

**Методическая разработка
по дисциплине «Физическая культура»**

**Практическое занятие
«Скандинавская ходьба»**

Форма проведения: практическое занятие с использованием наглядных материалов.

Цель: ознакомить и объяснить студентам что такое скандинавская ходьба

Оборудование: лыжные палки, плакаты.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

В настоящий момент на занятиях физической культурой максимальное признание набирает скандинавская ходьба. Это оригинальный и новомодный способ поддержания тела в форме и улучшения самочувствия. При регулярных занятиях наблюдаются следующие изменения: улучшается работа сердца; нормализуется дыхательная система; работают мышцы тела (ног, бедер, плеч, спины, рук); уменьшается влияние стрессовых ситуаций, нервная система закаляется, повышается настроение.

Скандинавская ходьба полезна для всех возрастных групп и имеет много преимуществ:

занятия проходят на свежем воздухе;

- для занятий не нужны специальные сооружения (спортивные объекты);
- во время ходьбы с палками задействовано 90 % мышц (при обычной ходьбе 40%);
- ЧСС при скандинавской ходьбе выше на 13 %, чем при обычной ходьбе;
- увеличивается обмен веществ (до 25% по сравнению с обычной ходьбой);
- сжигается в 2 раза больше калорий;
- во время занятий снимается нагрузка с ног и переносится на верхнюю часть корпуса, нагрузка распределяется равномерно, что благотворно влияет на состояние здоровья.

Для работы тела и такого количества мышц, их необходимо подготовить к работе.

Разминки с палками дает:

- растянуть мышцы;
- разогреть мышцы;
- активизировать вестибулярный аппарат, отвечающий за координацию движений

Комплексы упражнений:

- разминка верхней части тела (повороты, наклоны, подтягивание плеч, различные махи рук и т.д.);

- разминка для мышц нижней части тела (приседания, выпады, махи ног и т.д.).

Техника ходьбы. Требования к ходьбе:

- Шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе.
- При ходьбе нужно немного наклониться вперед.
- Ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы.
- При отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер.
- Палки нужно держать в руках крепко, но не жестко.
- После отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк.
- Выносить палку всегда нужно рукояткой вперед.

Методическую разработку подготовила
преподаватель кафедры физической культуры и спорта

А.М. Меженина