфеев А. В. Влияние скандинавской ходьбы на психофизическое состояние лиц с ожирением / А. В. Антюфеев // V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» – 31 марта 2013. – 54-56 с.
3. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика / М. М. Боген. - М.: Либроком, 2013. - 224 с.
4. Белозерова Л. М. Оздоровительная физкультура для всех / Л. М. Белозерова. – Пермь: Весть, 2007. - 92 с.
5. Волков А. В. Северная ходьба как оздоровительная технология (первый российский опыт) / А. В. Волков // Адаптивная физическая культура. - 2013. - №3. - 49-51 с.
6. Глазырина Л. Д. Занятия по физической культуре. / Л. Д. Глазырина. – Минск: Тесей, 2008. - 74 с.
7. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. - М., 2008. - 288 с.
8. Дейнеко В. В. Некоторые оздоровительные эффекты северной ходьбы при сочетанных заболеваниях / В. В. Дейнеко // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. – 2013. - №2. – 45– 48 с.
9. Катанаева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес / М. Катанаева // Ученые записки университета имени В. П. Лесгафта. - 2010. - №5. – 21-24 с.
10. Крысюк О. Б. Преподавание скандинавской ходьбы как

оздоровительно-восстановительной методики в курсе лечебной физической культуры / О. Б. Крысюк. - Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 126-127 с.

11. Крысюк О. Б. Северная ходьба как оздоровительная технология и метод медицинской реабилитации / О. Б. Крысюк // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. - 2011. - №1. – 34- 37с.

12. Коваль Т. Е. Особенности методики составления оздоровительных программ на примере скандинавской ходьбы / Т. Е. Коваль // Материалы методико-практической конференции «Реализация программы по физической культуре и спорту в СПбГУ» от 24 июня 2014. – 2-28 с.

13. Мильнер Е. Северная ходьба / Е. Мильнер // Физкультура и спорт, 2008 . - №1. – 26-27 с.

14. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 80 с.

15. Подушков Л. Моя северная ходьба / Л. Подушков // Физкультура и спорт. - 2012. - №11. – 9 с.

16. Полюхин В. А. Скандинавская ходьба на просторах пензенской области / В. А. Полюхин // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий», 2013. – 42-47 с.

17. Станский Н. Т. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой / Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко. – М.: Вектор, 2013. - 150 с.

18. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2012. – №2. – 14-15 с.

19. Уткина И. Ходьба с палками – на лыжах или без? / И. Уткина //

Физическая культура и спорт. – 2013. – №5. – 21- 24 с.

20. Фурмакова Т. А. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов ВУЗов / Т. А. Фурмакова, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 258 с.

21. Шитникова В. В. Методика по сбережению здоровья детей дошкольного возраста «Нордическая ходьба» / В. В. Шитникова // Дошкольное воспитание. - 2011. - № 3. – 21-25 с.

22. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Касарда Ольга Зіновіївна. – Луцьк, 2016. – 207 с.

23. Kantaneva M. Original Nordic Pole Walking. – Pad-centre, 2010.

24. Svensson M. Nordic Walking // Human Kinetics. - 2009. – 216 p.

25. Walter C., Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun. - Hatherleigh Press. - 2009.

26. Подольский В. Б. Эффективный и инновационный метод двигательной активности для детей дошкольного возраста – финская ходьба / В. Б. Подольский // Физическая культура и спорт. -2014. –№3. -С. 31-32

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1	5
1.1. Спосіб життя й здоров'я студентів	5
1.2. Формування культури здоров'я студентів	7
1.3. Роль рухової активності у вузі	9
Розділ 2	11
2.1. Обладнання для скандинавської ходьби	11
2.1.1. Підбір висоти палиць при скандинавській ходьбі	14
2.2. Техніка скандинавської ходьби	15
2.2.1. Рекомендації руху рук і ніг при ходьбі	18
2.2.2. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби	19
2.2.3. Руховий режим при заняттях скандинавською ходьбою	26
Розділ 3	27
3.1. Методика проведення самостійних занять зі скандинавської ходьби	27
3.2. Самоконтроль при заняттях скандинавською ходьбою	30
3.3. Оцінення ефективності занять скандинавською ходьбою	34
Список літератури	35

Навчальне видання

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Методичні вказівки
з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів усіх спеціальностей
основної медичної групи

Укладачі: АФАНАСЬЄВА Олена Миколаївна
ЮРЧЕНКО Вікторія Борисівна
НЕДБАЙЛО Ірина Анатоліївна
ХІРНИЙ Сергій Володимирович
НАТАРОВА Вікторія Вікторівна
АЗАРЕНКОВА Любов Леонідівна

Відповідальний за випуск доц. Юшко О.В.

Роботу до видання рекомендував проф. Кіпенський А.В.

Редактор О.І. Шпільова

Самостійне електронне видання