

УДК 613.71:796.012.421.4

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Н. В. Хомук, М. Н. Дедулевич

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются наиболее распространенные ошибки, которые встречаются в процессе обучения технике скандинавской ходьбы. Приводятся рекомендации по их исправлению с целью повышения эффективности воздействия занятий скандинав-

ской ходьбой на организм занимающихся и формирования у них интереса к этому виду физических упражнений.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, скандинавская ходьба, техника скандинавской ходьбы, типичные ошибки техники.

Система физического воспитания в учреждениях высшего образования решает одну из важных задач – создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной и коррекционной направленности для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Таким студентам рекомендованы занятия физической культурой с со строгим нормированием нагрузок. Одним из средств здесь может выступить скандинавская ходьба, поскольку данный вид физических упражнений не требует специальной технической подготовленности и может быть освоен студентами достаточно быстро.

По мнению многих авторов, внедрение скандинавской ходьбы в практику работы по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп позволяет усилить оздоровительный эффект, повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным занятиям оздоровительной направленности, разнообразить спектр видов двигательной активности. [1]

Многочисленные научные публикации свидетельствуют о том, что на сегодняшний день у ходьбы с палками более 20 миллионов поклонников в разных странах, в частности Финляндии, Швейцарии, Швеции, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США, Японии, России и Беларуси. По статистике, в европейских странах каждый пятый житель практикует ходьбу с палками.

В этом учебном году студентам специальных медицинских групп 3 курса факультетов начального и музыкального образования и экономики и права Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова была предложена ходьба со скандинавскими палками на занятиях по физической культуре. Серия проведенных занятий показала, что у занимающихся при освоении скандинавской ходьбы наблюдаются типичные ошибки в технике, влияющие как на эффективность занятий, так и на снижение интереса к скандинавской ходьбе.

Все распространенные ошибки можно разделить на четыре группы: неправильные движения руками, ногами, положение туловища, работа палками [3].

К неправильным движениям руками можно отнести:

1) ходьбу с «закрытыми, зажатыми» руками. Ходьба с постоянно зажатыми в руках палками ведет к постоянному напряжению рук и

плеч, что способствует быстрому появлению усталости, спазмированию мышц. Студентам можно рекомендовать использовать темляки или специальные ремни. Рука, идущая назад, в самой крайней точке при отталкивании палкой от поверхности должна на время «открываться», тем самым будет проходить расслабление мышц [2];

2) удержание локтей зафиксированными к талии. «Приклеенные» локти к талии не позволяют использовать мышцы верхнего плечевого пояса для полноценного отталкивания палкой от поверхности. Таким образом палки используются неэффективно. Поэтому такое ограничение диапазона движения руками и плечами не позволяет в полной мере использовать возможности скандинавской ходьбы.

Кроме того, доказано, что при ограничении диапазона движения руками и плечами не происходит скручивающего движения торсом, которое позволяет включить в работу позвончник, мышцы спины, пресса и живота. Руки должны работать не от локтя, а от плеча. При этом рука, вытянутая вперед, должна быть слегка согнутой, а идущая назад – прямой. При этом палка должна быть продолжением руки.

Неправильные движения ногами – передвижение большими шагами. При очень больших шагах пятка ставится на землю слишком круто и колено сильно выпрямляется. В результате этого коленные суставы чрезвычайно перегружаются и существует риск возникновения в них болей. Кроме того, спина и бедра также при этом сильно перегружаются. Необходимо соответствующим образом регулировать длину шага – колени должны быть слегка согнуты, а пятка правильно касаться земли.

Очень распространенная ошибка при передвижении скандинавской ходьбой – большой наклон корпуса вперед. В равной степени вредно для шеи и позвоночника ходить с согнутой верхней частью тела или слишком прогибаться назад. Это приводит к дефектам осанки и повреждению позвоночника. Верхняя часть тела должна быть слегка наклонена вперед, плечи надо держать свободно. При перенапряжении плеч могут возникать головные боли и проблемы с кровообращением.

Больше всего ошибок студенты допускают при работа палками:

1) палки ставятся слишком далеко от туловища. Удержание палок слишком далеко от тела снижает эффективность ходьбы, так как полноценно отталкиваться палками от земли невозможно. Следует держать палки как можно ближе к туловищу;

2) вынос палок на большое расстояние перед собой. Не очень эффективно размещать палки на слишком большом расстоянии перед со-

бой. При этом приходится делать много мелких шагов, поэтому мышцы ног, ягодичные мышцы и мышцы верхней части тела слабо тренируются. Стоит придерживаться правила – наконечник вынесенной вперед палки должен быть на линии тела;

3) палки ставятся вертикально. Это снижает эффективность ходьбы, так как затрудняется процесс отталкивания. Это чаще всего происходит, когда руки работают от локтя, а не от плеча;

4) «волочение» палок за собой. Палка волоком переносится вперед из верхнего заднего положения, при этом нет никакой нагрузки на руки и корпус тела. Кроме того, есть риск споткнуться о палку и получить травму. Правильная техника – после толчка палкой о землю должен следовать ее полный отрыв от земли и вынос рукоятки вперед под углом 45 градусов, при этом кисть руки должна быть «закрытой»;

5) «вбивание» наконечников палок в землю. Жестко «вбивать» наконечники палок в землю не следует, это ведет к замедлению темпа ходьбы, и максимальная нагрузка приходится на локтевой сустав и запястье. Следует ставить палки на поверхность естественными движениями.

Таким образом, обучение студентов специальной медицинской группы правильной технике скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре способствует более эффективному ее воздействию на организм занимающихся и повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

Список использованной литературы

1. Алёшина, Е.И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы / Е.И. Алёшина, А.Л. Подосенков, С.Е. Шивринская // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9-8. – С. 1732-1736.
2. Руссу, О.Н. Скандинавская ходьба на занятиях элективного курса по физической культуре и спорту со студентами специального медицинского отделения / О.Н. Руссу // *Адаптивная физическая культура*. – 2020. – Т. 81. – № 1. – С. 8–12.
3. Земба, Е. А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие / Е. А. Земба, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск : Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.