



САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
«КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА
И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

1. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА И СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА:

Краткая историческая справка

Скандинавская ходьба представляет собой ходьбу с опорой на специальные палки, напоминающие лыжные.

Человечество издавна применяло палки, посох или альпеншток при ходьбе. Это позволяло обеспечить дополнительную устойчивость при передвижении на неровном грунте, снять часть нагрузки с коленных суставов при спуске с горы или с позвоночника при переносе поклажи, а в экстренных случаях палки превращались в оружие.

В современной спортивной деятельности ходьба с палками давно и успешно применяется в подготовке лыжников-гонщиков в бесснежный период. С 1979 года была описана техника ходьбы с палками как самостоятельного упражнения. Развитие скандинавской ходьбы как самостоятельного вида спорта началось в конце XX века в Финляндии. Затем присоединились Германия и Австрия, организовав Международную Ассоциацию скандинавской ходьбы. Сейчас она насчитывает 20 стран-участниц, а культивирует этот вид спорта 40 стран.



Кросс или бег по пересеченной местности является не только средством общефизической подготовки во многих видах спорта, но и одной из дисциплин легкой атлетики.

Родиной кросса считается Англия. Первые официальные соревнования по кроссу были проведены в 1837 году, а в качестве официальной дисциплины кросс проводился на олимпийских играх 1904, 1912, 1920 и 1924 годов. Общепринятыми дистанциями на данный момент являются 4 и 8 км у женщин, 12 км у мужчин.



Кроссовая подготовка современных спортсменов может включать упражнения с определенным спортивным инвентарём и оборудованием. Например, гантели, набивные мячи, гимнастическая стенка, скамейка, скакалка и даже штанга. Все эти атрибуты предназначены для большей нагрузки на мышцы тела, развитие внимания, ловкости и включаются в процесс подготовки постепенно. Это могут быть подтягивания, прыжки с мячом, броски и передача его между участниками занятия особым способом. Главное правило выполнения упражнений с предметами – длительность и повторы подходов.

Психофизиологические особенности занимающихся кроссовой подготовкой и скандинавской ходьбой

Основное физическое качество, развиваемое с помощью кроссовой подготовки и скандинавской ходьбы – это выносливость. Регулярные занятия улучшают функциональные возможности организма – увеличивают объем легких, способствуют укреплению сердечной мышцы, развивают кровеносную систему. Также оказывается положительное влияние на опорно-двигательный аппарат занимающегося – помимо тренировки участвующих мышц, происходит укрепление связочного аппарата голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, мышц спины и пресса, верхнего плечевого пояса. Занятия проходят на открытом воздухе, имеют закаливающий эффект, улучшают настроение, способствуют психическому восстановлению.



Обязательной основой кроссовой подготовки и скандинавской ходьбы является регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузки за счет изменения продолжительности (объема) и скорости (интенсивности) занятия. Основными параметрами контроля являются время, километраж, скорость передвижения, набор высоты и ЧСС. В настоящее время для измерения этих показателей рекомендуется использовать фитнес-браслеты или специальные приложения для смартфонов.



Занятия бегом

- За 1 час сжигается 300 килокалорий
- Задействовано 45% мышц тела

Поездка на велосипеде

- За 1 час сжигается 500 килокалорий
- Задействовано 50% мышц тела

Скандинавская ходьба

- За 1 час сжигается 700 килокалорий
- Задействовано 90% мышц тела

Интересные факты о беге

Факт № 1. Соревнования по бегу являются одним из старейших видов спорта в мире, по которым были утверждены официальные правила соревнований, а еще они стали одним из видов спорта, которые были включены в программу первых современных олимпийских игр (1896 года).

Факт № 2. «Кросс нации» – самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно, начиная с 2004 года, в сентябре, обычно – в субботу или в воскресенье. Здесь предусмотрено несколько дистанций – трассы длиной от 1 до 12 км, участники сами выбирают дистанцию.

Факт № 3. В России столь массовый забег – прототип «Кросса нации» – ведет свою историю с 1918 года, когда в Петровском парке Москвы в майские праздники прошли первые состязания легкоатлетов в беге на 4,5 км.

Факт № 4. Даже во время Великой Отечественной войны прошло несколько массовых кроссов – в 1942 году в профсоюзно-комсомольском кроссе приняли участие более 5 млн. человек, а в последующие годы – более 9 миллионов.

Факт № 5. На Олимпийских играх 1924 года в Париже финский бегун Пааво Нурми выиграл все забеги, в которых участвовал. Он стал первым в личном и командном кроссах, в командном беге на 3000 м, а также на дистанциях 1500 и 5000 м, финалы которых прошли с разницей всего в час.

Факт № 6. В 1983 году австралийский фермер Клифф Янг в возрасте 61 года впервые принял участие в ультрамарафоне на 875 километров и выиграл его. Он пробежал эту дистанцию за 5 дней, 15 часов и 4 минуты, оставив позади профессиональных спортсменов, хотя бежал в медленном темпе и на первых порах сильно отставал от них. Секрет успеха оказался в том, что Янг не делал перерыв на шестичасовой сон каждые сутки и продолжал бежать, пока соперники спали.

Факт № 6. До 1887 года все бегуны стояли на старте в полный рост, ожидая команды начать бег. Низкий старт придумал американский спринтер Шерилл после наблюдений за кенгуру, которые перед началом движения пригибаются к земле. Несмотря на протест судьи и насмешки зрителей он применил новый способ и выиграл забег.

Факт № 7. Первоначально скандинавская ходьба была придумана для того, чтобы в летний сезон тренировать лыжников к соревнованиям. Прогулка осуществлялась с лыжными палками, но более остроконечными и прочными, что упрощало движение.

Факт № 8. Запатентовал скандинавскую ходьбу житель Финляндии Марк Кантан в 1997 году.

Факт № 9. Сегодня существует специальная Международная ассоциация скандинавской ходьбы, включающая в себя 23 страны.

Факт № 10. Во время бега наш организм испытывает не только нагрузки, но и перегрузки. Так, в момент приземления ступни ощущают в 7 раз больший вес тела. Именно поэтому нужно учиться правильному бегу.

2. ИСТОРИЯ КРОССОВОГО БЕГА В АКАДЕМИИ:

Кроссовая подготовка всегда занимала особое место в физическом развитии студентов-юристов, обучающихся в Академии в связи с их будущей работой в правоохранительных органах. На занятиях по физической культуре была обязательна сдача контрольных нормативов по кроссу – мужчины – 3км, женщины – 2 км. В настоящее время кроссовая подготовка используется для подготовки к вступительным испытаниям для поступления на военную кафедру.

Сборная команда Академии постоянно и успешно участвовала в различных соревнованиях по кроссу: всероссийские соревнования «Кросс Наций», «День бега», ежегодные «Кросс лыжников», «Осенний кросс», соревнования по кроссу среди вузов Саратовской области, Спартакиада СГЮА и другие мероприятия. В состав команды СГЮА входили не только спортсмены-легкоатлеты, но и лыжники-гонщики.



**Спартакиада СГЮА.
Соревнования по
легкоатлетическому
кроссу.**

На фото (слева-направо):
Тащов Исхакбек, Трикунов
Денис, Федоров Илья,
Смирнова Елизавета,
Лукьянов Данил,
Султанахмедов Абубакар,
Шапошников Сергей,
Ширяев Роман, Лебедева
Клара, Шипилова Ольга,
Петрова Анастасия, Козлов
Артём, Тимченко Василиса,
Наумова Дарья,
Константинов Артём.

**Всероссийский день бега
«Кросс Наций» в Саратове.**

Команда СГЮА 2018 г.:

Верхний ряд слева-направо:
Тимченко Василиса, Наумова Дарья,
Лебедева Клара, Тренер-
преподаватель Кулёв Сергей
Петрович, Шипилова Ольга, Квицева
Наталия, Ликунова Диана,
Константинов Артём

Нижний ряд слева-направо
Шапошников Сергей, Дедяев Артём,
Козлов Артём, Бисенгалиев Равиль,
Лукьянов Данил.



История скандинавской ходьбы в нашем вузе только начинается, поэтому студенты, которые выберут данную деятельность, станут основоположниками этого современного направления физической активности.

3. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ УЗНАЕТЕ:

- правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при кроссовом беге и скандинавской ходьбе;
- основные термины и понятия кроссового бега и скандинавской ходьбе;
- теоретические основы кроссового бега и скандинавской ходьбы;
- технические и тактические основы кроссового бега и скандинавской ходьбы;
- правила соревнований по кроссовому бегу;

- общую характеристику, средства и методы общей и специальной физической подготовки в кроссовом беге и скандинавской ходьбе;
- многочисленные трассы различной сложности, расположенные в уникальном природном объекте г. Саратова «Кумысная поляна».

4. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

Основным техникам скандинавской ходьбы:

- правильной технике скандинавской ходьбы по мягкому грунту;
- правильной технике скандинавской ходьбы в гору и с горы.

Основным техникам бега:

- правильной технике кроссового бега по мягкому грунту;
- правильной технике кроссового бега в гору и с горы.

Методикам развития выносливости, контроля за частотой сердечных сокращений, определению пульсовых зон.

Навыкам оптимального выбора современной одежды и обуви для занятий на открытом воздухе в различное время года.

Использованию современных устройств и приложений, позволяющих значительно повысить эффективность циклических тренировок.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ

Темы	Кол-во часов
Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Методика подсчёта частоты пульса.	2
Тема 2. Методика развития выносливости. Контроль за частотой сердечных сокращений. Пульсовые зоны.	4
Тема 3. Техника бега и ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2
Тема 4. Техника бега по пересеченной местности. Техника скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.	8
Тема 5. Техника дыхания во время бега. Методика скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.	8
Тема 6. Изучение техники бега на спуске и в подъём. Развитие выносливости.	8
Итого за модуль	32

6. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема № 1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Методика подсчёта частоты пульса.

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Изучение методики подсчета ЧСС за 10 сек, обучения пальпации лучевой и сонной артерии. Упражнения общей физической подготовки.

Тема № 2. Методика развития выносливости. Контроль за частотой сердечных сокращений. Пульсовые зоны.

1. Понятие и определение пульсовых зон (восстановительная, поддерживающая, развивающая).

2. Определение максимальной ЧСС. Понятие анаэробного порога (ПАНО). 20-минутный тест (по методу Джо Фрилла) для определения ПАНО.
3. Развитие выносливости равномерным методом с использованием ходьбы и бега.
4. Развитие выносливости переменным методом с использованием ходьбы и бега.
5. Регистрация и анализ ЧСС во время занятия.

Тема № 3. Техника бега и ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

1. Изучение наклона туловища, положения и движений рук.
2. Изучение постановки ноги, стопы.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Основные различия в технике бега на короткие, средние и длинные дистанции.
6. Основные различия в тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема № 4. Техника бега по пересеченной местности. Техника скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.

1. Общеразвивающие упражнения на месте.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Основные отличия техники бега по стадиону и пересеченной местности (грунту) – укороченный шаг, нагружение пятки и внешнего края стопы.
4. Изучение техники скандинавской ходьбы – подбор высоты палок, одевание темляка и положение кисти на рукоятке, отталкивание палками, постановка стопы, координация движений рук и ног, дыхание.
5. Упражнения на выносливость с использованием равномерного метода.

Тема № 5. Техника дыхания во время бега. Методика скандинавской ходьбы. Развитие выносливости.

1. Ходьба, бег.
2. Использование брюшного дыхания при скандинавской ходьбе.
3. Различный ритм дыхания при беге в зависимости от интенсивности.
4. Дыхание с задержкой.
5. Упражнения на развитие выносливости с использованием равномерного метода.

Тема № 6. Изучение техники бега на спуске и в подъём. Развитие выносливости.

1. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.
2. Изучение техники бега в подъём – положение тела, постановка стопы, длина шага, тактика.
3. Изучение техники бега на спуске – положение тела, постановка стопы, амортизирующая работа мышц-антагонистов, предотвращение травм.
4. Упражнения на развитие выносливости с использованием переменного метода.

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

№	Тесты (ед. измерения)	Девушки					Юноши				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	14	12	10	8	6	–	–	–	–	–
	Подтягивания (кол. раз)	–	–	–	–	–	13	12	11	9	7
2	Прыжок в длину с места (см)	195	187	180	170	160	245	240	235	225	215
3	Бег 100 м (сек)	16,5	16,8	17,0	17,5	18,0	13,5	13,9	14,3	14,7	15,0
4	Бег 3000 м (юн.) / 1000 м (дев.)	Без учёта времени									
5	Скандинавская ходьба (5 км)	Без учёта времени									

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжные палки – 60 пар

Скакалки – 20 пар

Гантели (6-12 кг) – 8 пар

Штанга – 2 шт.

Гимнастическая стенка – 2 шт.

Скамья жимовая – 1 шт.

Занятия проходят на лыжной базе СГЮА, лыжном стадионе «Зимний», в лесопарковой зоне «Кумысная Поляна».

Адрес: Большой Салютный проезд, 4.

Проезд: трамвай № 3, остановка «5-я Дачная»: перейти трамвайные пути (налево по ходу движения) и подняться вверх (12 минут ходьбы).

