

ИТМО

С.В. Дорогинский А.А.Федотова

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА (NORDIK WALKING) УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Санкт-Петербург
2024

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

С.В. Дорогинский А.А.Федотова
СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

(NORDIK WALKING)

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ ИТМО

в качестве учебного пособия для реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования

ИТМО

Санкт-Петербург
2024

Дорогинский С.В., Федотова А.А. СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА
(NORDIK WALKING) Учебно-методическое пособие– СПб:
Университет ИТМО, 2024. – 79 с.

Рецензенты:

Овсянников Виктор Андреевич, канд. физ-мат. наук, Член-корреспондент Медико-технической Академии наук России, внештатный научный сотрудник Физико-технический института имени А. Ф. Иоффе РАН;

Рубис Людмила Григорьевна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта по спортивному туризму.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов, которая представлена как, во-первых, учебная дисциплина и, во-вторых, важнейший компонент целостного развития личности и подготовки студентов в течение всего периода обучения. Для освоения дисциплины используются знания, умения по различным видам спорта. Рекомендации составлены с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе. Обязательный минимум изложен в виде набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке в рабочую программу. Практический раздел – северная ходьба. Разработаны критерии оценки эффективности северной ходьбы как средства развития и повышения функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

ИТМО (Санкт-Петербург) — национальный исследовательский университет, научно-образовательная корпорация. Альма-матер победителей международных соревнований по программированию. Приоритетные направления: IT и искусственный интеллект, фотоника, робототехника, квантовые коммуникации, трансляционная медицина, Life Sciences, Art&Science, Science Communication.

Лидер федеральной программы «Приоритет-2030», в рамках которой реализуется программа «Университет открытого кода». С 2022 ИТМО работает в рамках новой модели развития — научно-образовательной корпорации. В ее основе академическая свобода, поддержка начинаний студентов и сотрудников, распределенная система управления, приверженность открытому коду, бизнес-подходы к организации работы. Образование в университете основано на выборе индивидуальной траектории для каждого студента.

ИТМО пять лет подряд — в сотне лучших в области Automation & Control (кибернетика) Шанхайского рейтинга. По версии SuperJob занимает первое место в Петербурге и второе в России по уровню зарплат выпускников в сфере IT. Университет в топе международных рейтингов среди российских вузов. Входит в топ-5 российских университетов по качеству приема на бюджетные места. Рекордсмен по поступлению олимпиадников в Петербурге. С 2019 года ИТМО самостоятельно присуждает ученые степени кандидата и доктора наук.

© Университет ИТМО, 2024

© Дорогинский С.В., 2024

©Федотова А.А.,2024

Содержание:

1. СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ.	6
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА.	12
Приложение № 1. Подготовка к проведению соревнований.	20
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.	33
4. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЕ.	45
1. Структура занятия по северной ходьбе.	45
2. Контроль функционального состояния организма на занятиях по северной ходьбе.	48
3. Экипировка и снаряжение для северной ходьбы.	49
4. Основы техники передвижения северной ходьбой.	54
5. Методика обучения.	56
6. Техника безопасности и охрана труда. при проведении практических занятий по северной ходьбе.	58
Приложение № 2 Проведение разминки перед северной ходьбой.	60
Литература.	78

1. СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ.

Северная ходьба: Исторические Корни и Эволюция

Северная ходьба, также известная как «Nordic Walking», представляет собой форму физической активности, в которой объединены элементы различных видов спорта. Эта практика включает в себя специальную методику выполнения и технику ходьбы с использованием специальных палок.

Также в ходу термины "Скандинавская ходьба", "Нордическая ходьба" и "Финская ходьба" для названия данного вида активности. Прародителями Северной ходьбы можно считать времена, когда путешественники, паломники и пастухи, преодолевая длительные расстояния, опираясь на посохи и палки. Такой способ передвижения подразумевает опору на 3-4 точки, с активным включением рук и спины, что увеличивает нагрузку и способствует повышению выносливости.

Изначально, идея прообраза Северной ходьбы зародилась в 1930-х годах в Финляндии, в периоды межсезонья, для поддержания формы и активности, спортсмены переходили на доступные виды кардио нагрузок, как-то бег, велосипед, и прочее. Однако эти активности не могли в полной мере копировать специфическую технику работы верхних конечностей. Поэтому финские тренеры решили попробовать ходьбу с лыжными палками на разных типах местности, стремясь наиболее точно повторить лыжную технику, согласованную работу верхних и нижних конечностей. Тренеры, занимающиеся подготовкой спортсменов-лыжников, в тёплый период, включали в программу тренировок имитацию движения на лыжах, а также ходьбу и бег с лыжными палками на пересечённой местности.[3]

Леена Яаскеляйнен, основательница Северной ходьбы, начинала свою деятельность, как учитель физической культуры. В 1966 году она предложила детям, освобожденным от физкультурных занятий, заняться обычной ходьбой с лыжными палками. Эта идея быстро нашла понимание у детей и у руководства, и вскоре Леена разработала комплекс упражнений с палками, что добавило разнообразия и эффективности урокам физической культуры. Очень важным было то, что даже дети с ограниченными физическими возможностями могли активно участвовать в этих занятиях. В дальнейшем Леена стала профессором факультета физической подготовки и спортивных наук Финского университета в Ювяскюля, который имел, единственный на тот момент в стране факультет физической культуры, Леена ввела в школьную программу обучения гимнастику с палками, а будучи инспектором по физической культуре Министерства образования, предложила учителям физической культуры использовать ходьбу с палками в рамках программы «Новые идеи для физической активности в школах».

С 1973 по 1991 год, Леена Яскелайнен была инспектором по физической культуре в Министерстве образования Финляндии. И всё это время она активно пропагандировала северную ходьбу. В роли профессора она организовала курсы для учителей по преподаванию физической культуры под названием "Новые идеи в преподавании физической культуры в школах". И также продолжала работать преподавателем в университете Ювяскюля.

Первую публичную демонстрацию именно северной ходьбы, организовала сама профессор Яскелайнен в 1987 году в рамках участия в "Финской лыжне" в городе Тампере. Тогда она и её студенты прошли 36 километров. В этом же году была представлена программа занятий ходьбой с палками. В одном из своих выступлений Леена Яскелайнен говорила: "Я рада видеть, что с палками ходят не только пожилые люди, но и молодёжь. Никто не должен стыдиться заниматься северной ходьбой".[4]

Стоит заметить, что Яскелайнен негативно относилась к тому, чтобы северная ходьба стала видом спорта. Она всегда считала, что северная ходьба должна оставаться только хобби.

Туомо Янтунен стал ключевой фигурой и инициатором северной ходьбы в Финляндии. В январе 1988 года было организовано мероприятие посвященное финскому атлету Лаури Тахко Пихкала. Задумывалась лыжная гонка, но так как снег не выпал, Туомо не отменил мероприятие, а провёл забег с палками по стадиону. Это стало первым публичным событием, связанным с ходьбой с палками, и получило широкое освещение в финских СМИ. С этого момента начинается активное распространение северной ходьбы в Финляндии.[3]

В начале 90-х годов, благодаря активным усилиям Туомо Янтунена, идея ходьбы с палками, как здорового вида физической активности стала востребованной. Статьи, посвященные "ходьбе с палками", стали регулярно появляться в журналах и газетах. Несмотря на первоначальный скепсис, связанные с этим видом деятельности, северная ходьба сейчас завоевывает популярность и в Финляндии, и далеко за её пределами.

В рамках программы «В форме всю жизнь» компания Exel выпустила первую партию палок, предназначенных специально для северной ходьбы. Они были названы "Walker" и представлены в вкладыше к журналу *Latuja Polku* в 1997 году.

В 1997 году финский студент Марко Кантаневы опубликовал первую научную статью, посвященную северной ходьбе. В этой статье детально описаны не только основные принципы выполнения упражнений ходьбы с палками, но и их анатомическая и физиологическая обоснованность. Также была проведена экспе-

риментальная работа, позволившая установить соответствие между ростом человека и длиной палок. Этот коэффициент до сих пор используется в качестве стандарта в подборе палок для северной ходьбы.[4]

Согласно Марко Кантаневе, палки для ходьбы должны обладать безопасными, но острыми наконечниками, что позволяет использовать их как на грунтовых, так и на гравийных дорожках. Для ходьбы по асфальту были разработаны специальные резиновые заглушки. Эта идея получила признание, и различные производители спортивного инвентаря стали включать палки для ходьбы в свои ассортименты.

В 1997 году в Финляндии были организованы первые курсы по северной ходьбе, на которых были подготовлены 2 000 инструкторов. Примерно 20% населения Финляндии в той или иной степени регулярно занимаются этим видом активности. В 2010 году Марко Кантанева основал организацию Original Nordic Walking Organization (ONWF), которая начала свою работу в 2011 году, включая территорию России.

В истории развития северной ходьбы также можно выделить еще две ключевые фигуры, оказавшие значительное влияние на её популяризацию и развитие, как в Европе, так и в мире.

Юха Мието – финский лыжник, который в 1976 году стал олимпийским чемпионом в эстафете 4×10 км. Этот спортсмен внес новаторские тренировочные методы, включив летний бег с двумя палками по пересеченной местности в программу подготовки национальной сборной Финляндии. Эта инновационная практика привела к выдающимся результатам: в следующем соревновательном сезоне финские лыжники, Юхи Мието, показали впечатляющие достижения. На Олимпийских играх 1976 года они завоевали золото в лыжной эстафете 4×10 км.

В дальнейшем многие финские лыжники начали применять аналогичные тренировки, в тёплое время года, но такие методы не стали широко распространенными среди общественности, оставаясь в основном в программах подготовки только для профессиональных спортсменов.[4]

Том Рутлин, американец, провел первые научные исследования и доказал пользу ходьбы с палками в сотрудничестве с институтом "Купер" в 1992 году. В 1986 году, столкнувшись с необходимостью реабилитации после операции на ноге, Том начал разрабатывать метод ходьбы с использованием палок. Он взял обычные туристические палки и адаптировал их для ходьбы. В 1988 году он представил на рынок свои собственные палки и разработал методику, аналогичную северной ходьбе, которую он назвал Exerstrider. Это слово составлено из двух частей: "exercise" - упражняться и "stride" - шагать, то есть, шагать, выполнять упражнения.

Главное отличие Exerstrider от Nordic Walking заключается в том, что палки этой системы более тяжелые и не имеют опорных темляков. Сама техника передвижения также отличается. Эти палки ближе по своей сути к трекинговым (горным) палкам, а не к лыжным. Exerstrider - это уникальная форма ходьбы с палками, и диапазон движения рук при этой технике отличается от финского стиля. Здесь акцент делается на использовании сил верхней плечевой области для создания движения.[3]

Хотя официально Финляндия считается родиной северной ходьбы, стоит отметить, что советские лыжники в середине XX века также применяли ходьбу с палками в своих летних тренировках. Они использовали этот метод как имитацию лыжных движений на пересеченной местности. В 1981 году, в советских документальных фильмах о летних тренировках лыжников, можно найти исторический материал, который подтверждает использование ходьбы с палками в спортивных целях. Советские лыжники подчеркивали, что успехи в спорте зависят от постоянства тренировочного процесса весь год, и летом особое внимание уделялось имитационным упражнениям.[2]

Имитационный бег с палками, при этом, считается наиболее интенсивной нагрузкой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также для опорно-двигательного аппарата. Этот вид тренировок обеспечивает высокие показатели потребления кислорода, легочной вентиляции и частоты сердечных сокращений. Имитация подразделяется на два вида: шаговую и прыжковую (беговую). В начале подготовительного периода лыжники использовали шаговую имитацию, а по мере улучшения физической формы все чаще прибегали к прыжковой имитации.

Исходя из рассмотренной выше информации, можно сделать вывод, что советские лыжники в основном предпочитали включать в свой тренировочный режим беговую или прыжковую имитацию. Эти виды имитаций отличались от шаговой тем, что они включали интенсивные толчки и характеризовались наличием "фазы полета".

С 1984 года один из авторов, активно занимался спортивным ориентированием, которое проводится на лыжах зимой. С июля 1986 года, при подготовке к лыжному сезону, в Кавголовском лесопарке, на дорожках имитировал классический стиль ходьбы с палками (в то время лыжероллеры были большой редкостью).[2]

В России северная ходьба получила официальное признание в 2010 году, когда была основана Русская Национальная Ассоциация Северной Ходьбы (RNBA). Основной целью этой ассоциации стало подготовка инструкторов в соответствии с требованиями Международной Ассоциации Северной Ходьбы (INBA). Также в 2010 году была создана Международная Федерация Северной Ходьбы – World

Original Nordic Walking Foundation (ONWF). Под эгидой ONWF было открыто множество клубов по всей России.

В 2010 году несколько россиян получили сертификаты инструкторов INWA и право вести обучающие тренинги и тренировать в группах Nordic Walking. Также в 2010 году начали работу "Русская школа финской ходьбы" (Санкт-Петербург, г. Пушкин), созданная с участием первого разработчика методик для северной ходьбы, Марко Кантанева.[4]

С 2010 года северная ходьба начала интегрироваться в систему подготовки студентов Института здоровья и спортивной медицины НГУ им. П. Ф. Лесгафта, под покровительством RNWA. Программа такой подготовки была разработана на основе программы INWA.

Сегодня множество образовательных учреждений активно популяризируют северную ходьбу. Введение третьего урока физической культуры, посвященного скандинавской ходьбе, в учебные планы образовательных учреждений является отражением стремления к улучшению физического состояния детей младшего и среднего школьного возраста.

18 апреля 2019 Минюст России зарегистрировал и опубликовал в системе официальных правовых актов Приказ Министерства спорта России от 14 марта 2019 года № 199. Согласно этому приказу, в структуре видов спорта, связанных с "спортивным туризмом", была добавлена новая дисциплина – "северная ходьба". Ей был присвоен уникальный номер-код 0840291811Л. В дальнейшем, 22 апреля 2021 года, были утверждены правила для спортивного туризма в приказе Министерства спорта России № 255.

В июле 2022 года в Йошкар-Оле состоялся первый Чемпионат России по северной ходьбе. В том же году в Архангельске, был проведён финал Кубка России. Особой активностью отличается «Доброфиз», Добровольный физкультурный союз — это организация, созданная в 2014 году выдающейся российской фигуристкой Ириной Слуцкой. Основная цель Союза — объединение усилий всех конструктивных сил общества: государственных органов, общественных объединений, инициативных групп граждан, представителей деловых кругов и бизнеса — для популяризации физической культуры и развития массового спорта на территории Российской Федерации. «Доброфиз» специализируется в продвижении северной ходьбы в стране, проводя многочисленные мероприятия по всей России. С 2022 был запущен проект «Северная ходьба - новый образ жизни», реализуемого при грантовой поддержке Минспорта России, охвативший более чем 45 субъектов Российской Федерации. С 2015 года ежегодно в первое воскресенье октября проводится Всероссийский день ходьбы, который стал традицией. Основная цель этого события – распространение ходьбы как естественного и доступного способа

физической активности, идеально подходящего для поддержания здоровья и физической формы.[2]

Северная ходьба является уникальным явлением, так как она подходит для людей всех возрастов. Она подходит для тех, кто ищет интересную и удобную программу физической активности. Северная ходьба обеспечивает равномерную нагрузку на мышцы, что приводит к эффективной тренировке. Важным аспектом в распространении северной ходьбы является ее доступность и минимальные требования к оборудованию. Для занятий этой активностью не требуется специальных площадок, и погодные условия не играют решающей роли.

Северная ходьба способствует решению множества задач, таких как повышение физической подготовки, управление весом, оздоровление и закаливание организма, а также профилактика заболеваний суставов и позвоночника. Благодаря использованию палок - нагрузка равномерно распределяется, что способствует включению в работу мышц рук и спины, снижает нагрузку на суставы и увеличивает эффективность тренировки. Северная ходьба также благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает осанку и способствует обогащению организма кислородом и питательными веществами.

Большая часть тренировок по северной ходьбе проходит в умеренной интенсивности, что является оптимальным сердечно-сосудистым режимом для неподготовленных и лиц с избыточным весом. Это способствует укреплению сердечной ткани, увеличению ударного объема и снижению частоты сердечных сокращений. Таким образом, сердечно-сосудистая система становится более эффективной.[3]

Правильная техника использования палок и осанки во время занятий позволяет раскрыть плечи и способствует более активному снабжению кровью глубоких мышц в грудном отделе. Это, в свою очередь, улучшает состояние межпозвоночных дисков и укрепляет мышцы, поддерживающие позвоночник.

Северная ходьба, решая так множество задач, способствует не только улучшению физической формы, но и повышению качества жизни. Она эффективно помогает контролировать вес, укреплять мышцы и суставы, улучшать функциональность органов дыхания и кровообращения. Благодаря регулярным занятиям северной ходьбой, человек может достичь более высокой жизненной активности и обрести чувство комфорта и уверенности в своем теле.

Таким образом, северная ходьба представляет собой всесторонний и доступный способ физической активности, способствующий укреплению организма, поддержанию здоровья и улучшению качества жизни.(рис.1)



Рисунок 1. Участники соревнований по северной ходьбе, Кубок ИТМО.

2. Организация и проведение соревнований в дисциплине северная ходьба.

Судейство соревнований по спортивному туризму в дисциплине северная ходьба, проводится в соответствии с правилами и регламентом (положением) соревнований, это главные документы. Базовые принципы определения результатов, отображены в Правилах по виду спорта. Для оценки существует таблица №4 в Правилах вида спорта спортивный туризм (утв. приказом Минспорта России от 22.04.2021 N 255) в разделе 4, спортивная дисциплина "северная ходьба"). Любые изменения в системе нарушений запрещены.

В целом же все построение судейства, дистанций, описание действий участников можно изучить в регламенте проведения соревнований по группе дисциплин «северная ходьба». А так же ознакомится с Правилами вида спорта «Спортивный туризм», с Положением о спортивных судьях, с Инструкцией по организации и проведению туристских мероприятий, с Методикой судейства соревнований по спортивному туризму (группа спортивных дисциплин «северная ходьба») и т.д.[6]

Любое соревнование требует от организаторов соревнований, судей, участников и представителей команд максимальной дисциплины, организованности, собранности, а также высокого уровня работы на всех этапах организации, подготовки, проведения и подведения итогов соревнований.

Организация, проведение и судейство соревнований требует наличия грамотных, хорошо подготовленных, опытных в судейской работе и, главное, творчески мыслящих судей, причем это касается не только членов главной судейской коллегии, но и рядовых судей на этапах, секретариата, комендантской службы.

Практика судейства разных соревнований значительно расширяет кругозор спортивного судьи, повышает его судейскую культуру и эрудицию, позволяет накапливать ценный судейский опыт, который невозможно заменить только лекциями и даже хорошо организованными практическими занятиями.

На соревнованиях судьи получают физическую нагрузку, не говоря уже о психологической, подчас не меньшую, чем участники, особенно учитывая, что судейство длится большую часть дня.

Основное требование к судьям - объективность, основанная на безукоризненном знании Правил и умении грамотно их применять. Случаи, когда участники знают Правила лучше судей, а это иногда бывает, свидетельствуют о не тщательном подборе судейской коллегии или недостаточной организации подготовки судей. Ошибка одного из судей резко снижает доверие участников ко всей судейской коллегии. Это повышает коллективную ответственность судей, тем более что ошибка судьи может существенно повлиять на результаты соревнований.[9]

ГСК, это основа, проводящее любое соревнование по спортивному туризму. Главная судейская коллегия соревнований (далее – ГСК) осуществляет руководство работой судейской коллегией соревнований. ГСК решает все технические вопросы проведения соревнований, отвечает за подведение итогов соревнований, своевременную и правильную информацию о результатах соревнований.

Главная судейская коллегия всероссийских спортивных соревнований утверждается Федерацией по представлению ВКССТ. Кто же входит в ГСК, какие задачи и функции возложены на членов ГСК?

Краеугольный камень соревнования любого уровня, это Главный судья соревнований.

Главный судья. Главным судьей всегда должен быть человек, обладающий туристским опытом. Кроме того, он должен пользоваться большим авторитетом, иметь организаторские способности, быть коммуникабельным, хорошо знать Правила. Его работа начинается с составления Положения, комплектования судейской коллегии и разработки Условий проведения, включает участие в выборе дистанции и проверке ее готовности. Особенно большая нагрузка падает на период проведения соревнований. Руководя действиями всех служб, он должен интересоваться всеми вопросами, улаживать конфликты внутри судейской коллегии и с командами, если они возникают, выносить окончательные решения по протестам, в случае необходимости - прекращать проведение соревнований, оценивать работу судей. Его работа заканчивается сдачей отчета в проводящую организацию. Главный судья несет основную ответственность за успех соревнований.[9]

Права и обязанности главного судьи подробно изложены в **Правилах**.

Заместители главного судьи. При их назначении следует исходить из масштаба, вида и особенностей соревнований. В подчинении Главного судьи обычно 6 служб, и соответственно 6 заместителей:

1. **Служба Секретариата** – Главный секретарь и заместитель главного секретаря. (оба входят в состав ГСК).
2. **Служба дистанции** – Начальник дистанции.
3. **Служба обеспечения** – Заместитель Главного судьи.
4. **Служба безопасности** – Заместитель Главного судьи по безопасности.
5. **Служба судейства** - Заместитель Главного судьи по судейству.
6. **Служба информации** - Заместитель Главного судьи по информации.

1. Служба Секретариата.

В состав кроме Главного секретаря и заместителя главного секретаря входят судьи-секретари, их количество зависит от ранга соревнования и количества участников, иногда в службу секретариата включают Старших судей старта и финиша.

Ответственность:

1. Подведение результатов соревнований (протоколов соревнований)
2. Проведение комиссии по допуску участников
3. Награждение победителей и призёров.
4. Документооборот соревнований, в т.ч. публикация документов.

Этап подготовки:

1. Оформление документов и их публикация.
2. Сбор предварительных заявок, технических заявок, перезаявок.
3. Организация комиссии по допуску, проверка документов участников, оформление протокола КпД.
4. Выдача участникам стартовых пакетов (номеров, чипов и т.д.)
5. Формирование стартовых протоколов.
6. Расчёт, сбор, контроль вывоза оборудования секретариата (включая старт и финиш).
7. Подготовка бланков судейских протоколов дистанции, старта и финиша.
8. Протоколирование судейских совещаний.

По окончании дистанции:

1. Сбор судейских протоколов, отличительных знаков, и т.д.
2. Оформление предварительного и итогового протокола результатов.
3. Подготовка награждения, печать дипломов.
4. Заполнение разрядных книжек участников и судейских книжек.
5. Подготовка отчёта о соревнованиях.
6. Подготовка и контроль вывоза оборудования секретариата.

2. Служба дистанции.

В состав службы дистанции входят, начальник дистанции и судьи постановщики.

Ответственность:

1. Подготовка и постановка дистанции
2. Исправность судейского оборудования и безопасность на дистанции
3. Соответствие дистанции Правилам, Положению, Регламенту и Условиям соревнований

Этап подготовки:

1. Разведка полигона и планировка дистанции
2. Написание условий соревнований, технической информации
3. Подготовка картографического материала
4. Расчёт, подготовка и вывоз оборудования для постановки дистанции
5. Постановка пунктов контроля, старта и финиша, подготовка трассы
6. Контроль за безопасностью дистанции и судейского снаряжения
7. Подготовка актов сдачи/приёмки дистанции

В день соревнования:

1. Утреннее дооборудование старта, финиша, трассы
2. Контроль за исправностью судейского оборудования
3. После окончания соревнования раз оборудование дистанции и организация вывоза оборудования

3. Служба судейства.

В состав службы судейства входит Заместитель Главного судьи по судейству (в случае отсутствия Главного судьи, принимает на себя его обязанности), старший судья старта, судья-хронометрист, судья при участниках, старший судья финиша, судья хронометрист, старший судья на дистанции, судьи-секретари на дистанции (в правилах судья контролёр).

Ответственность:

1. Комплектование, квалификация и осуществление судейства соревнований
2. Соответствие дистанции Правилам, Положению, Регламенту и Условиям соревнований
3. Основная задача – беспристрастное судейство с соблюдением Правил, Положений и Условий соревнований. Судья должен обладать достаточной квалификацией для осуществления грамотного судейства соревнований соответствующего уровня.

Этап подготовки:

1. Подготовка условий соревнований и технической информации (Заместитель Главного судьи по судейству совместно с начальником дистанции).
2. Расчёт необходимого количества судей.
3. Формирование судейских бригад.
4. Инструктаж судей.
5. Участие в совещании ГСК с представителями команд. Проведение судейских совещаний.

Во время соревнований:

1. Утреннее дооборудование дистанции.
2. Непосредственное судейство на дистанции.
3. Контроль за исправностью судейского оборудования и снаряжения участников.
4. Оперативная передача информации с дистанции (согласно инструктажу).
5. Участие в разборе протестов.
6. По окончании соревнования, раз оборудование дистанции, помощь в сборе и вывозе оборудования дистанции.

4. Служба безопасности.

В состав службы безопасности входят, заместитель главного судьи по безопасности, председатель и судьи технической комиссии.

Ответственность:

1. Вся работа по обеспечению безопасности проведения соревнований.
2. Надёжность используемого оборудования, безопасность трассы, соблюдение мер безопасности на дистанции.
3. Работа технической комиссии.

5. Служба информации.

В состав службы по информации входят заместитель главного судьи по информации, судья по информации, если крупные соревнования, то могут быть комментаторы, фотограф/оператор, звукооператор.

Ответственность:

1. Информационное обеспечение соревнований.
2. Создание атмосферы соревнований (работа комментатора, онлайн трансляции, музыкальное сопровождение.)
3. Фото/видео съёмка.
4. Освещение соревнований в социальных сетях.
5. Взаимодействие со СМИ.
6. При использовании электронной системы отметки – её комплектование, подготовка, расстановка, техническое обслуживание.
7. Публикация информации о ходе соревнований и результатах (стенд информации, сайт, социальные сети, телеграмм-канал).

6. Служба обеспечения:

В состав службы обеспечения входят заместитель главного судьи (заместитель главного судьи по организационным вопросам).

Ответственность:

1. Обеспечивает деятельность всех служб (электрификация, транспортировка, обеспечение судей и участников, хозяйственные службы).
2. Специальное обеспечение соревнований (медицинская служба, служба обеспечения порядка, МЧС).

3. Материально-техническое обеспечение.
4. Взаимодействие организаций, проводящих соревнования.

Контролирующая Служба.

В контролируемую службу входят, Старший судья-инспектор и судья инспектор. Контролирующая служба не входит напрямую в судейскую комиссию, это отдельное контролирующее подразделение.

Ответственность:

1. Контроль за соблюдением Правил, Положений и условий соревнований.
2. Методическая помощь.

Обязанности:

1. Контроль за соблюдением Правил, Положений, и Условий соревнований.
2. Даёт заключение о проведённых соревнованиях и оценивает работу Главного Судьи.
3. Может являться председателем комиссии по допуску.
4. Контроль подготовки и хода соревнований в дисциплине со спортивно-технической точки зрения, оценка их соответствия Правилам, Положениям и Условиям соревнований.
5. Методическая помощь судейской коллегии дисциплины.
6. Совместно с начальником дистанции утверждает класс дистанции.

Теперь перейдём непосредственно к самой классификации соревнований.

Соревнования — это специально организованные мероприятия, участники которых сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта в строго регламентированных условиях борьбы за первенство. Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов или команд и распределении их по ступеням иерархической лестницы от первого места до последнего.

Проводятся соревнования в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований.

Соревнования могут быть классифицированы по следующим признакам:

1. Цель:

основные, подводящие, отборочные, контрольные, зрелищные, массовые, коммерческие.

2. Состав соревновательных действий:

по отдельным видам спорта или комплексные.

3. Масштаб:

муниципальные, межмуниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские, международные.

4. Форма зачёта:

личные, командные и лично-командные.

5. Контингент соперников:

по квалификации, полу, возрасту (детские, юношеские).

6. Характер организации:

открытые, закрытые, традиционные, матчевые.

7. Условия проведения:

периодичность (ежегодно, один раз в два года и т.п.) и место проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, в высокогорье).

Далее очень важно какие соревнования проводятся официальные или не официальные.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов

Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды. Грубо говоря, это соревнования, которые включены в ЕКП (единый календарный план мероприятий федераций по видам спорта.)

Неофициальные спортивные соревнования – те соревнования, которые не отражены в ЕКП. Соревнования, которые не включены в ЕКП, регулируются нормативными правовыми актами и стандартами, вытекающими из положений и правил таких соревнований. На таких соревнованиях спортсмены не могут выполнить (подтвердить) спортивный разряд, судьи не получают зачётные баллы для Получения (подтверждения) судейской категории.

Единственно верным руководством в проведении официальных спортивных соревнований являются Правила вида спорта спортивный туризм (утв. приказом Минспорта России от 22.04.2021 N 255), Раздел 4. Спортивная дисциплина "северная ходьба", Главы 6-11. [6]

Приложение № 1.

Подготовка к проведению соревнований:

Подготовка к любому спортивному мероприятию начинается с «Положения о соревнованиях ...»

В «Положении» указывается:

1. Общие положения в том числе какие это соревнования официальные (внесённые в календарный план спорткомитета, на которых участники могут выполнить разряды, а судьи получить баллы для подтверждения или повышения своей категории) или не официальные ...
2. Организаторы мероприятия, организации спортивные сообщества и так далее.
3. При наличии спонсорской помощи указывают официальных и не официальных партнёров соревнований.
4. Где указываются место и время проведения соревнования. И иная дополнительная информация.
5. Участники, указываются возрастные и гендерные группы, а также социальные, например, студенты и не студенты.

6. Регистрация участников. Объясняются правила регистраций команд и индивидуальных участников, Место и правила дистанционной заявки, необходимый пакет документов. Кроме того, при наличии стартового взноса указывается его размеры и правила оплаты.

7. Ограничения, допуск и дисквалификация. Здесь указываются ограничения по допуску спортсменов на старт в силу не предоставления тех или иных документов, возрастного ограничения, и главное, нарушения, за которые вышедшего на дистанцию спортсмена могут дисквалифицировать.

8. Подведение итогов и награждение. Здесь напоминают о том штрафная и(или) бесштрафная система судейства на дистанции, а также время на подачу протестов и их рассмотрение, порядок награждения победителей в своих категориях.

Далее создаётся ГСК (главная судейская коллегия) которая непосредственно занимается организацией, проведением соревнования, привлекает дополнительно судей и волонтеров, а по окончанию соревнований оформляет необходимые документы и отчёты (в случае проведения официальных, календарных соревнований).

3. Непосредственно проведение соревнований:

В зависимости от определенных критериев, соревнования в дисциплине "северная ходьба" могут различаться:

По взаимодействию спортсменов:

Индивидуальные соревнования, где каждый спортсмен (или связка, экипаж) стартует с индивидуальным временем;

Групповые соревнования, где члены команды стартуют одновременно и работают взаимодействуя друг с другом, используя тактические и технические приемы для совместного прохождения дистанции.

По характеру зачета результатов:

Личные соревнования, где результаты оцениваются индивидуально для каждого участника (или связки, экипажа);

Лично-командные соревнования, где учитываются как индивидуальные результаты, так и результаты команд;

Командные соревнования, где результаты засчитываются для команд, основанные на общем времени старта членов команды.

По протяженности дистанций:

Короткая дистанция, характеризующаяся минимальной протяженностью, но высокой сложностью технических этапов и специальных задач;

Длинная дистанция значительно более протяжённая, и включает в себя как технические, так и ориентировочные этапы.

Соревнования классифицируются по различным параметрам:

Статус соревнований определяется в соответствии с общенациональной спортивной классификацией;

Класс дистанции зависит от сложности и длины дистанции;

Квалификационный ранг дистанции также учитывает сложность и другие факторы.

Система проведения соревнований основана на установленных правилах и параметрах. Время играет ключевую роль в соревнованиях:

Единое судейское время устанавливается на судейских часах и системе электронной отметки и служит официальным временем соревнований;

Время прохождения дистанции измеряется между временем старта и финиша участника;

Время старта и финиша фиксируется в протоколах и электронных системах.

Целью соревнований в "северной ходьбе" является прохождение спортсменами дистанции с использованием специальных палок за минимальное возможное время. Дистанция представляет собой участок с определенной протяженностью, на котором участники используют технику ходьбы с палками, проходя через контрольные пункты.

Классификация дистанций происходит по степени сложности и протяженности. Они могут быть разделены на классы от легкого к трудному. Соревнования различных статусов проводятся на дистанциях разных классов: всероссийские соревнования на дистанциях 4-6 классов, чемпионаты и первенства федеральных округов на дистанциях 3-5 классов, субъектов России на дистанциях 2-4 классов и муниципальные соревнования на дистанциях 1-3 классов.

Система проведения соревнований.

Характеристики классов дистанции приведены в таблице 1. Параметры и характеристики дистанции должны соответствовать столбцу класса дистанции. Предварительное утверждение класса дистанции производится судьей-инспектором до начала соревнований, окончательное - после постановки дистанции, но не позднее первого старта.

Класс дистанции	Протяженность дистанции (км)	Перепад высот (м)
1	до 5	до 10
2	до 5	от 10 до 50
	от 5 до 10	до 10
3	до 5	от 50 до 100
	от 5 до 10	от 10 до 50
	от 10 до 21,1	до 10
4	до 5	от 100
	от 5 до 10	от 50 до 100
	от 10 до 21,1	от 10 до 50
	от 21,1 до 42,2	до 10
5	от 5 до 10	от 100
	от 10 до 21,1	от 50 до 100
	от 21,1 до 42,2	от 10 до 50
6	от 10 до 21,1	от 100
	от 21,1 до 42,2	от 50
	от 42,2	от 50

Определение мест.

В соревнованиях используется система непосредственного определения мест спортсменов путем ранжирования результатов прохождения дистанции. Результаты соревнующихся участников оцениваются временем прохождения дистанции (бесштрафная система оценки нарушений) либо суммой времени прохождения дистанции и суммой штрафных баллов, приведенных к единой единице измерения (штрафная система оценки нарушений).

Требования к участникам соревнований.

Участниками спортивных соревнований являются: спортсмены, спортивные судьи, тренеры, представители команд, специалисты, работающие с командой.

Возрастные группы.

Наименование возрастной группы	Возраст участников (лет)
мужчины, женщины	18 и старше
мужчины, женщины	18 - 25 <u><*></u>

<*> В возрастной группе "мужчины, женщины (18 - 25)" проводятся официальные спортивные соревнования среди студентов: всемирная универсиада, первенство мира среди студентов, всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, а также другие официальные спортивные соревнования среди студентов. Соревнования среди студентов могут проводиться на дистанциях не выше 5 класса.

Спортивная квалификация.

Спортивная квалификация участников-спортсменов должна соответствовать требованиям таблицы 3.

Класс дистанции	Спортивная квалификация
1 - 4	без требований к спортивной квалификации
5 - 6	не ниже 3 спортивного разряда

Общие принципы допуска спортсменов к соревнованиям

- к соревнованиям допускаются спортсмены, включенные в Заявку, имеющие медицинский допуск, требуемую спортивную квалификацию, удовлетворяющие возрастным ограничениям, имеющие необходимое снаряжение, полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения соревнований;

- ответственность за здоровье, спортивную квалификацию своих спортсменов и их готовность к старту несут организации, направившие спортсменов на соревнования, и региональные федерации спортивного туризма (далее - ФСТ).

Экипировка спортсменов.

Экипировка спортсменов должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и не наносить повреждений собственному снаряжению, а также оборудованию

дистанции. Ответственность за экипировку, используемую на дистанции, несет представитель и/или сам спортсмен в соответствии с Дисциплинарными правилами Федерации (далее - Дисциплинарные правила).

Движение по дистанции спортсмены должны осуществлять только в спортивной одежде и обуви. Участникам рекомендуется использовать одежду и обувь, соответствующую погодным условиям.

Спортсменам разрешается использование любых носимых устройств, если это не создает помех для движения соперников. Использование индивидуальных фонарей разрешено при недостаточном освещении, использование наушников запрещено.

Права и обязанности спортсменов и их представителей.

Спортсмены-участники соревнований обязаны:

- соблюдать общепринятые нормы поведения спортсмена, быть дисциплинированными и вежливыми;
- быть корректными по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, соблюдать этические нормы в области спорта;
- знать и выполнять Правила, Положение и Условия соревнований. Незнание указанных документов не освобождает участников от ответственности за нарушения;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- соблюдать меры безопасности;
- при необходимости оказывать помощь участникам и сообщать о случившемся судье на финише;
- соблюдать очередность стартов и своевременно являться на старт;
- стартовать с номером, определенным жеребьевкой.

Спортсмены, сошедшие с дистанции, должны немедленно сообщить об этом старшему судье на финише лично или через своего представителя, а в случае, если это невозможно, судье на дистанции.

Спортсменам-участникам соревнований запрещено:

- принимать допинг в любой форме;
- предпринимать попытки заранее знакомиться с местностью в планируемом районе соревнований, если это не разрешено ОПС или ГСК;
- входить в стартовую зону без разрешения судей на старте;
- после финиша выходить в район соревнований без разрешения ГСК;
- применять какое-либо специальное снаряжение, кроме предусмотренного Условиями соревнований, в том числе запрещенное технической комиссией (судьями при участниках);

- изменять устройство и оборудование дистанции;
- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- пересекать запрещенные для движения участки местности;
- пользоваться какой-либо посторонней помощью, кроме медицинской (в случае необходимости).

За указанные нарушения ГСК имеет право наказать как отдельного спортсмена, так и всю команду.

Организация, направившая команду для участия в соревнованиях, назначает своего представителя, который является посредником между командой и судейской коллегией. Обязанности представителя в его отсутствие может выполнять тренер или капитан команды. Все справки по вопросам проведения и результатам соревнований участники могут получить только через представителя своей команды. Представитель отвечает за дисциплину членов команды, обеспечивает их своевременную явку на соревнования.

Представитель имеет право:

- получать сведения о ходе и результатах соревнований;
- подавать при необходимости заявления и протесты;

Представитель обязан:

- знать и строго соблюдать Правила, Положения и Условия соревнований;
- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к спортсменам, судьям и зрителям;
- присутствовать на заседаниях судейской коллегии, проводимых с представителями, и сообщать участникам полученные сведения;
- выполнять все требования ГСК;
- обеспечивать своевременную явку участников команды на старт или в судейскую коллегию;
- подавать заявки или перезаявки;
- сообщать в письменном виде в ГСК обо всех участниках своей команды, оставшихся на дистанции соревнований после их окончания;
- совместно с тренером обеспечивать безопасность проведения тренировочных занятий.

Представителю и тренеру запрещается:

- вмешиваться в работу судейской коллегии;
- находиться на дистанции во время соревнований без разрешения ГСК.

Если представитель или тренер нарушает требования Правил, Положения и Условий или недобросовестно выполняет возложенные на него обязанности, ГСК может лишить его права представительства и ходатайствовать перед соответствующей организацией о наложении взыскания. В этом случае выполнение его обязанностей возлагается на капитана команды.

В случае необходимости представитель, тренер и капитан совместно с командой по требованию Главного судьи или его заместителя должны принять участие в спасательных работах.

Требование к организаторам соревнований.

ОПС (организация, проводящая соревнования) обязана:

- определить место проведения соревнований;
- получить письменное согласование соответствующих органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, на территории которых предполагается проведение соревнований;
- обеспечить проведение спортивного мероприятия, в соответствии с настоящими Правилами и иными действующими нормами в сфере проведения официальных спортивных соревнований;
- сформировать судейскую коллегию соревнования, утвердить ее в ФСТ соответствующего уровня, а также обеспечить ее деятельность на соревнованиях;
- обеспечить присутствие медицинского персонала с необходимым оборудованием в зоне проведения соревнований;
- организовать обеспечение мер безопасности общественного порядка и безопасности зрителей, спортсменов и официальных лиц;
- подготовить материально-техническое, транспортное, хозяйственное, санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение соревнований;
- организовать наглядную агитацию и размещение информации в средствах массовой информации.

ОПС несет ответственность за организацию и проведение спортивного мероприятия в полном объеме, в соответствии с возложенными на нее обязанностями.

В случае если организаторами спортивного мероприятия являются несколько лиц, распределение прав и обязанностей между ними в отношении такого мероприятия осуществляется на основе договора и (или) положения о таком мероприятии.

За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, зафиксированное должным образом, на организатора соревнования Федерацией могут быть наложены санкции.

Требования к месту проведения соревнования.

Соревнования могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном покрытии. Местом проведения соревнования является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый перепад высот и километраж.

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;
 - было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;
 - большая ее часть проходила по естественному грунтовому либо снеговому покрытию; участки дистанции с иным покрытием (асфальт, бетон, лед, песок, опилки и т.п.) по возможности не должны превышать 5% от общей протяженности дистанции, за исключением дистанции, целиком проложенной на искусственном покрытии;
 - участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки, непроходимые болота и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.), сплошные заросли крапивы и других растений, оказывающих раздражающее действие;
 - маркированные участки дистанции не имели пересечений и участков со встречным движением;
 - участки ориентирования не были определяющими при постановке дистанции;
- 7.1.2 При постановке на дистанции участков ориентирования используются спортивные карты следующих масштабов: 1:5000, 1:7500, 1:10000, 1:12500, 1:15000.

Протяженность дистанции и требование к маркировке.

Протяженностью маркированной дистанции является длина коридора для движения участников от старта до финиша.

Протяженность дистанции с участками ориентирования рассчитывается по карте путем измерения и суммирования отрезков, соединяющих старт, КП и финиш (без учета рельефа местности)

На всех дистанциях обязательно должны быть обозначены сплошной маркировкой коридоры старта/финиша.

Если маркировка на дистанции не является сплошной, то она должна быть обустроена таким образом, чтобы в любой точке маркированного участка участник видел не менее двух элементов маркировки, расположенных впереди.

Оговоренные в Условиях участки дистанции (дороги, дамбы, просеки и т.п.) могут не содержать маркировки, если на всем их протяжении нет развилок или такие участки являются искусственными ограждениями. Сход с таких (уход от таких) участков должен быть отмечен сплошной либо прерывистой маркировкой, препятствующей уходу участников за пределы дистанции.

В местах, где происходит разветвление движения участников, должны быть установлены хорошо видимые при движении по дистанции соответствующие указатели.

При наличии мест разветвления дорог, троп, по которым проходит дистанция, а также поворотов, такие места должны иметь сплошную либо прерывистую маркировку с обеих сторон по ходу движения, препятствующую уходу участников за пределы дистанции.

Правила проведения соревнований.

Предварительная заявка на участие в соревнованиях подается в ОПС, а Заявка - в Комиссию по допуску участников в сроки, установленные Положением о соревнованиях.

Заявка на участие в соревнованиях должна содержать следующие сведения:

- наименование, статус соревнований и дата их проведения;
- фамилия, имя и отчество основных и запасных участников;
- дата и год рождения участников;
- спортивная квалификация участников;
- медицинский допуск участников;
- фамилия, имя, отчество представителя и тренера.

Слово "допущен" и подпись врача ставится напротив каждой фамилии. Врачом удостоверяется также общее количество участников, допущенных к соревнованиям, и фамилии не допущенных к соревнованиям. Подпись врача заверяется печатью медицинского учреждения. Вместо визы врача в Заявке допускается предъявление справки с подписью врача и печатью медицинского учреждения, разрешающей участвовать в конкретных соревнованиях.

Для соревнований, в которых принимают участие сборные команды субъектов Российской Федерации, заявки на участие в соревнованиях должны быть подписаны региональным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и руководителем ФСТ. В остальных случаях - организацией, направляющей спортсменов на соревнования.

Вместе с Заявкой на каждого участника соревнований в комиссию по допуску предъявляются следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность и возраст спортсмена;
- медицинский допуск к соревнованиям (если в Заявке отсутствует отметка о допуске к данным соревнованиям);
- зачетная классификационная книжка спортсмена.

Если в Положении о соревнованиях не оговорено количество запасных участников, то оно должно быть не более двух.

На любом соревновании участник может быть заявлен только в одну команду

Содержание (описание процесса) соревнования.

Содержание соревнования состоит в прохождении спортсменами-участниками спортивной дистанции с использованием специальных палок (снаряжения) и способа передвижения с ними (техники передвижения). Для оценки физической подготовки участников на дистанции ведется хронометраж. Для оценки технической подготовки участников на дистанции ведется контроль правильности действий.

Определение победителя соревнований и распределения мест.

Место, занятое участником на соревнованиях, определяется по результату прохождения дистанции. Победителем соревнований считается участник, показавший наименьший по времени результат. Остальные места распределяются в порядке возрастания времени.

Если в течение одного часа после публикации предварительных результатов соревнований не поступило заявлений и/или протестов, Главный судья утверждает результаты соревнований. В противном случае, Главный судья утверждает результаты соревнований в течении часа после принятия решений по поступившим заявлениям, протестам.

Результат участника на дистанции, состоящей из отдельных этапов, может определяться суммированием результатов, показанных на этапах, либо суммированием мест, занятых на этапах, в соответствии с Положением.

Если несколько участников имеют одинаковый результат, им присуждается одинаковое место, в итоговом протоколе они записываются в том порядке, в котором стартовали. После участников, показавших одинаковый результат, остается столько незанятых мест, сколько участников имеют одинаковый результат, минус единица. Если участник не пересек линию финиша, превысил ОКВ или его результат аннулирован, то место не присуждается.

Места участников в командном зачете определяются суммой мест или суммой очков, полученных ими в соревнованиях. Численный состав спортсменов, результат которых учитывается при подведении командного зачета, определяется Положением. При равенстве суммы мест (очков) предпочтение отдается участнику, имеющему лучшее место на дистанции, оговоренной в Положении или Условиях. В случае определения командного зачета по сумме очков в Положении оговаривается количество очков, присваиваемое участникам за занятое ими место.

Контроль на дистанции. Определение результатов.

Для контроля действий спортсменов участников на дистанции вводится система оценки нарушений. Соревнования могут проходить по бесштрафной или штрафной системе нарушений. Нарушения фиксируются судьями-контролёрами и записываются в протокол контроля.

Участники должны быть по возможности проинформированы о нарушениях.

N п/п	Название нарушения	Системы оценки	
		Бесштрафная	Штрафная
1	Отсутствие сохранения контакта палки с опорной поверхностью под острым углом	Устное замечание	1 балл
2	Наклон корпуса вперед больше наклона передней палки	Устное замечание	1 балл
3	Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны	Устное замечание	1 балл
4	Малая амплитуда движения рук - отсутствие выноса локтя впереди корпуса при постановке палки	Предупреждение (желтая карточка)	2 балла
5	Малая амплитуда движения рук - отсутствие заведения кисти за корпус при завершении отталкивания	Предупреждение (желтая карточка)	2 балла
6	Отсутствие попеременной (диагональной) работы рук и ног	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла
7	Отсутствие постоянного контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократное)	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла
8	Движение на полусогнутых ногах	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла
9	Движение без отталкивания - отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги)	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла
10	Движение без отталкивания - волочение палок	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла

11	Создание помех для движения соперников	Предупреждение (желтая карточка)	3 балла
12	Переход на бег или прыжки	Красная карточка	Красная карточка
13	Отказ участника от остановки по требованию судьи	Красная карточка	Красная карточка
14	Неспортивное поведение (агрессия, оскорбления и т.п. в отношении организаторов, участников, судей, зрителей)	Красная карточка	Красная карточка
15	Сокращение участником дистанции соревнований	Красная карточка	Красная карточка
16	Невыполнение участником Условий соревнований	Красная карточка	Красная карточка

Применение систем оценки нарушений на соревнованиях различного уровня
На всероссийских соревнованиях, чемпионате и первенстве федерального округа, двух или более федеральных округов применяется штрафная система оценки нарушений.

На других соревнованиях возможно применение бесштрафной или штрафной системы оценки нарушений. Выбор системы оценки нарушений должен быть указан в Условиях.

На всероссийских соревнованиях, чемпионате и первенстве федерального округа, двух или более федеральных округов при получении участником красной карточки после финиша применяется санкция аннулирование результата.

На других соревнованиях при получении участником красной карточки после финиша применяется одна из следующих санкций:

- а) аннулирование результата;
- б) назначение штрафного времени, равного ОКВ (получение участником нескольких красных карточек считается за одну)

Контроль прохождения.

Для контроля прохождения на дистанции должно быть следующее количество точек контроля, в зависимости от класса дистанции:

Класс дистанции	Количество точек контроля
1	не менее 5
2	не менее 10
3 - 4	не менее 20
5 - 6	не менее 30

[6]

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА.

1. Методика технической подготовки

Основные задачи технической подготовки спортсмена:

- 1) увеличение объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;
- 2) достижение высокой устойчивости, а также разумной вариативности
- 3) поочередное преобразование изученных приёмов в подходящие, а также в результативные эффективные действия;
- 4) модернизация структуры моторных операций, их динамики, а также кинематики вместе с учётом личных отличительных черт спортсменов
- 5) увеличение прочности, а также результативности технических операций спортсмена в крайних соревновательных условиях.

Средствами технической подготовки являются тренировочные формы соревновательных упражнений, сами соревновательные упражнения, а также специально-подготовительные упражнения и другое.

Улучшение приёмов и действий связано с поступлением и использованием информации двух видов — основной и дополнительной.

Основная информация поступает от двигательного аппарата — рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направления и скорости движений, расположении различных звеньев тела и др.

Информация о структуре движений и взаимодействии организма с внешней средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, проприорецепторов мышц и рецепторов кожи.

Дополнительная информация адресована сознанию обучаемого и осуществляется путём объяснения и показа. Эта информация раскрывает картину о совершаемых движениях, появляющихся ошибках, о несоответствии фактического выполнения действия с заданным, эффективности двигательных действий вообще.

В процессе технического улучшения применяются методы: словесные, наглядные и практические. В зависимости от класса спортсменов, уровня их подготовки, уровня овладения двигательных действий, используется тот или иной метод или их комбинация.

Северная ходьба синтезирует ходьбу и видоизменённые элементы лыжного спорта (классического хода), представляется очень безопасным видом фитнеса. Чтобы тренировки северной ходьбой были результативными, надо учиться технически правильно двигаться. Делая шаг левой ногой, одновременно выводим вперед правую руку с палкой, и отталкиваемся палкой от грунта, затем шагаем правой ногой, а толчок выполняем левой рукой с палкой. Диагональное движение, основа северной ходьбы. Необходимо подобрать правильный темп движения, дабы почувствовать эффект тренировок. Величина угла выхода рук вперед определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движение бедер, а движения рук с большим замахом увеличивают, и нагрузка возрастает. При движении необходимо, держать осанку, держа голову слегка наклоненной, равномерно перекачивая стопу с пятки на носок.

Помните, что при правильной технике движения, правая рука идет одновременно с левой ногой и наоборот. Корпус при ходьбе может быть слегка под углом, но не более наклона передней палки.

При северной ходьбе на палках крепятся специальные темляки, с окном под большой палец. Во время движения основная нагрузка происходит именно на темляк. Сами палки при северной ходьбе необходимы для координирования движений рук и ног. Кроме того, палки помогают опираться на землю и отталкиваться при следующем шаге.

При правильном «втыкании» палок в землю, их не нужно судорожно сжимать, достаточно контролировать ручку пальцами. Когда рука оказывается за спиной, нужно рывком перетащить палку вперед.

Рекомендованные правила северной ходьбы:

1. Шаг как правило чуть длиннее, чем при обычной ходьбе.
2. При ходьбе возможен небольшой наклон вперед, но не более угла наклона передней палки.
3. Стопа должна постоянно быть в движении, завершая шаг перекатом стопы.

4. Палки не нужно держать в руках крепко, основная нагрузка идёт на темляк.
5. После отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк.
6. Палка выбрасывается всегда рукояткой вперед (рис. 2).



Рис. 2. Техника ходьбы

Первоначальный этап обучения начинается с простой ходьбы по ровной поверхности. Важно изучить способы регулировки крепления палок. Учтите, что крепления для темляка разделяются на правое и левое, так как движения рук различаются. Поднимите руки снизу-вверх и введите их в петли, зафиксировав липучки креплений на тыльной стороне ладоней. Чтобы контролировать расстояние клина от рукоятки до ладони, регулируйте малую петлю на верхней части рукоятки. Это обеспечит надежное закрепление.

Важным аспектом является правильная и активная работа рук и плеч. Идеально, руки почти прямые с небольшим сгибом локтя и углом 35-45 градусов. Верхний наконечник палки должен фиксироваться в поверхности, поддерживая правильное положение. При движении рука опирается на палку, а при снятии нагрузки выбрасывается вперед. Постепенно увеличивая шаг, скоординируйте движения рук и ног. При этом не сжимайте сильно рукоятку, так как основное усилие приходится на темляк. (Рис.3)



Рисунок 3. Участник соревнований Чемпионат РФ.

Поддерживая диагональные движения, переходите к дальнейшему передвижению. Когда левая нога касается земли, останавливается правая рука, и наоборот. Все движения становятся привычными после нескольких тренировок. Мастерство техники ходьбы позволяет выполнять правильные и эффективные движения руками, предотвращая излишнее напряжение в плечевом поясе.

Приведенные ниже ошибки в технике северной ходьбы могут повлечь за собой начисление штрафных баллов в соревнованиях со штрафной системой:

1. Отрыв палки от опорной поверхности под острым углом.
2. Слишком большой наклон тела вперед по сравнению с наклоном передней палки.
3. Подъем наконечников палок вверх и в стороны.
4. Ограниченная амплитуда движения рук – не выносите локоть впереди корпуса при постановке палки.
5. Ограниченная амплитуда движения рук – не ведите кисть за корпусом при завершении отталкивания.
6. Отсутствие чередующихся (диагональных) движений рук и ног.
7. Пропуск контакта одной ноги с опорной поверхностью (однократно).
8. Ходьба на полусогнутых ногах.
9. Отсутствие акцентированного контакта палок с опорной поверхностью (отрыв задней палки от опоры до отрыва задней ноги) при движении без отталкивания.
10. Движение без отталкивания – перетаскивание палок.
11. Переход на бег или прыжки.

Северная ходьба имеет свои корни в беговых лыжах, поэтому способы передвижения здесь во многом аналогичны классической технике бегового стиля. Основная идея этой техники заключается в том, чтобы сначала выносить вперед правую ногу и левую руку, а затем наоборот - левую ногу и правую руку. Это движение приближено к естественным шагам человека, поэтому важно двигаться естественно и свободно, не излишне задумываясь. Однако важно избегать ошибки "иноходца" - совпадения движения руки и ноги одной стороны. Во время ходьбы спина должна быть прямой и расслабленной. Если вы ощущаете напряжение или дрожь в мышцах, немедленно сообщите об этом инструктору. Важно правильное расположение стопы - движение должно начинаться через пятку. Стопа должна как бы скользить, надежно контактируя с поверхностью трассы или земли. Вес тела переносится на широкую часть стопы, начиная с подушечек под пальцами, затем к пальцам. Это позволяет надежнее отталкиваться, обеспечивая безопасность и уменьшая риск травм.(Рис.4)



Рисунок 4. Участники соревнований Чемпионат РФ.

Длина шага - вопрос, вызывающий дискуссии. На длину шага влияет местоположение палки, скорость движения и длина самой палки. Правильное положение тела оказывает наибольшее влияние на длину шага при активной работе рук. При наклоне вперед темп и длина шага увеличиваются. Это особенно актуально на ровных участках. В условиях пересеченной местности изменится положение тела и длина шага. Палки также поддерживают часть веса и толкают вас вперед, особенно на подъемах. При восхождении тело должно быть более наклонено, чем при

ходьбе по ровной поверхности. Работа рук становится более интенсивной, а амплитуда шага уменьшается. Эффективное использование палок при восхождении поможет увеличить длину шага. При подъеме палки переносят часть нагрузки с ног на верхнюю часть тела. Спуск с горы требует коротких шагов, с центром тяжести ниже. Согните немного колени, но не выпрямляйте их слишком сильно. Равномерно распределите вес между местом контакта палки и пяткой. Чем больше вы приложите усилий к палке, тем меньше веса окажется на другой части тела. Для замедления используйте ноги, немного наклоняясь назад. При спуске палки работают менее интенсивно, чем при ходьбе по ровной поверхности или подъеме.

Дыхание во время ходьбы. Нет одного определенного способа дыхания, но стандартный метод - вдох через нос и выдох через рот. Это происходит естественным образом. Главное, чтобы дыхание было спокойным и ритмичным. Дышите комфортно. Возможно, даже беседовать с соседом. Важно поддерживать соотношение вдоха и выдоха в пропорции 1:1,5-2, что означает, что вдох происходит на два шага, а выдох - на три-четыре шага. Частота пульса должна составлять 120-150 ударов в минуту. Секрет универсальности северной ходьбы в том, что здесь нагрузки легко варьируются в зависимости от физического состояния и возраста.

Экипировка для занятий включает специальные палки (нордики), практичную одежду и обувь.

Палки бывают двух видов: с фиксированной длиной и телескопические, то есть с двумя-тремя выдвижными отрезками. Палки изготавливают из различных материалов: алюминия, карбоновые, стеклопластик и компиляции этих материалов. Присутствие карбона в палке делает её долго служащей и придаёт пластичность. При контакте с поверхностью, такая палка будет амортизировать удар, тем самым сохраняя ваши суставы в сохранности и в целостности. Для фиксации рук на ручке палки имеется темляк. Темляк должен свободно, без давления прилегать к запястью, при этом позволять руке комфортно сгибаться и разгибаться при ходьбе. Удобство ручки палок предоставляется материалами не вызывающими раздражения на коже ладони. При этом, рекомендуется использовать фитнес перчатки. Палки для северной ходьбы имеют наконечник, твёрдый шип подходящий для грунта, снега и более мягких поверхностей, и снимающийся «башмачок» для асфальта и прочих твердых поверхностей из плотной резины. (Рис. 5).



Рисунок 5. Палки для северной ходьбы (нордики)

Важное условия подбора «нордиков» — правильная длина, подходящая степени тренированности человека.

Есть несколько формул, помогающих подобрать подходящий размер палок. (Рис.6)

Для реабилитации Формула: $0,66 \times \text{рост человека (см)} = \text{высота палки (см)}$

Для фитнеса Формула: $0,68 \times \text{рост человека (см)} = \text{высота палки (см)}$

Для профессионального спорта Формула: $0,7 \times \text{рост человека (см)} = \text{высота палки (см)}$

Воспользоваться таблицей



Рисунок 6. Подбор длины палок.

Но надо учитывать, что для соревнований уровня регионального и выше, судейская коллегия может ввести обязательное измерение палок от низа подошвы до угла плеча-предплечья в 90 градусов.

Для занятий северной ходьбой необходима удобная обувь. Как вариации: беговые или трекинговые кроссовки, или удобные ботинки. Важно, чтобы обувь была комфортной, прочной, правильно подобранной, обеспечивала комфортное движение стопы во время занятий и хорошо амортизировала ударную нагрузку.

В кроссовках необходима качественная амортизация в районе пятки и рифленая подошва для уверенного сцепления с грунтом. Активная система амортизации оберегает стопу от развития поперечного плоскостопия. Желательно использовать ортопедические стельки. Одежда, как и обувь, должна быть комфортной, не затрудняющей движений. Летом хороши спортивные штаны или шорты с футболкой. В холодное время года - куртка или тёплый жилет и брюки с термобельём. При ортопедических проблемах, болезнях сосудов или больших нагрузках нужно использовать компрессионные носки или гольфы. Они стимулирует венозный кровоток, поддерживают мышцы и препятствуют появлению варикоза.

Важен удобный головной убор в зависимости от времени года и перчатки опять-таки в зависимости от сезона, в тёплое время беспальцевые, и удобные в холодное время года. Если тренировка более 30 минут обязательно возьмите с собой воду или изотоник. Для соревнований можно использовать гидратор, рюкзак-фляга с гибким шлангом для питья.

Соблюдение водного режима в северной ходьбе важно. При неправильном подходе к этому вопросу могут возникнуть проблемы: обезвоживание или переувлажнение организма. Для их предотвращения важно понимание того, что, и сколько пить перед ходьбой, во время неё и после. Во время тренировки температура тела регулируется за счет испарения пота. Таким образом, при обезвоживании организма, тепло не сможет отводиться, это может привести к наступлению теплового удара. Кроме того, обезвоживание ведет к увеличению в крови и тканях концентрации солей, что может привести к их отложению в суставах, и внутренних органах. Рекомендуется ориентироваться на чувство жажды и стремиться, чтобы потребление влаги соответствовало скорости потоотделения. В этом случае, будет поддерживаться адекватный уровень гидратации организма.

Потребление жидкости в ходе северной ходьбы зависит от продолжительности и интенсивности ваших занятий ходьбой. Кроме того, такие факторы, как температура и влажность воздуха, высота подъема и даже ваша собственная физиология, могут повлиять на то, сколько воды вам потребуется во время ходьбы.

- Пейте воду перед ходьбой. За два часа до прогулки выпейте примерно 300 мл воды. Это позволит «увлажнить» организм до начала занятий.
- Чтобы было приятней пить воду во время ходьбы, имеет смысл добавить в неё сок лимона, лайма или раствор изотоника.
- Соль перед длительной прогулкой. Перед прогулкой лучше поесть соленой пищи, чтобы у вас в организме было достаточно натрия.
- Избегайте напитков, содержащих кофеин и таурин, так как они обладают мочегонным действием, что может вызвать неудобства во время ходьбы.
- Не употребляйте алкогольные напитки. Алкоголь влияет на обезвоживание организма. При длительных, многочасовых занятиях или выступлениях, используйте спортивные напитки, содержащие углеводы и электролиты. Они помогают организму быстрее усваивать воду и обеспечивать организм энергией. Если вы тренируетесь в течение 90 минут и более, и теряете с потом соль, имеет смысл использовать изотоники. Пейте жидкости в зависимости от степени жажды.
- Не употребляйте газированные напитки на тренировке и сразу после неё. Газы, спазмы желудка приведут к дискомфорту.
- Не пейте молочные продукты и их производные. Многие люди с непереносимостью лактозы могут испытывать тошноту, вздутие живота и диарею, что

ведёт к обезвоживанию организма. Что в свою очередь ведет к дополнительной нагрузке на иммунную систему, и к увеличению риска травм связочного аппарата.

Признаки обезвоживания:

- тошнота после тренировки;
- темно-желтая моча или нет мочи;
- сухой, липкий рот;
- сухие глаза.

Правильный режим питания перед занятием северной ходьбой играет важную роль в обеспечении организма запасами гликогена – основного углевода, необходимого для успешной тренировки.

Не менее важным является режим питания после тренировки. Необходимо предоставить организму необходимые "строительные блоки", которые способствуют росту новых мышц и кровеносных сосудов, а также помогают восстановлению организма после нагрузки.

Существует правило: после тренировки важно восполнить около половины потерянных калорий. Например, если вы сжигаете 300 калорий, то восполните 150 калорий. Важно помнить, что не все продукты одинаково полезны для восстановления. Неправильное потребление продуктов, может привести к тому, что организм начнет откладывать жиры вместо их сжигания для восстановления.

После тренировки организму очень необходимы белки и углеводы. Соотношение этих компонентов зависит от характера полученной нагрузки. Чтобы восполнить гликоген, нужно принять пищу богатую углеводами, например, каши, фрукты, в течение получаса после тренировки. На основе исследований можно рассчитать, что для восстановления гликогена после двухчасовой ходьбы нужно употребить примерно 0,7-1,3 грамма углеводов на каждый килограмм веса тела.

Следует помнить, что отсрочка в приеме пищи более чем на два часа может привести к снижению гликогена в мышцах вдвое. Это связано с производством инсулина, который способствует образованию гликогена.

Необходимость белков после тренировки заключается в их роли в восстановлении и росте мышц. Рыба, мясо и птица являются хорошими источниками белка. Белки также способствуют улучшению гидратации мышц, поглощению воды из кишечника и поддержанию иммунной системы.

Наиболее эффективное восстановление достигается совмещением углеводов и белков в приеме пищи в течение 20-40 минут после занятий. Оптимальное соотношение составляет 4 грамма углеводов на 1 грамм белка. Важно избегать избыточного потребления белка, так как это может замедлить восстановление.

Исследования показали, что сочетание углеводов и белков способствует увеличению запасов гликогена. Спортсмены, придерживающиеся такой диеты, имеют вдвое больше запасов гликогена по сравнению с теми, кто употребляет только углеводы. Необходимо учитывать, что в случае желая похудеть, следует воздержаться от употребления пищи в течение 2-3 часов после тренировки, чтобы организм использовал энергию из жировых запасов.

Методика физической подготовки также играет важную роль. Физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Её можно разделить на общую и специальную подготовку. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное и всестороннее физическое развитие, а специальная подготовка учитывает специфику выбранного вида спорта.

Северная ходьба, как вид спорта, целенаправленно развивает выносливость и координацию движений. Выносливость – это способность организма поддерживать интенсивность нагрузки в течение продолжительного времени. Она зависит от работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от энергетического обмена в организме.

Подходящие уровни координации движений, взаимосвязь между различными частями тела, а также точное и пластичное выполнение движений – все это важные аспекты, которые формируют координационные навыки.

Специфика северной ходьбы предполагает акцент на выносливости и координации движений. Для достижения успешных результатов в этом виде спорта необходимо не только развивать общую выносливость, но и сосредоточиться на специальных упражнениях, направленных на развитие технического мастерства в работе с палками.

Важно отметить, что северная ходьба требует от спортсмена хорошей аэробной выносливости. Аэробные возможности организма играют важную роль в обеспечении продолжительной активности с умеренной интенсивностью. Развитие аэробной выносливости помогает поддерживать высокий уровень работоспособности в течение длительного времени.

Средства тренировки в северной ходьбе включают как равномерные и продолжительные упражнения с использованием палок. Подъемы с возвышением, способствуют развитию выдержки, аэробной выносливости и способствуют быстрому восстановлению.

Развитие координации важно для успешной северной ходьбы. Эффективное согласованное движений рук, ног помогает достичь оптимальной техники ходьбы и эффективного использования палок. Постепенное усложнение упражнений и внедрение комбинированных движений способствуют развитию координационных навыков.

Таким образом, развитие общей выносливости, аэробной подготовленности, специальных навыков и координации движений является ключевыми моментами успешной подготовки в северной ходьбе. Комплексное развитие этих качеств способствует эффективному выступлению в этом виде спорта и достижению высоких результатов.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями.

2.3. Комплексы индивидуальных и групповых упражнений.

Динамичная, активная попеременная смена ног и рук задействует до 90 % крупных мышц человеческого тела. Так у человека весом в 90 кг во время занятий северной ходьбой активно работают до 18 килограммов мышечной массы. Дабы работа такого количества мышц была успешной, мышцы нужно подготовить к работе. Разминка с палками для северной ходьбы дает нужный эффект, помогая растянуть и разогреть мышцы, а также активизировать вестибулярный аппарат, который отвечает за координацию движений.

Разминка с палками представляет собой комплекс упражнений, улучшающий кровообращение во всем организме и обеспечивающий приток крови к тем мышцам, на которые потом ляжет главная нагрузка во время тренировки.

Главным элементом каждого упражнения является исходная стойка, при которой, исходно напряженная спина, а ноги слегка согнуты в коленях.

Разминка верхней части тела:

- *повороты с палкой.* Палка фиксируется при помощи рук (за концы ладонями вперед) сзади на уровне лопаток, локти отставлены. Спина, голова прямые,

взгляд зафиксирован на точке перед собой. Во время поворотов тазом неподвижен!

- *потягивание плеч.* Палка держится на уровне бедер впереди, локти отводятся в стороны. Подтягивание палок осуществляется от бедер вдоль туловища до подбородка;
- *выжимание палок вперед/вверх.* Руки на концах палок ладонями вперед/вниз. В первом случае – палки держим непосредственно перед собой на уровне груди, а движение осуществляется назад и вперед. Во втором имитируем подъем штанги.

Разминка для нижней части тела:

- *приседание с упором на палки.* Палки – перед собой, взгляд прямо. Выполняется серия приседаний с упором на палки;
- *приседание с палкой перед собой / с палкой за собой.* Палки впереди на линии груди / палки за головой на плечах. Руки согнуты в локтях, которые направлены вниз;
- *приседание с палками, направленными вверх.* Палки располагаются над головой на вытянутых руках. Важно, чтобы палки находились в одной плоскости с линией стоп.

Разнообразные варианты упражнений с фотографиями представлены в приложении №2 «Разминка перед северной ходьбой».

4. Структура занятия по северной ходьбе.

1. Структура занятия по северной ходьбе.

Занятие по скандинавской ходьбе состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. (Рис.7)

Подготовительная часть занятия включает следующие разделы:

1. Организация занятия:

- построение группы, проверка присутствующих на занятиях, их готовность к занятию;

- получение инвентаря (палок для северной ходьбы).

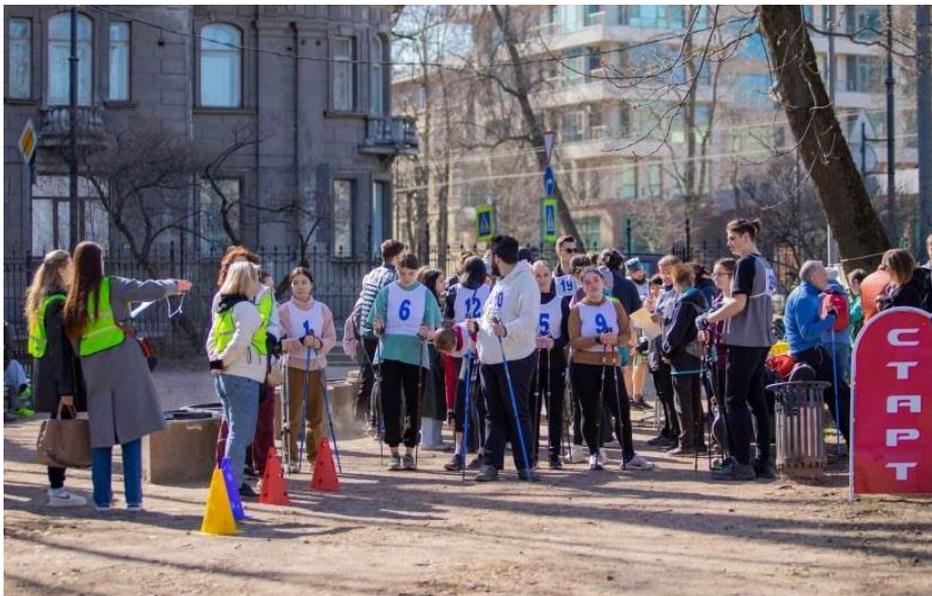


Рисунок 7. Старт Открытого Кубка ИТМО.

2. Сообщение темы занятия, его цели, задач. Напоминание требований безопасности при проведении занятия.
3. Обучение порядку построения и перестроения с палками.
4. Разминка.

На последнем пункте надо остановиться подробнее. В строгом смысле слова разминка означает процесс постепенного наращивания интенсивности нагрузки по мере разогрева мышц и повышения их эластичности. Мышцы испытывают дискомфорт при резком переходе от состояния покоя к интенсивной работе. Постепенное увеличение интенсивности в течение определенного периода времени позволяет мышцам легче приспособиться к тяжелой нагрузке.

В северной ходьбе передвижение не агрессивное, поэтому разминка перед ней должна начинаться с очень низкой интенсивности, при ЧСС ниже 50 % вашей максимальной ЧСС. Через 5-15 минут работы следует постепенно увеличивать интенсивность нагрузки до тех пор, пока не будет достигнута интенсивность, запланированная для занятия.

Чем интенсивнее занятие, тем дольше нужно разминаться перед ним. Придерживайтесь такого правила: 6-8 минут разминки для легких занятий; 10-15 минут — для занятий средней интенсивности; 15-25 минут — для высокоинтенсивных занятий. Кроме того, чем старше мы становимся, тем больше времени требуется на разминку.

Во время практики северной ходьбы, выполняются движения, которые требуют гибкости и эластичности связок и мышц. Существует множество плюсов в

занятиях северной ходьбой, включая естественные движения, которые не нагружают и не повреждают суставы. Все это делает северную ходьбу относительно безопасной, с минимальным риском травм. Однако студенты, пренебрегающие разминкой, могут подвергнуть себя травме. Перед началом занятий, особенно в холодные дни, важно провести разминку, которая увеличит кровоток к мышцам.

Во время разминки, кровообращение улучшается, внутренняя температура мышц повышается, что способствует более эффективному поступлению кислорода в клетки мышц и активизации окислительных процессов в них. Все это способствует более продуктивной работе мышц.

Правильная разминка не только придает занятию приятный характер, но и помогает предотвратить возможные травмы, повышает эффективность тренировки и создает ощущение комфорта и легкости во время занятия.

Следует отметить, что каждый человек имеет свою индивидуальную разминку, которая может меняться ежедневно. Вид разминки зависит от различных факторов, включая предыдущие тренировки, возраст, генетические особенности, здоровье, планируемые виды деятельности, время суток, погодные условия и др.

После разминки, основная часть тренировки включает упражнения для развития общей выносливости и других физических качеств, а также улучшение техники северной ходьбы.

Заключительная часть занятия включает несколько этапов: приведение организма в спокойное состояние с помощью растяжки и восстановительных упражнений, проверку инвентаря, подведение итогов тренировки и назначение задания для самостоятельной подготовки.

Как важно разогреть мышцы перед нагрузкой, так же важно постепенно снижать интенсивность тренировки в конце, чтобы позволить организму плавно перейти в состояние покоя. Быстрое прекращение активности может привести к головокружению и даже потере сознания из-за накопления крови в конечностях.

По завершении тренировки, рекомендуется постепенно продолжать движение в легком темпе в течение 5-10 минут.

Важной частью разминки является растяжка, которая помогает увеличить гибкость суставов, эластичность мышц и амплитуду движений. Растяжка особенно полезна в зрелом возрасте, когда амплитуда движений может сокращаться. Ежедневная растяжка помогает улучшить подвижность, снизить риск травм и улучшить координацию движений в других видах физической активности.

2. Контроль функционального состояния организма на занятиях по северной ходьбе

Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы предотвратить негативные последствия занятий физическими упражнениями для здоровья, необходимо регулярно контролировать состояние организма. Эта задача лежит не только на врачах и инструкторах, но и на самих занимающихся.

Основная цель контроля за состоянием организма заключается в укреплении здоровья человека и его гармоничном развитии. Существуют различные виды контроля, такие как врачебный контроль, педагогический контроль и самоконтроль.

Самоконтроль представляет собой метод самонаблюдения за состоянием организма во время физических упражнений и тренировок. Он необходим для того, чтобы тренировки были эффективными и не приводили к нарушениям здоровья. Самоконтроль важен на всех этапах тренировки, включая период отдыха. Он не только формирует ответственное отношение к занятиям, но и помогает соблюдать правила гигиены, режима труда и отдыха.

Самоконтроль состоит из простых и доступных способов самонаблюдения и включает в себя учет субъективных показателей состояния организма (настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективных показателей (вес, пульс, частота дыхания, артериальное давление и т.д.). Результаты самоконтроля рекомендуется регулярно записывать в специальный дневник.

Давайте подробнее рассмотрим составляющие самоконтроля:

Настроение: Этот показатель отражает эмоциональное состояние во время физических упражнений. Позитивное настроение свидетельствует о комфортности занятий, тогда как отрицательное может указывать на физическое или эмоциональное напряжение.

Самочувствие: Важный показатель физического состояния, который помогает оценить влияние нагрузок на организм. Плохое самочувствие может свидетельствовать о недостаточной адаптации организма к тренировкам.

Утомление: Это физиологическое состояние, проявляющееся в снижении работоспособности после физической нагрузки. Необходимо следить за тем, чтобы утомление не переходило в переутомление, что может нанести вред здоровью.

Сон: Сон является ключевым средством восстановления организма. Оценка его качества и длительности поможет определить, насколько эффективно организм восстанавливается после тренировок.

Аппетит: С ростом физической активности может увеличиваться потребность организма в питательных веществах. Изменения в аппетите могут указывать на соответствующие потребности организма.

Работоспособность: Этот показатель отражает изменения в энергетическом состоянии организма. Оценка работоспособности позволяет определить, насколько тренировки оказывают положительное воздействие на физическое состояние.

Переносимость нагрузок: Оценка того, насколько организм адекватно реагирует на физическую нагрузку. Это помогает избегать чрезмерных нагрузок, которые могут быть вредны для здоровья.

Измерение пульса: Пульс выступает в роли индикатора физиологической реакции организма на нагрузку. Оценка его частоты после физической тренировки может помочь определить степень адаптации сердечно-сосудистой системы.

В период покоя, пульс можно измерять не только за минуту, но и с интервалами 10, 15 и 30 секунд. Сразу после выполнения физических упражнений, часто рекомендуется измерять пульс в интервале 10 секунд для более точного определения момента восстановления пульса. В норме для неподготовленного человека частота пульса варьируется в диапазоне 60-89 уд/мин. У женщин частота пульса, как правило, на 7-10 уд/мин выше, чем у мужчин того же возраста. Пульс менее 40 уд/мин чаще всего указывает на хорошо тренированное сердце или может быть связан с каким-либо заболеванием.

Во время физической активности, частота пульса 100-130 уд/мин обозначает небольшую интенсивность нагрузки, 130-150 уд/мин - умеренную интенсивность, 150-170 уд/мин - высокую интенсивность, и учащение пульса до 170-100 уд./мин характерно для предельных нагрузок.

В соответствии с некоторыми данными, максимальная частота сердечных сокращений при интенсивной нагрузке может зависеть от возраста: в 25 лет - 200 уд/мин, в 30 лет - 194 уд/мин, в 35 лет - 188 уд/мин, в 40 лет - 183 уд/мин, в 45 лет - 176 уд/мин, в 50 лет - 171 уд/мин, в 55 лет - 165 уд/мин, в 60 лет - 159 уд/мин, в 65 лет - 153 уд/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при проведении занятий по северной ходьбе и при самоконтроле.

3. Экипировка и снаряжение для северной ходьбы

Одежда и обувь. Особых требований к одежде и обуви нет. Одеваться нужно по погоде, но таким образом, чтобы одежда была свободной и не стесняла движений. Отдавайте предпочтение потоотводящим, мембранным тканям. Для свободного и правильного движения рук лучше использовать спортивную жилетку. Жилетки бывают облегченные и утепленные, применяются они в зависимости от погоды.

На ноги можно надеть трекинговые ботинки, кеды или кроссовки. Главное, чтобы подошва не скользила и отличалась устойчивостью. Желательно выбирать модели обуви, защищающие щиколотку. Это поможет избежать случайного травмирования ног острием палки.

Снаряжение. Северная ходьба — это передвижение обычным шагом, но с опорой на темляк палки, напоминающие лыжные. Палки для северной ходьбы, похожи на лыжные палки только на первый взгляд (рис. 7).



Рисунок 7. Типы палок для северной ходьбы.

На самом деле они значительно короче и снабжены специальными закругленными наконечниками из твердосплавного металла, которые не застревают в рыхлом грунте (Рис. 8).



Рисунок 8. Виды наконечников палок для северной ходьбы.

Благодаря этому можно уверенно передвигаться по любой пересеченной местности — по земле, песку, траве, снегу. Для передвижения по асфальту наконечники палок закрывают защитными резиновыми колпачками,

Ручки палок для северной ходьбы. Рукоять, которую вы постоянно будете держать в своих руках при занятиях северной ходьбой, должна быть максимально комфортна для вас. Поэтому перед покупкой инвентаря обязательно подержите палки в руке, опробуйте материал на ощупь.

Ручки палок могут быть изготовлены из резины, вспененной резины, неопрена или материалы могут быть скомбинированы. Резиновая рукоять – долговечна, но при этом менее приятна на ощупь, чем вспененная резина или пробка (неопрен). Пробковые и вспененные рукоятки хорошо впитывают влагу и не скользят в руке. (Рис.9)



Рисунок 9. Виды рукояток палок для северной ходьбы.

Кроме того, ручки палок для северной ходьбы оснащены специальными креплениями — темляками, которые выполнены в виде перчаток без пальцев. Темляки в виде перчаток позволяют надежно закрепить палки на руке, чтобы можно было крепко сжимать рукоятку и отталкиваться при ходьбе. (Рис.10)



Рисунок 10. Положение темляка палки на кисте.

Палки производят из легких и прочных материалов — углепластика, алюминия.

Желательно, чтобы алюминиевые модели были снабжены системой антишок. Это амортизирующие пружины, установленные в полость палок. Они обеспечивают комфорт во время занятия и снижают ударную нагрузку.

Модели среднего уровня производят из стекловолокна или сплава стекловолокна и карбона. Преимущество карбона в высокой прочности и малом весе. Чем больше содержание этого материала, тем дороже обойдется снаряжение.

Палки для ходьбы могут быть литые с фиксированной длиной и телескопические, длину которых можно менять в зависимости от роста человека.

Длину палок для северной ходьбы выбирают с учетом роста человека, а потом корректируют ее в соответствии с дополнительными факторами.

Чтобы подобрать палки правильной длины, было проведено специальное исследование и определены средние коэффициенты, с помощью которых можно рассчитать их длину с учетом физической нагрузки. Это коэффициенты 0,66 — для начального уровня тренировок, 0,68 — для стандартных тренировок, 0,7 — для усиленных нагрузок, которые умножают на рост человека в сантиметрах.

Формула для расчета длины палок для северной ходьбы:

Рост человека (см) x Коэффициент = Длина палок.

Например, студенту при росте 175 см потребуются такие палки:

$$175 \text{ см} \times 0,68 = 119 \text{ см.}$$

Для облегчения подбора длины палок существует и специальная таблица Мужчине и женщине, имеющим абсолютно одинаковый рост, могут не подойти палки одинаковой длины. Значит, нужно учитывать и другие факторы. (Рис.11)



Ваш РОСТ	РАЗМЕР
150 cm - 155 cm	100 cm
156 cm - 160 cm	105 cm
161 cm - 165 cm	110 cm
166 cm - 170 cm	115 cm
171 cm - 175 cm	115 cm
176 cm - 180 cm	120 cm
181 cm - 185 cm	125 cm
186 cm - 190 cm	130 cm
191 cm - 195 cm	130 cm
196 cm - 200 cm	135 cm

Рисунок 11. Таблица быстрого определения длины палок.

Дополнительные факторы, влияющие на выбор снаряжения:

1. Длина ремня (темляка, или полуперчатки). Слишком короткий ремешок не позволит полностью раскрыть руки при движении. Значит, нужно протестировать палку немного короче по длине.

2. Особенности физического строения:

— Для коротких конечностей подойдет снаряжение покороче.

— Человеку с длинными ногами необходима палка чуть длиннее, так как он может делать широкие шаги.

— Даже с длинными ногами, но при ограниченной подвижности суставов начинающему студенту трудно делать широкие шаги. Значит, ему нужна палка чуть меньшей длины, чем указано в таблице.

Перед занятием по северной ходьбе студенты, руководствуясь приведенной информацией, выбирают и выставляют необходимую длину, помня что рука в локтевом сгибе должна образовывать 90 градусов.

— стержень палок легкий и упругий;

— длина темляка отрегулирована, и он удобно сидит на руке — оборудование снабжено и острым наконечником, или резиновым колпачком для ходьбы по твердой поверхности.

4. Основы техники передвижения северной ходьбой

Техническая подготовка — важнейший элемент освоения северной ходьбы. Чем выше техническая оснащённость, тем качественнее северная ходьба.

Северная ходьба, напомним, это доступный и простой способ получения физической нагрузки. Но, если мы просто возьмем в руки палки и пойдём, то мы скорее всего не получим ожидаемую физическую нагрузку. Чтобы добиться повышения физических качеств всего организма, надо освоить правильную технику северной ходьбы, от правильного дыхания, до правильного передвижения. При правильном дыхании выдох должен быть в 1,5~2 раза длиннее вдоха. Ритм дыхания удобно подстраивать под шаги: на раз-два — вдох, на три-четыре-пять — выдох. Лучше вдох производить носом, выдох ртом. Во время ходьбы пульс не должен превышать 110-130 уд/мин. На начальных этапах рекомендуется регулярно проверять пульс либо вручную, либо при помощи фитнес браслета, и при повышении пульса снижать нагрузку.

Северная ходьба похожа на повседневную ходьбу, так как базовый её элемент — шаг. Однако, она не является простой ходьбой, так как осуществляется с опорой на палки. При помощи палок возможно более активное передвижение. Главное - правильно выполнить диагональный шаг и с одновременно правильным толчком рукой. Для этого в ходе практических занятий потребуется овладеть правильной техникой северной ходьбы.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1. Спортсмены - участники соревнований передвигаются по дистанции, используя технику ходьбы с обязательным отталкиванием специальными палками и попеременной (диагональной) работой рук и ног.

2. Одна нога во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью. При завершении толчка нога в коленном суставе должна быть полностью выпрямлена. Бег, прыжки и движение на полусогнутых ногах запрещены.

3. На каждый шаг должно производиться акцентированное отталкивание палкой от опорной поверхности. При завершении отталкивания палка не должна отрываться от опорной поверхности раньше находящейся сзади ноги. Волочение палок запрещено.

4. Амплитуда движения рук должна быть такой, чтобы при постановке палки локоть находился впереди корпуса, при завершении отталкивания кисть находилась позади корпуса. Укороченные движения рук допускаются на подъемах, единичные пропуски отталкивания разрешаются при перестроениях, поворотах, обходе препятствий, проведении гигиенических процедур, приеме питания.

5. Одна палка во время движения должна всегда сохранять контакт с опорной поверхностью под острым углом. Наклон корпуса вперед не должен быть больше наклона передней палки. Излишний подъем наконечников палок вверх и разброс в стороны запрещены.

Чтобы передвижение с палками проходило максимально удобно и эффективно, нужно принять во внимание следующие рекомендации:

1. Северная ходьба предусматривает более широкие шаги, чем при повседневной ходьбе. Движения несложные — как и при обычной ходьбе: левая нога движется вперед синхронно с правой рукой, и наоборот (разноименное движение рук и ног).

2. Спину следует держать ровно, с небольшим наклоном корпуса тела вперед при любом виде движения, подбородок должен быть приподнят вверх. (Рис.12)



Рисунок 12. Участники соревнований Чемпионат РФ.

3. Начинать каждый шаг следует перекатом — с постановки стопы на пятку и постепенным перемещением веса тела на носочную часть стопы. Стопы надо ставить параллельно ходу движения.

4. Работа рук очень важна при северной ходьбе. Чтобы правильно выполнять толчок руками, следует перемещать руки на уровне пояса маховым движением вперед, под углом 45 градусов. Основная функция рук — опорная. Во время движения важно, чтобы руки могли легко перенести часть веса тела на опоры и разгрузить опорно-двигательный аппарат в области тазобедренных суставов, коленей и голеностопа.

5. Руки не надо разводить слишком широко; при ходьбе они двигаются легко и свободно, с усилием в момент толчка; завершать движение требуется с опорой на темляк ребром ладони, за линией бедер ладонь остается приоткрытой.

6. Палки практически сами держатся на руках. Основной упор идёт на темляки, они похожи на раструбы перчаток и широкими полосами охватывают большой палец, предохраняя кисть от неверных движений. Проденьте руку в темляк, закрепите петлю, отрегулируйте диаметр с помощью застёжки (запястье не должно быть сильно сжато). Теперь выронить палки не удастся. Сильно зажимать палки кистью нет необходимости. Кисть больше контролирует правильное положение палок в пространстве.

8. Палки располагаются рядом с туловищем параллельно друг другу. Держите их свободно, расслабленно.

9. При ходьбе по твердым поверхностям на палки для удобства надевают резиновые наконечники; на мягких участках наконечники снимают и отталкиваются шипами.

Правильное отталкивание руками и ногами при северной ходьбе обеспечивает поступательное движение вперед, от эффективности отталкивания зависит длина шага и скорость передвижения северной ходьбой.

5. Методика обучения.

На первый взгляд может показаться, что овладеть техникой северной ходьбы несложно, так как она напоминает обычную ходьбу. Однако уже на начальных этапах занятий северной ходьбой новички сталкиваются с определенными трудностями в выполнении диагональных движений ног и рук. Поэтому для освоения техники чередующегося шага рекомендуется начать со следующих предварительных упражнений.

Основное правило при использовании палок - обеспечивать функциональные и естественные движения. Для быстрого и качественного освоения методики ходьбы, следующие упражнения могут быть полезны:

Возьмите палки в руки, не используя темляки, и держите их за середину. Расслабьте плечи и начните легкую ходьбу в вашем обычном ритме, при этом естественно двигайте руки. Палки будут синхронно двигаться вперед-назад. Когда почувствуете легкость и естественность движений, увеличьте длину шага, при этом переносите вес от пятки к носку. Увеличивайте амплитуду движений рук, как при марше. Это упражнение поможет почувствовать свой собственный ритм ходьбы и подготовит для ходьбы с креплениями на руках.

Закрепите темляки на палках на кистях рук, опустите руки вниз и разверните кисти, не держась за палки. Расположите палки параллельно друг другу за спиной. Расслабьте плечи и начните движение. Постарайтесь не акцентировать внимание на палках, они должны естественно скользить за вами по земле. Руки должны оставаться опущенными и не участвовать в движении. Получится ощущение, что "не вы держите палки, а палки следуют за вами". Направляйтесь в нужное направление, и палки всегда будут находиться за вами. По мере увеличения длины шага и перехода к перекатыванию стопы с пятки на носок, поймете, что ваши палки стали зафиксированы на руках.

Продолжая движение, постепенно включайте руки в процесс, но не захватывайте рукоятки палок, пусть кисти остаются открытыми. Двигайтесь так, чтобы палки подчинялись движению рук. Амплитуда движения рук будет небольшой, как при прогулке. Палки должны продолжать двигаться в естественном ритме. Цель этого упражнения - почувствовать ритм движения рук с палками в соответствии с ритмом ног и ощутить полный цикл совместных движений при ходьбе.

Продолжая предыдущее упражнение, активнее используйте палки во время ходьбы. Удерживайте рукоятки палок, но не сильно сжимайте их, чтобы иметь возможность опираться на палки. Постепенно увеличивайте амплитуду движения рук, как при ходьбе. Когда рука движется вперед, вы почувствуете, как палка прижимается к поверхности. При движении руки назад палка будет отталкиваться, а затем зафиксироваться в точке упора, пока рука снова не начнет движение вперед.

В продолжение предыдущего упражнения добавляйте небольшое усилие при фиксации и отталкивании палки от поверхности. Верхняя часть руки должна держать рукоятку палки с некоторым напряжением, а при отталкивании немного разжать пальцы, чтобы "освободить" кисть. Таким образом, палка будет фиксироваться при отталкивании и позволит увеличить амплитуду движения руки. Продолжайте двигаться, следя за ритмом, длиной шага и перекатыванием стопы с пятки на носок. Если при выполнении упражнения по какой-либо причине вы сбились, не расстраивайтесь, повторите весь цикл упражнений, помня о том, что палки всегда располагаются сзади, что вы должны двигаться в заданном ритме, и что все движения при ходьбе функциональны, естественны и легки.

6. Техника безопасности и охрана труда при проведении практических занятий по северной ходьбе.

Допуск к занятиям северной ходьбой разрешается только для студентов, которые прошли инструктаж по охране труда, медицинское обследование и не имеют медицинских противопоказаний.

В ходе проведения занятий северной ходьбой следует строго соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные интервалы между занятиями и отдыхом, а также соблюдать правила личной гигиены.

Во время занятий северной ходьбой есть риск получения следующих опасных повреждений:

- Обморожения при занятиях при скорости ветра свыше 15–20 м/с и температуре воздуха ниже -16°C .
- Травмы при использовании обуви, не предназначенной для активной ходьбы.
- Травмы при падении на скользкой поверхности.

По этой причине на занятиях северной ходьбой обязательно должна присутствовать медицинская аптечка с необходимыми медикаментами и средствами для оказания первой помощи при травмах и обморожении.

В случае возникновения несчастного случая на занятиях, пострадавший или свидетель инцидента обязаны незамедлительно сообщить об этом преподавателю, который, в свою очередь, информирует администрацию учебного заведения о произошедшем несчастном случае.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть легкую, теплую одежду, не ограничивающую движения, в зимнее время также использовать шерстяные носки и перчатки или варежки.
- Проверить состояние и высоту палок для ходьбы, подгоняя их к собственному росту.
- При перемещении к месту проведения занятий и обратно, студенты должны держать палки для ходьбы наконечниками вниз.
- Проверить безопасность маршрута, убедиться в отсутствии опасных факторов, способных вызвать травму.

Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать интервал 2-2,5 метра при движении с палками по маршруту.

- При спуске с возвышенности не держать палки для ходьбы перед собой.
- После спуска с возвышенности избегать остановок у подножия, чтобы избежать столкновений с другими студентами.
- Во время выполнения упражнений с палками для ходьбы надевать защитные накладки на наконечники, чтобы предотвратить травмы себя и окружающих.

Требования безопасности в аварийных ситуациях во время занятий:

- При поломке, повреждении или неисправности палок для ходьбы и невозможности их ремонта на месте следует прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю и по его разрешению направиться к учебному заведению.
- При первых признаках обморожения или плохого самочувствия следует немедленно сообщить об этом преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить об инциденте администрации учебного заведения.

Требования безопасности после завершения занятий:

Проверить наличие всех студентов по списку.

- Принять инвентарь.
- Убрать инвентарь (палки для ходьбы) в отведенное место для хранения.

За нарушение инструкций по безопасности и охране труда могут быть применены административные меры, а также проведен дополнительный инструктаж для всех студентов с последующей росписью в журнале «за технику безопасности».

Приложение № 2 Проведение разминки перед северной ходьбой.

1. Равномерный бег на 3-3,5 минуты.
2. Упражнения с палками для северной ходьбы, для шеи, рук, плечевого пояса, туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):
3. Исходное положение — ноги врозь, в руках палки: — наклоны головы вперед, назад 4—6 раз; — повороты головы вправо, влево 4—6 раз (рис. 1); — круговые вращения головой вправо, влево 4-6 раз (рис. 1-2)



Рис. 1. Повороты головы а)вправо и б)влево



Рис.2. Наклоны головы вперёд-назад.

4.Кладём голову на плечо, не поднимая плечо (Рис.3)



Рисунок 3. Кладём голову на плечо.

5. «Любопытный гусь». Держим палки вертикально перед собой, выглядываем из-за них с помощью мышц шеи.

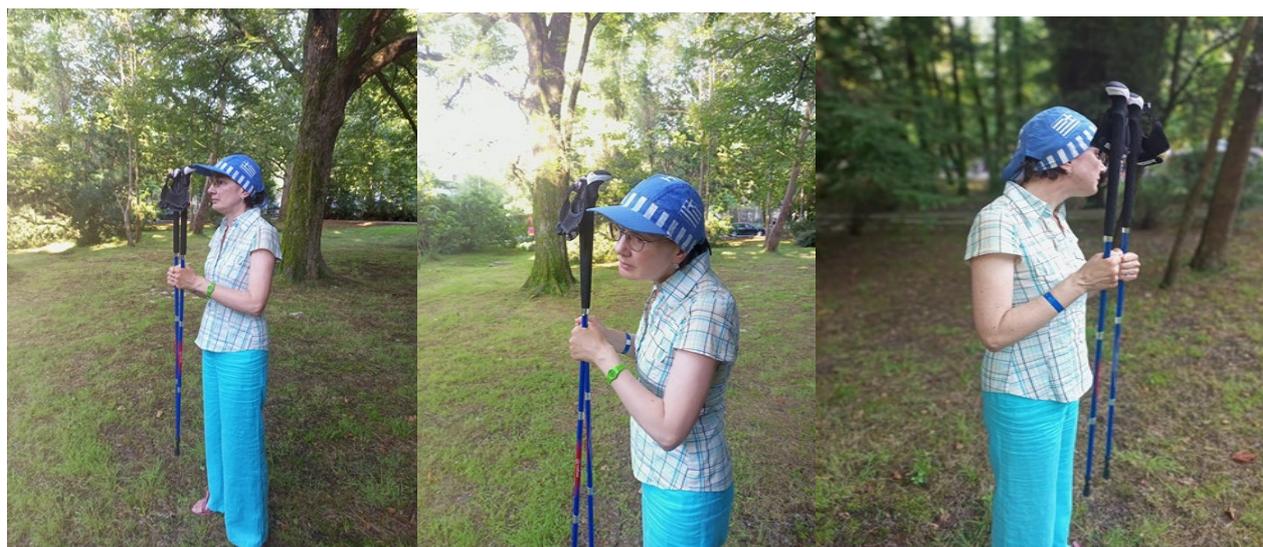


Рисунок 4. «Любопытный гусь».

6. Исходное положение — ноги врозь, в руках палки:
— вращения в кистях 8-10 раз (рис. 5);



Рисунок 5. Вращение кистей.

— попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад; а) стойка, левая нога впереди, правая нога отведена назад; б) отведение рук вперед и назад, смена ноги выдвинутой вперед. (рис. 6);



Рисунок 6. Попеременное отведение правой, левой руки вперед, назад

7. Руки с палками у плеч, вращение 12-15 раз. (Рис.7)



Рисунок 7. Вращение рук у плеч.

8. Подъем и опускание палок 8-10 раз (рис. 8).



Рисунок 8. Подъём палок.

9. Исходное положение — ноги вместе, палки держать горизонтально в руках, вытянутых вперед; подъем колена к палкам правой и левой ногой. (Рис.9)

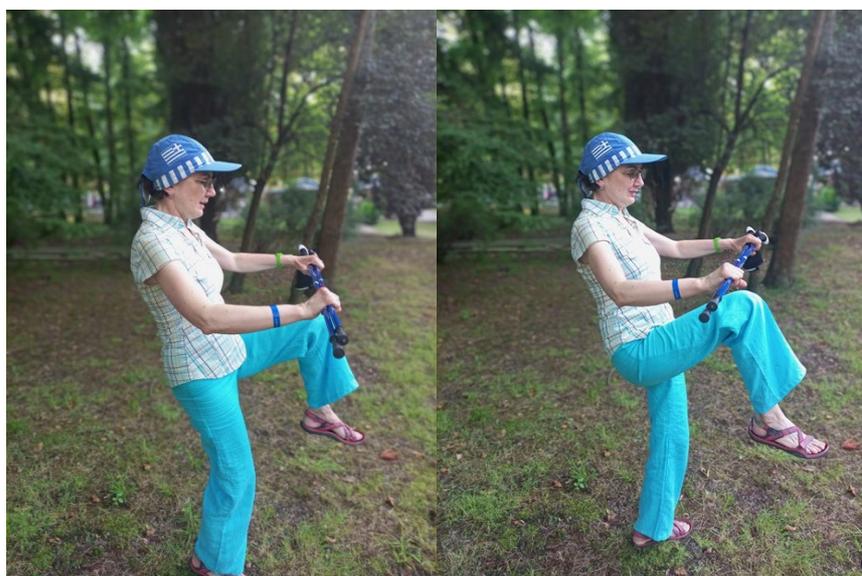


Рисунок 9. Подъём колен к палкам.

10. Отведение одновременно правой ноги и прямых рук назад (рис. 10), отведение одновременно левой ноги и прямых рук назад 4-6 раз.



Рисунок 10. Отведение ноги назад с подъёмом рук вверх.

12. Исходное положение — ноги врозь, палки держать горизонтально в вытянутых вверх руках:

а) наклоны вперед, назад 8-12 раз (Рис. 11)



Рисунок 11. Наклон с палками вперед-назад.

б) наклоны влево, вправо 8-12 раз (рис. 12);



Рисунок 12. Наклоны с палками влево-вправо.

13. повороты влево, вправо 8-12 раз; (Рис.13)



Рисунок 13. Повороты с палками влево-вправо.

14. Махи ногами: к левой руке — правая нога, к правой руке — левая нога, 8-12 раз. (Рис. 14)



Рисунок 14. Диагональные махи ног к палкам.

15. Исходное положение — ноги врозь, руки в упоре с палками: — выпады вперед правой и левой ногой 8—10 раз (Рис. 15)

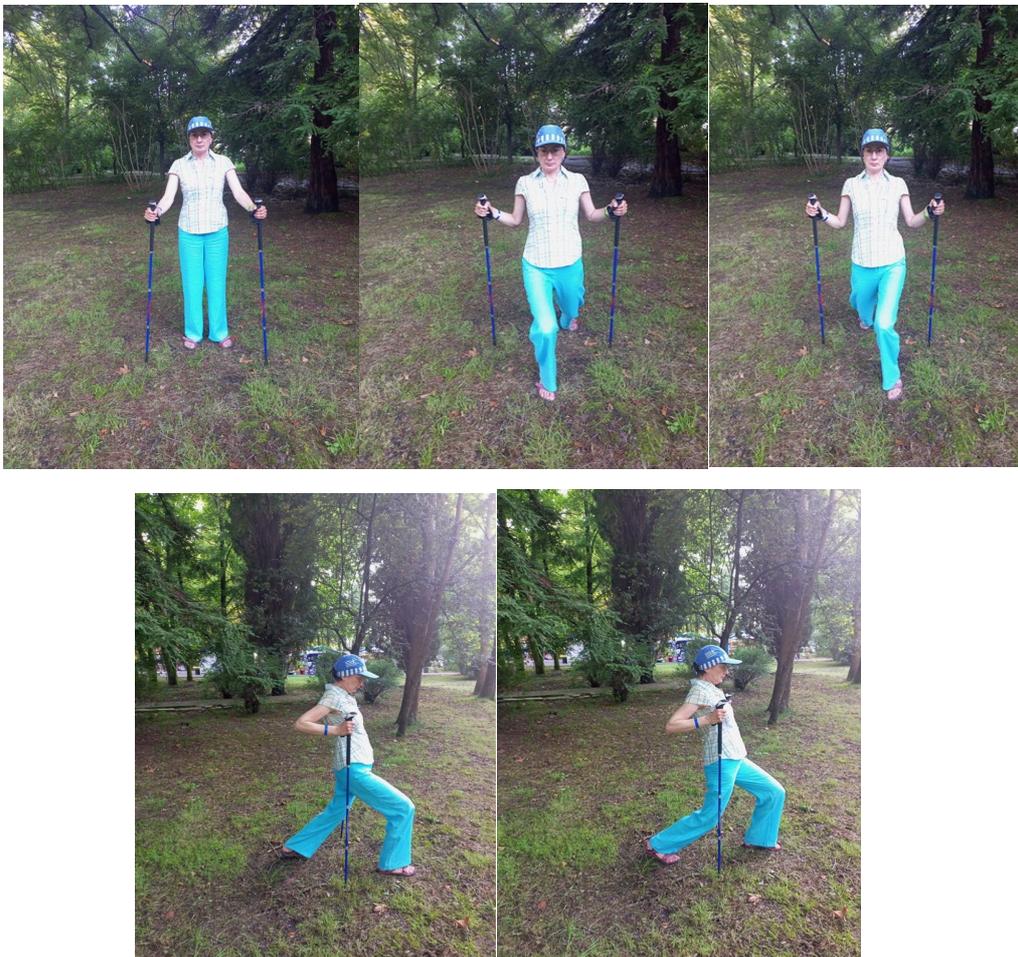


Рисунок 15. Выпады вперед с упором на палки.

16. Выпады вперед правой и левой ногой с разворотом корпуса и переносом палок вправо и влево:

основная стойка, палки в руках в упоре впереди; выпад вперед правой ногой с разворотом корпуса и выпад левой ногой с разворотом корпуса 8-12 раз. (Рис16)

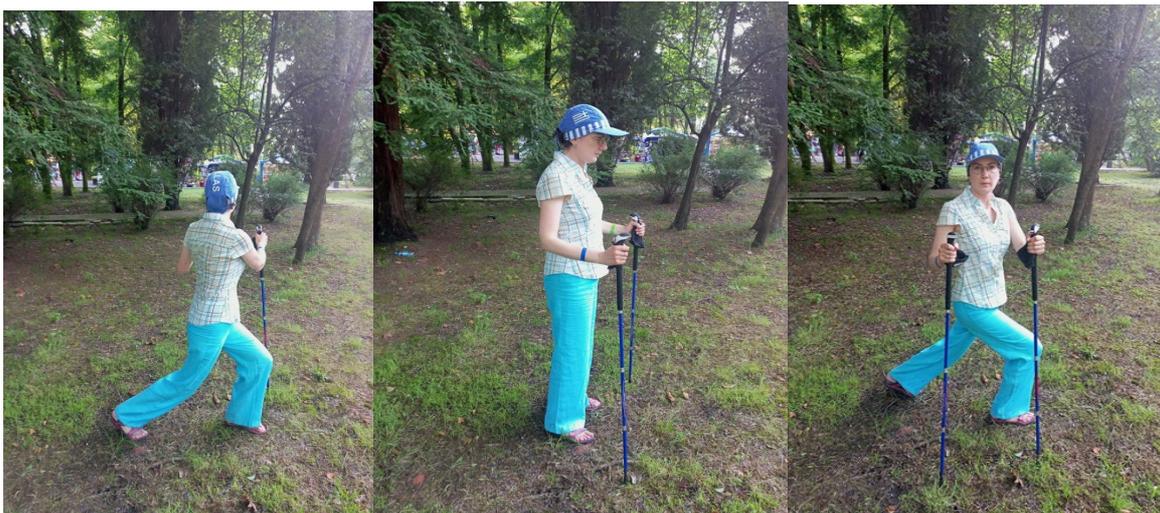


Рисунок 16. Выпады вперед с разворотом корпуса.

17. Приседания с упором на палки 10-12 раз. (Рис.17)



Рисунок 17. Приседания с упором на палки

18. Приседания с палками, палки взяты за середину под углом 45 градусов, 10-12 раз. (Рис.18)



Рисунок 18.Приседания с удержаниями палок под углом 45 градусов.

19.Выпады в бок, вправо-влево с упором на палки перед собой 10-12 раз. (Рис.19)



Рисунок 19. Боковые выпады с опорой на палки.

20. Наклоны корпуса назад с разведением рук, не отрывая палки от земли 8-10 раз. (Рис.20)



Рисунок 20. Наклон корпуса назад с упором на палки.

21. Вращательные движения туловищем с палками за головой 8-12 раз по- и против часовой стрелки. (Рис.21 а-б)



Рисунок 21а. Вращения корпуса с палками на плечах.



Рисунок 216. Вращения корпуса с палками на плечах.

22. Растягивание икроножной мышцы с упором на одну палку стоя на одной ноге 8-10 раз. (Рис.22)



Рисунок 22. Растягивание икроножной мышцы, с упором на палки.

23.Круговое вращение стопы, стоя на одной ноге с упором на палки, 8-12 раз по- и против часовой стрелки. (рис.23)



Рисунок 23.Вращение стоп с упором на палки.

24. Круговое вращение голени, стоя на одной ноге с упором на палки, 8-12 раз по- и против часовой стрелки.



Рисунок 24.Вращение голени с упором на палки.

25.Круговое вращение бедра, стоя на одной ноге с упором на палки, 8-12 раз по- и против часовой стрелки.



Рисунок 25.Вращение бедра с опорой на палки

26.Прыжки на двух ногах с упором на палки 15-20 раз



Рисунок 26. Прыжки на двух ногах с упором на палки.

Упражнения для заминки и растяжки после северной ходьбы.

Все упражнения выполняются плавно и равномерно на 3-4 счёта

1. Выполнение наклона вперёд и подъёма рук с палками вверх 8-12 раз. (Рис.1)



Рисунок 1. Наклон вперёд с подъёмом рук с палками.

2. Прогиб туловища вперёд с упором на палки перед собой в одной точке 12-14 раз (Рис.2)



Рисунок 2. Прогиб туловища вперёд, с упором на палки.

3. Наклон туловища вперёд с разворотом вправо и влево с палками на вытянутых руках 12-15 раз.



Рисунок 3. Наклон туловища вперёд в руках палки с вращением.

4. Опускание палок за спину с поворотом рук в правую и левую сторону для растягивания мышц плеч и рук 10-12 раз. (Рис.4)



Рисунок 4. Вращение палок вокруг корпуса на 360 градусов.

5. Заведение палок за спину, удерживая палки широким хватом 10-12 раз. (Рис.5.)



Рисунок 5. Заведение палок за спину прямыми руками.

6. Наклоны с прогибом влево: стойка, левая стопа развернута влево, правая — под 30 градусов; палки в упоре с внутренней стороны левой стопы и наклоны с прогибом вправо: стойка, правая стопа развернута вправо, левая — под 30 градусов; палки в упоре с внутренней стороны правой стопы; 10-12 раз. (рис.6)



Рисунок 6. Наклоны влево-вправо с прогибом.

7. Наклоны корпуса с палками за спиной с поворотами влево – вправо 10-12 раз.
(Рис.7)



Рисунок 7. Палки за спиной, наклоны вперёд.

8. Широкие приседания с опорой на палки, выполняется на 4 счёта 10-12 раз.



Рисунок 8. Широкие приседания. С опорой на палки.

9. Конькобежец с упором на палки перед собой 12-15 раз в каждую сторону. (Рис.9)

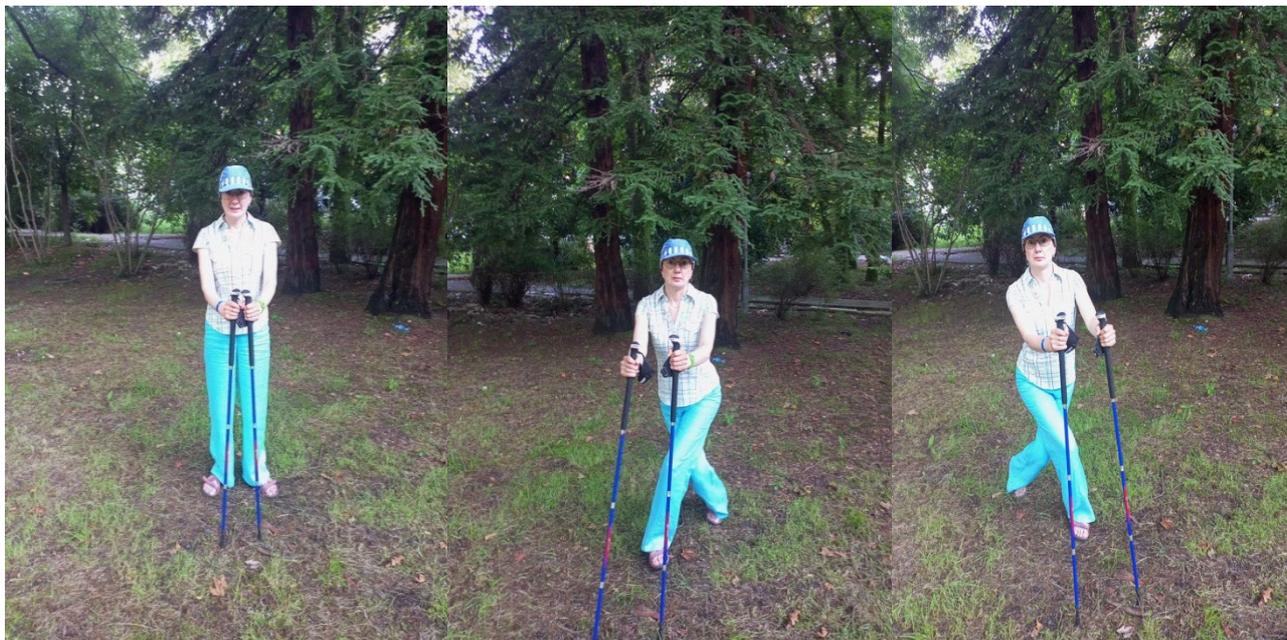


Рисунок 9. Упражнение «Конькобежец» с упором на палки.

Использованная литература:

1. **Витушкина М.С.** Методология применения скандинавской ходьбы на занятиях со студентами. Основные элементы техники ходьбы [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос.М.С. Витушкина, В.М. Щукин, Н.В. Швецова, Л.В. Березина, Т.Н. ПANOVA, В.А. Скузоватов; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023.– 55 с;

2. **Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи:** материалы XIII международной научно-практической конференции под редакцией кандидата педагогических наук профессора **Л. Г. Рубис.** – Санкт-Петербург.: ФГБОУВО «СПбГУПТД», 2023. – 581 с.; **Дорогинский С.В.** ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В РОССИИ с.313-317; **Федотова А.А., Дорогинский С.В.** НОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ с 417-421.

3.**Основы скандинавской ходьбы** Е. Е. Ачкасов, Володина К. А., Руденко С.Д.: Учебное пособие ISBN: 978-5-6040745-0-3 Москва:Год издания: 2018,224 с.

4. **Скандинавская ходьба (Nordik walking)** [Текст]: метод. рекомендации / сост. **О.Б. Никольская.** – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.

4.Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации / сост.

Н.Т.Станский, А.А.Алексеевко, В.А. Колошкина – Витебск ВГУ им.Машерова П.М., 2015.- 32с.

5.Скандинавская ходьба: учеб.-метод. Пособие /**В.В. Бородин, М.В. Андреева, В.П. Попелюх, О.В. Мазенкова.** – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2018. – 52 с.

6.Правила вида спорта спортивный туризм (утв. приказом Минспорта России от 22.04.2021 N 255)7.Скандинавская ходьба: как правильно заниматься и выбирать экипировку – Ирина Рудевич - <https://web.archive.org/web/20220315123837/https://style.rbc.ru/health/622f3c079a7947759817df20>

8. Скандинавская ходьба с палками: польза, техника, ошибки начинающих – Мария Яблочная

<https://marathonec.ru/skandinavskaya-hodba/?ysclid=llkt2u7zjkj430063289>

Дорогинский Станислав Вячеславович
Федотова Анна Александровна

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА (NORDIK WALKING)
Учебно-методическое пособие

Учебное пособие

В авторской редакции
Редакционно-издательский отдел Университета ИТМО
Зав. РИО Н.Ф. Гусарова
Подписано к печати
Заказ №
Тираж
Отпечатано на ризографе

Редакционно-издательский отдел
Университета ИТМО
197101, Санкт-Петербург, Кронверкский пр., 49, литер А