

Планирование занятий скандинавской ходьбой

На начальном этапе подготовки происходит повышение всесторонней физической подготовленности скорохода. При регулярных занятиях скандинавской ходьбой происходит развитие различных физических качеств, в первую очередь выносливости, затем гибкости, силы и быстроты.

В основе развития физических качеств при скандинавской ходьбе является общая выносливость. Общая выносливость – это способность длительное время выполнять любую физическую работу, вовлекающую большинство мышечных групп. Общая выносливость отражает работоспособность сердечно-сосудистой и эндокринной систем, устойчивость центральной нервной системы к длительной работе. Основу общей выносливости составляют аэробные процессы энергообеспечения. Общая выносливость является основой воспитания любого вида физической работы. Развивая общую выносливость, нужно избегать однообразия в занятиях, что особенно негативно воздействует на состояние центральной нервной системы.

Скандинавская ходьба является циклическим видом спорта, особенностями которого является некоторая монотонность и однообразие упражнений. Чередование разных средств, изменение дозировки упражнений, внесение нового, смена мест занятий, эмоциональность в проведении занятий – вот важные условия для того, чтобы избежать апатии и явлений переутомления, в данном случае, в особенности эмоционального переутомления.

Преимуществом скандинавской ходьбы в контексте вышеизложенного являются условия проведения занятий. С помощью смены условий всегда можно добиться новых впечатлений и избежать однообразия. Парки, скверы, городские аллеи, где много зелени и постоянно изменяющийся пейзаж, ходьба по пересеченной местности, склоны и естественные препятствия лесопарковой зоны неизменно будут радовать занимающихся новыми впечатлениями, красотой постоянно изменяющейся природы и повышать уровень эмоционального состояния.

На 1-м этапе занятий скандинавской ходьбой решаются следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовки, развитие общей выносливости и овладение техники ходьбы. В качестве средств общей физической подготовки применяются различные общеразвивающих упражнения. Целесообразно использовать уже имеющийся спортивный инвентарь, т.н. палки для скандинавской ходьбы, в качестве инвентаря для выполнения общеразвивающих упражнений. Палки активно используются в качестве инвентаря для проведения разминки.

Также целесообразно использовать для повышения уровня общей физической подготовки и развития физических качеств комплексы уличных тренажеров, которые сейчас доступны во многих городах России, в частности в городе Иркутске.

На начальном этапе важно развивать такое физическое качество, как подвижность в суставах, или гибкость. Под гибкостью подразумевают способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Для развития гибкости рекомендуются упражнения на растяжку, упражнения с ритмичным чередованием напряжения и расслабления мышц, различные гимнастические упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах. Для развития подвижности в суставах можно рекомендовать плавание. Плавание способствует хорошему расслаблению мышц, быстрому и правильному чередованию сокращения и расслабления отдельных групп мышц.

Упражнения на гибкость выполняются после хорошо проведенной разминки, когда мышцы разогреты и подготовлены к движениям с постепенно увеличивающейся амплитудой.

В ежедневную утреннюю зарядку рекомендуется включать общеразвивающие и специальные упражнения.

Не менее важной задачей этого этапа должно быть овладение совершенной техникой скандинавской ходьбы. В процессе обучения технике шага и движений рук приходится исправлять многие ошибки.

Примерный план занятия на неделю на начальном периоде.

Понедельник. Отдых.

Вторник (осваивание техники). Скандинавская ходьба – 3–4 км. Среда (Общая физическая подготовка). Плавание. Упражнения со палками для скандинавской ходьбы. Упражнения на уличных тренажерах.

Четверг (развитие общей выносливости). Скандинавская ходьба по пересеченной местности 4–6 км.

Пятница. Отдых или Общая физическая подготовка.

Суббота (развитие общей выносливости). Прогулка 1–1,5 часа (ходьба обычная) или скандинавская ходьба до 8 км с оптимальной скоростью (4–5 км в час).

Воскресенье. Общая физическая подготовка. Плавание.

Задачи развивающего периода – повышение работоспособности, закрепление общей выносливости, а также техники скандинавской ходьбы.

Средства занятий те же, что на первом этапе, но объем и интенсивность упражнений возрастает. Увеличивается также количество повторений упражнений.

Весьма эффективным упражнением для развития выносливости является ходьба в гору. Необходимо понимать, что чем выше и круче склон тем более сильны по воздействию на организм будет упражнение. Ходьба в гору может чередоваться с ходьбой по прямой, либо занимающийся выполняет повторные восхождения в гору с последующим спуском с нее. При ходьбе по склону необходимо освоить определенные технические навыки. При ходьбе в гору туловище слегка наклонено вперед, а при спуске – назад.

Примерный план занятия на неделю в развивающий период.

Понедельник. Отдых.

Вторник (закрепление техники). Скандинавская ходьба на дистанции 5-6 км с оптимальной скоростью (4–5 км в час).

Среда (развитие общей выносливости). Скандинавская ходьба до 10 км с оптимальной скоростью (4–5 км в час).

Четверг (развитие общей выносливости). Прогулка, обычная ходьба до 1,5 часа.

Пятница. Общая физическая подготовка. Плавание.

Суббота (развитие общей выносливости). Скандинавская ходьба до 10 км с оптимальной скоростью (4–5 км в час).

Воскресенье (развитие общей выносливости). Прогулка, обычная ходьба до 1,5 часа.

Задачей периода совершенствования является совершенное овладение техническими навыками ходьбы и оптимальное развитие физических качеств. В этот период техника скандинавской ходьбы доводится до идеального состояния в виде динамического стереотипа. Общая выносливость доводится также до высокого уровня, состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы становится оптимальным, повышается экономизация работы сердца, что отражается путём проведения функциональных проб и тестов.

Примерный план занятия на неделю в развивающий период.

Понедельник. Отдых.

Вторник (совершенствование техники и скорости ходьбы). Скандинавская ходьба на отрезках до 3–4 км со скоростью 6–7 км в час.

Среда (совершенствование общей выносливости). Скандинавская ходьба до 10 км с оптимальной скоростью (5–6 км в час).

Четверг (совершенствование общей выносливости). Прогулка в лесу, или сочетание ходьбы и бега – до 2 часов.

Пятница (Общая физическая подготовка). Плавание.

Суббота (совершенствование общей выносливости). Скандинавская ходьба до 10 км с оптимальной скоростью (5–6 км в час).

Воскресенье (совершенствование общей выносливости). Скандинавская ходьба в виде прогулки – 2 часа или кросс – до 1 часа.