



Daugavpils būvniecības tehnikums

Mācību priekšmets: **Sports**

Specialitāte: **Pavārs**

Nūjošana

Metodiskā izstrādne

Izstrādnes autors: Jevgēnijs Dubovecs

IPĪV Dagda
2022

ANOTĀCIJA

Jevgēnijs Dubovecs

«Nūjošana»

Sasniedzamais rezultāts:

- zina nūjošanas specifiku un sporta veida attīstības vēsturi;
- ieinteresēti par sporta nodarbībām un veselīgu dzīves veidu;
- vēlas iesaistīties nūjošanas nodarbībās.

Mērķauditorija: Daugavpils būvniecības tehnikuma audzēkņi

Metodiskās izstrādes praktiskais pielietojums: zināšanas par nūjošanu: pareiza nūju turēšana, drošības pasākumi, pareiza elpa, pareizi soļi.

Metodiskās izstrādes aktualitāte:

- mūsdienās, ar katru gadu palielinās cilvēku skaits, kuri sāk nodarboties ar nūjošanas sporta veidu. daudz informācijas, bet kura ir profesionāla?
- aizvien vairāk cilvēku pievērš uzmanību šim sporta veidam, lai noturētu sevi sportiskā formā;
- nav jābūt fiziski ļoti stipram, lai uzsāktu nūjošanas treniņus, tāpēc mūsdienās daudzi izvēlās šo sporta veidu;
- ir daudz dažādas infomācijas avotu par nūjošanu, kas liecina par sabiedrības interesi.

DARBA SATURS

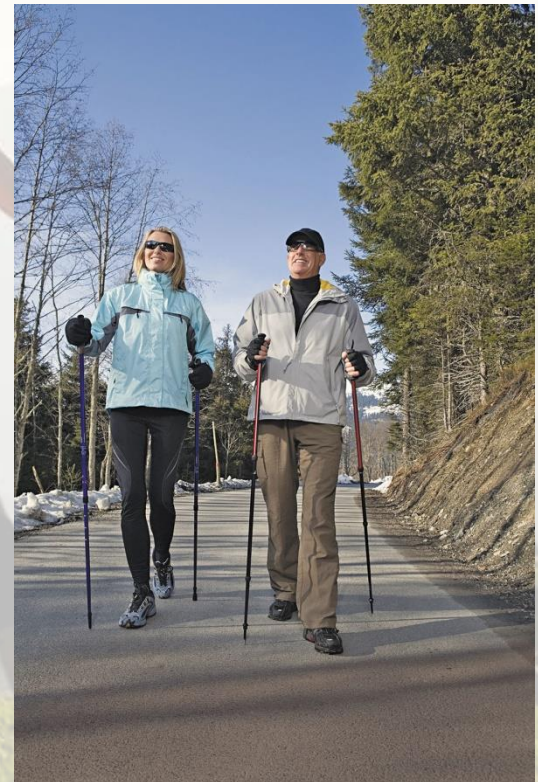
- Mērķis
- Par nūjošanu
- Foto materiāls
- Video materiāls
- Secinājumi
- Izmantotā literatūra

MĒRĶIS:

- palielināt interesi par nūjošanu, iepazīt ar tehniskām zināšanām un veidojot praktiskās iemaņas;
- popularizēt sporta veidu, veicināt veselīgu dzīves veidu.

KAS IR NŪJOŠANA?

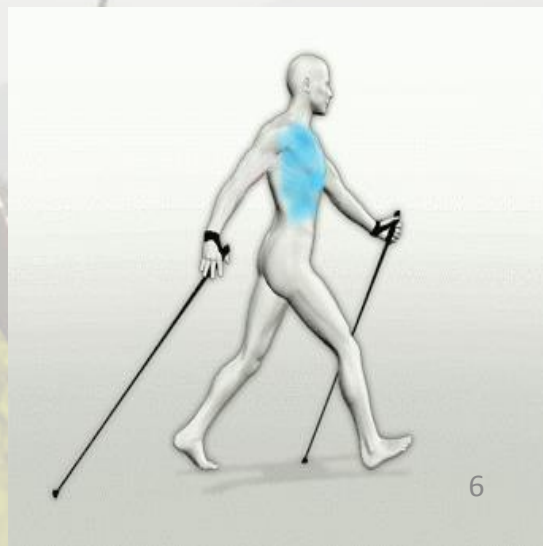
- ✓ Nūjošana ir intensificēta staigāšana, lai radītu pilnvērtīgu ķermeņa treniņu.
- ✓ Nūjošana ir dabiska un enerģiska iešana, izmantojot īpaši veidotu nūjošanas nūju pāri.
- ✓ Nūjojot saglabājas dabiska un no biomehānikas viedokļa pareiza gaita un stāja. Arī roku kustības nūjojot atbilst rokas vēzienam iešanas laikā.



NŪJOŠANAS TEHNIKA

Nūjošanas tehnikas pamatā ir pareiza biomehāniska staigāšana kombinējot roku un ķermeņa augšdaļas kustības – līdzīgi kā pie klasiskās distanču slēpošanas tehnikas.

Tās ir dabiskas, ritmiskas un elegantas kustības!



Nūjošanas kustību papildina dažas klasiskā stila distanču slēpošanai raksturīgas iezīmes:

- slīpi atpakaļ vērsta nūja rokas atspēriena laikā,
- nūjas kontrole ar roktura un nūjas saites palīdzību,
- nūju aktīva izmantošana.

Tehniski pareiza nūjas izmantošana ļauj kustībā iesaistīt ķermeņa augšdaļu un ar nūju palīdzību virzīt ķermeni uz priekšu. Iešanas slodze tiek vienmērīgi sadalīta pa dažādām muskuļu grupām.



NŪJOŠANA LABUMI

- aerobas, vidējas intensitātes fiziskā aktivitāte, kas uzlabo organisma vispārējo izturību;
- droša aktivitāte ar minimālu (gandrīz nekādu) traumatisma risku;
- ir par 46% efektīvāka kā parastā pastaiga;
- paātrina sirdsdarbību vismaz par 10-15 sitieniem minūtē, kas nodrošina sirds muskuļa izturības palielināšanos;
- uzlabo skābekļa uzņemšanu audos;
- veicina kaloriju patēriņu par 20-25% vairāk kā parastā pastaigā.

- mazina stresu, ir saslimšanu profilakse;
- samazina sāpes un sasprindzinājumu plecu – kakla daļā;
- īpaši noderīga sirds un asinsvadu, muguras, locītavu, elpošanas un nervu sistēmas slimību, kā arī osteoporozes un diabēta profilaksei;
- uzlabo dzīves kvalitāti pēcooperācijas un rehabilitācijas periodā krūts vēža pacientēm;
- veicina veselīgu miegu un vispārēju labsajūtu, veicina endorfīna (tautā saukts par laimes hormonu) izdalīšanos;
- piemērota visiem, neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai iepriekšējās fiziskās sagatavotības



NŪJOŠANAS VĒSTURE

- No daudzajiem nūjošanas pirmatklājējiem līdz šim veiksmīgākie ir bijuši somi, kuriem ir sekmējusies ne vien izgudrošana, bet arī popularizēšana un inventāra ražošana.
- 30-to gadu sākumā nūjošana kļuva par somu distanču slēpotāju vasaras treniņu metodi.
- Latvisko nosaukumu nūjošana, kā runā, esot izgudrojusi bijusī Latvijas vēstniece Somijā, bet plašākā sabiedrībā to ieviesis veselības žurnāls «36,6°», kas nūjošanas popularizēšanai pievērsies jau kopš gadsimta sākuma.
- Patlaban Latvijā nūjošanu atbalsta un popularizē vairākas gan privātas, gan no budžeta finansētas organizācijas.
- Nūjošana kā patstāvīgs sporta veids sāk attīstīties 1980-to gadu sākumā.

STARPTAUTISKĀS NŪJOŠANAS FEDERĀCIJAS (INWA) PAZIŅOJUMS

- INWA uzskata, ka nūjošanas vēstures un izcelsmes jautājums ir skaidrs un nepārprotams, bet, respektējot tos, kam nūjošanas vēsture ir mazāk zināma, INWA vēlas sniegt skaidrojumu par nūjošanas patieso izcelsmi.
- 1966.gadā Helsinku Viherlākso (Viherlaakso) skolas sporta skolotāja Lēna Jēskileinena (Leena Jääskeläinen) sporta stundu programmā ieviesa "iešanu ar slēpju nūjām".

KĀ IZVĒLĒTIES NŪJOŠANAS NŪJAS?

Pārbaudot nūju garuma atbilstību, pārlicinieties, ka elkonis ir tuvu pie vidukļa, un nūja ir perpendikulāri zemei. Elkoņa leņķim jābūt 90° un, pieliekot roku pie vēdera, īkšķim jābūt nabas līmenī, turot nūju aiz roktura pa vidu. Iesācējiem jāizvēlas savam augumam atbilstoši īsāko nūju garumu, tādējādi vieglāk un ātrāk tiks apgūta nūjošana.



IEMESLI, KĀPĒC SĀKT NODARBOTIES AR NŪJOŠANU

Mundruma lādiņš

Sevišķi noderīga nūjošana ir biroja darbiniekiem un citiem strādājošajiem, kas garas darba stundas pavada sēdus stāvoklī. Regulāra nūjošana būs īsts mundruma lādiņš - tā vairos tavas darba spējas, veicinās radošumu un pat uzlabos attiecības

Alternatīva skriešanai

Ja ir problēmas ar ceļiem, potītēm vai muguru, tad nūjošana ir ieteicamākā nodarbe. Lieliski derēs tiem, kuri ar sportu ilgāku laiku bijuši uz jūs un jūtas nedaudz "ierūsējuši"

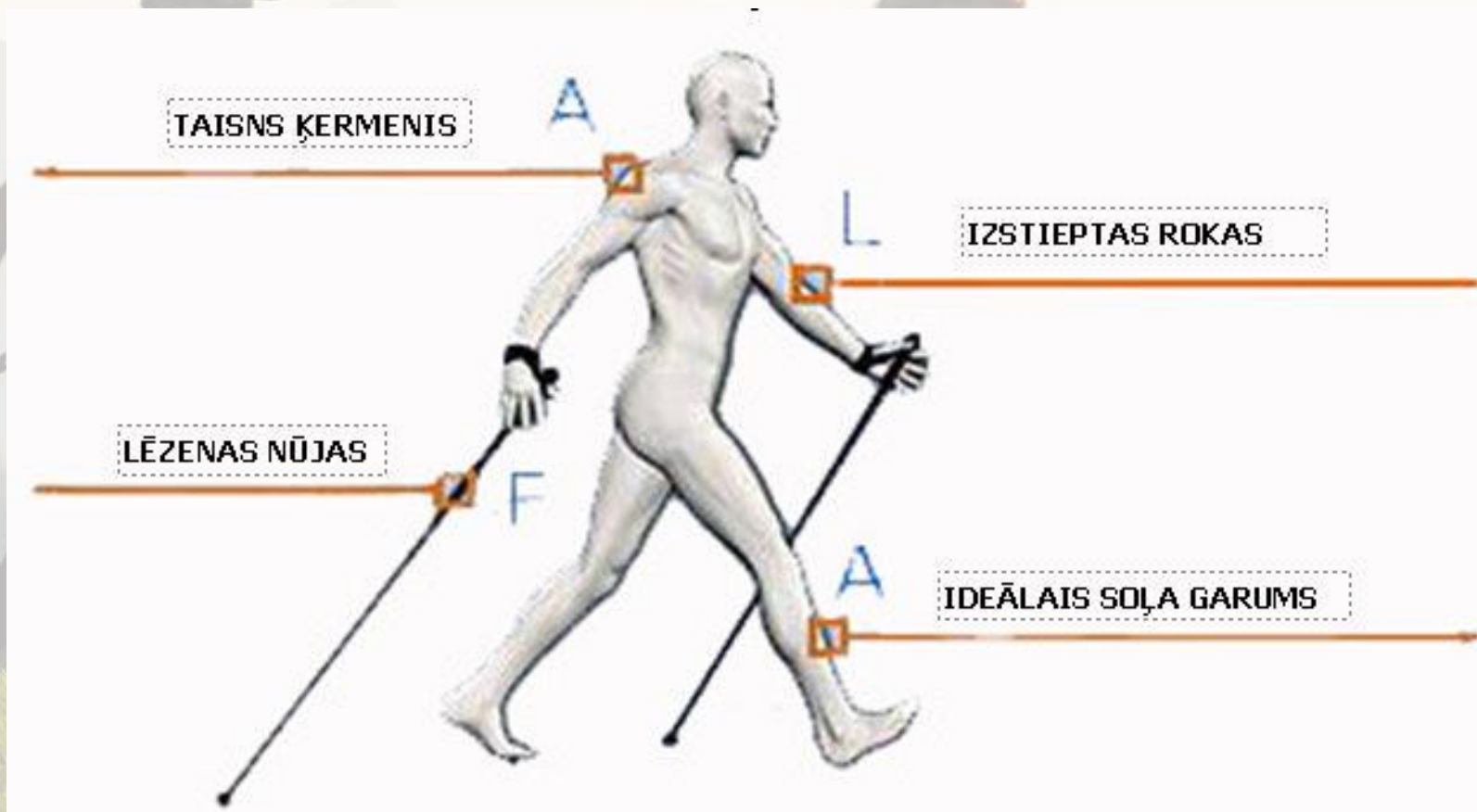
□ Veselības panaceja

Šī sportiskā aktivitāte ir lielisks līdzeklis pret bezmiegu un stresu, tā palīdz gan "izvēdināt galvu" pēc saspringtas darba dienas, gan izbaudīt apkārtējo ainavu un dabas skatus. Nūjošana arī veicina labu sirds un asinsrites sistēmas darbību

□ Ziema vai vecums nav šķērslis

Viens no nūjošanas lielākajiem plusiem ir tas, ka ar to iespējams nodarboties svaigā gaisā visos gadalaikos, arī ziemā, aukstākā laikā vien nomainot sporta apavus pret ērtiem zābakiem ar biezu, neslīdīgu zoli. Nūjošanā nav vecuma ierobežojumu - ar to var nodarboties bērni, pieaugušie un vecāka gadagājuma ļaudis.

FOTO MATERIĀLS



Improves posture

Helps lose weight

Increases the resistance

Boosts the immune system

Toned muscles

Reduces stress and depression

Strengthens the cardiovascular system

It is fun

Improves self esteem

A contact with nature



NORDIC WALKING

1. Die richtige Körperhaltung ist entscheidend für den Erfolg beim Nordic Walking. Der Kopf, der Hals, der Rücken und die Hüften müssen in einer vertikalen Linie liegen. Der Bauchnabel ist hoch, der Kopf ist nach vorne geneigt.

2. Die Arme sind lang und bewegen sich in einer raumgreifenden Bewegung. Die Hände sind offen und befinden sich vor dem Körper.

3. Die Füße sind aktiv abgerollt über den gesamten Fuß von der Ferse über den Mittelfuß zum Großzehballen.



1. Die richtige Körperhaltung ist entscheidend für den Erfolg beim Nordic Walking. Der Kopf, der Hals, der Rücken und die Hüften müssen in einer vertikalen Linie liegen. Der Bauchnabel ist hoch, der Kopf ist nach vorne geneigt.
2. Die Arme sind lang und bewegen sich in einer raumgreifenden Bewegung. Die Hände sind offen und befinden sich vor dem Körper.
3. Die Füße sind aktiv abgerollt über den gesamten Fuß von der Ferse über den Mittelfuß zum Großzehballen.
4. Die Stockeinsatz ist unter dem Körperschwerpunkt.



Nordic Walking – Grundtechnik

Körperposition
 Aufrecht – hoher Bauchnabel, stabile Körpermitte. Kopf hoch!

Hand
 Öffnen der Hand während Schwungphase und Stockeinsatz, Hand vor dem Körper

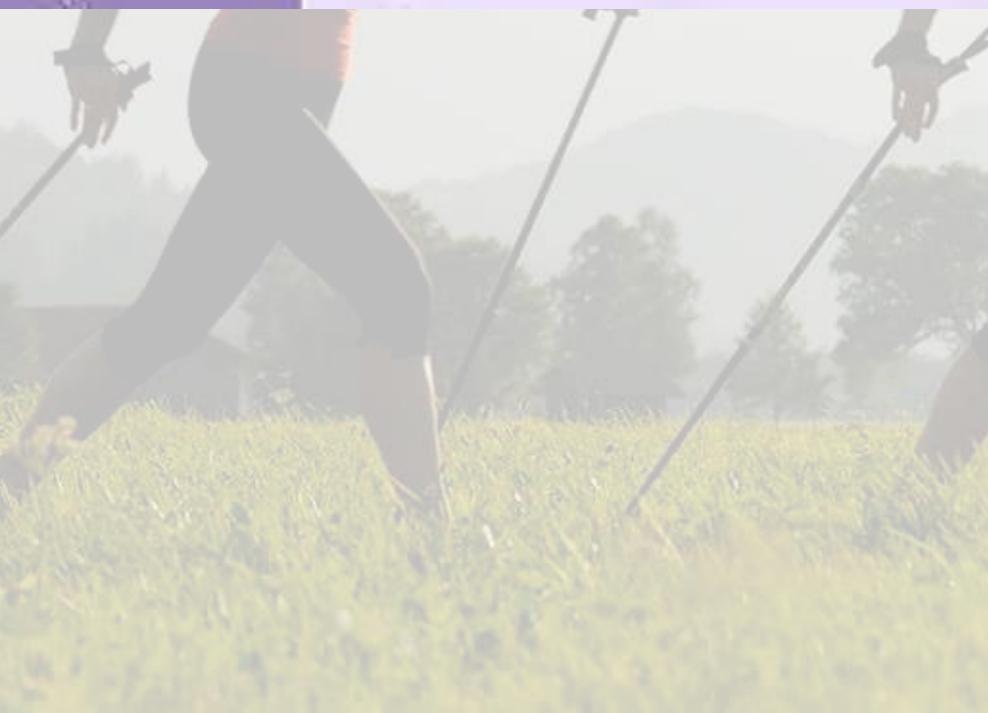
Arm
 Raumgreifende Bewegung – langer Arm

Hand
 Öffnen der Hand während der Schubphase, Hand hinter dem Körper

Schritt
 Verlängerter Schritt bei ruhigem Tempo. Kein Wippgang!

Fuss
 Aktives Abrollen über den ganzen Fuß von der Ferse über den Mittelfuß (Aussenrand) zum Großzehballen.

Stockeinsatz
 Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt



VIDEO MATERIĀLS

<https://www.youtube.com/watch?v=0vejgffaj-Q>

<https://www.mammamuntetiems.lv/skaistums-un-veseliba/gimenes-veseliba/12730/nujosana-sports-kas-uzlabo-veselibu-un-samazina-svaru>

https://www.youtube.com/watch?v=uO93s_7ftcs

UZMANĪGI!

Ja ir kādas veselības problēmas – noteikti konsultējieties ar ārstu, jautājiet, vai nūjot drīkst, bet parasti ar mērenu fizisko slodzi var nodarboties ikviens.

Informējiet nūjošanas instruktoru, par savu veselību!

SECINĀJUMI

- Nūjošana ir intensificēta staigāšana, lai radītu pilnvērtīgu ķermeņa treniņu.
- Nūjošanas tehnikas pamatā ir pareiza biomehāniska staigāšana kombinējot roku un ķermeņa augšdaļas kustības.
- Nūjošana uzlabo skābekļa uzņemšanu audos.
- Nūjošana veicina kaloriju patēriņu par 20-25% vairāk kā parastā pastaigā.
- Šobrīd Latvijā sekmīgi strādā Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA) īpaši apmācīti instruktori.
- Nūjošana kā patstāvīgs sporta veids sāk attīstīties 1980-to gadu sākumā.
- Nūjošana ir draudzīga: nūjošana ir droša, tajā nav vecuma ierobežojumu un nūjot ir iespējams visos gadalaikos.

IZMANTOTI AVOTI:

<https://veseligrizdnieks.lv/esam-kustigi-un-mundri/> [Skatīts 21.02.2022]

<https://sportsvisiem.lv/iepazisties-ar-nujosanu-efektivu-lidzekli-cina-ar-koronavirusu/>[Skatīts 21.02.2022]

<http://www.nujo.lv/par-nujosanu/nujosanas-vesture/>[Skatīts 21.02.2022]

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/fitness-trend-nordic-walking>[Skatīts 21.02.2022]

<https://medicine.lv/raksti/5-iemesli-kapec-sakt-nodarboties-ar-nujosanu>[Skatīts 21.02.2022]

A photograph of two women cross-country skiing in a grassy field. They are wearing athletic gear and using ski poles. The background features rolling hills and mountains under a bright sky. The text 'Jautājumi, komentāri, ieteikumi...' is overlaid in the center.

Jautājumi, komentāri,
ieteikumi...