23.03.2020г.

Чернышёва Надежда Николаевна учитель

ФК МБОУ «СШ №4»

Высшая квалификационная категория

**Тема: «Оздоровление детей с ослабленным здоровьем**

**путем занятий скандинавской ходьбой»**

Осуществляя поиск средств и методов для оздоровления, совершенствования развития двигательной сферы обучающихся путем формирования у них потребности в движении, можно остановиться на обучении детей скандинавской ходьбе.

Секрет успеха скандинавской ходьбы заключается в том, что это самый простой и доступный, но одновременно с тем и самый эффективный вид оздоровительной ходьбы.

**Скандинавская ходьба с палками** (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) - своеобразный вид оздоровительной физкультуры, представляющий собой пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки, вид которых напоминает лыжные.

Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры.

Существует несколько причин, по которым можно заниматься с обучающимися скандинавской ходьбой:

• можно заниматься в любое время года;

• подходит всем возрастам;

• можно ходить на любой местности;

• позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

Занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма в целом:

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- формируют правильную осанку;

-содействуют профилактике плоскостопия;

-содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- тренируют чувство равновесия;

Что это за спорт такой — скандинавская ходьба? Чем отличается от ходьбы обычной? И как она появилась? Такие вопросы возникали, пожалуй, у каждого, кто слышал непривычное название.

Вообще, ее изобрели вовсе не жители региона, указанного в названии нового вида спорта, — не только они. Скандинавской ходьбой (ее называют также финской и северной) изначально занимались профессиональные лыжники всего мира. Она выросла из способа поддержания лыжником/биатлонистом/альпинистом хорошей физической формы в межсезонье — в периоды, когда не проводятся ни международные, ни местные соревнования. Спортсмену всегда необходимо тренироваться по методу, максимально приближенному к особенностям его вида спорта. Именно поэтому лыжники, выходцы из стран с любым климатом, кроме холодного, придумали новый метод тренировок. А именно, ходьбу по асфальту в обычной обуви, но с лыжными палками в руках.

Наибольшую популярность метод получил именно в Финляндии — отсюда и его основное название. Впрочем, в других странах мира различные варианты ходьбы с опорой и одновременно отягощением для рук традиционно использовались в реабилитационных центрах.

К середине XX столетия в Финляндии ходьбой с палками уже увлекалась довольно значительная часть населения. Появились первые систематизированные описания этой ходьбы для непрофессионалов, стали развиваться отдельные техники, предназначенные для различных целей и отдельных возрастных групп. Первую попытку рассказать всему миру о зарождающемся виде спорта предприняло одно американское издание, и было это еще в конце 80-х. А к концу 90-х финская компания, занимавшаяся производством промышленных материалов, разработала и выпустила первые отдельные палки для скандинавской ходьбы. Именно проведенная ею масштабная рекламная кампания, призванная сделать новую экипировку популярной, окончательно закрепила в Западной Европе название «северная ходьба».

В наше время скандинавская ходьба становиться одним из самых популярных способов поддержания спортивной формы и тренировки для взрослых людей. О возможностях и преимуществах этого вида спорта нам широко известно. Это не только тренировка, но и альтернатива к активному досугу на свежем воздухе.

Скандинавская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные - «нордики». Самое главное — подобрать палки по размеру (***0,66*** *– если вы планируете облегченные, оздоровительные тренировки;* ***0,68*** *– для желающих заниматься фитнес-разновидностью этой ходьбы;* ***0,70*** *– размер для спортивного применения -* умножить на свой рост). От правильного подбора высоты палок для ходьбы будет зависеть безопасность и эффективность занятий скандинавской ходьбой.

Такой ходьбе легко научиться и она имеет много преимуществ:

• улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;

• активизирует процессы обмена веществ;

• укрепляет мышцы туловища;

• уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;

• оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;

• повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

Техника скандинавской ходьбы с палками проста:

* шаги совершаются перекатом с пятки на носок;
* спина должна быть ровной, слегка наклонив корпус вперед;
* руки и ноги должны двигаться попеременно (правая нога впереди/левая рука впереди);
* выдох – ртом, вдох – носом с соблюдением ритмичности ходьбы;
* при отводе руки с палкой назад, ладонь разжимается;
* рука не должна выходить вперед/назад более чем на 45 градусов.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка, регулируется дыхание, выправляется осанка (в младшем возрасте). Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость и увеличивается длительность тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

«Скандинавская ходьба универсальна - нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а так же облегчает сам процесс ходьбы.

Для получения положительного результата от занятий скандинавской ходьбой, рекомендуется придерживаться определенных правил:

**1.**Специалисты советуют ходить с палками не менее трех раз в неделю по 30 и более минут. Если же позволяет здоровье, можно заниматься ходьбой и каждый день по часу. Новичкам и людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата лучше начинать с прогулок по 15 минут дважды в неделю, постепенно увеличивая частоту и продолжительность ходьбы.

**2.**Всегда начинать с разминки с использованием палок: наклонов, приседаний, растяжки.

**3.**Вдох делается через нос, выдох — через рот.

**4.**Тренировка должна завершаться упражнениями на растяжку, успокаивающим дыханием.

**Медицинские показания для занятий**:

‒ Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, артрит и т. п.);

‒ Болезни органов дыхания (при бронхиальной астме);

‒ Сердечно-сосудистые заболевания;

‒ Сахарный диабет;

‒ Болезни нервной системы, неврозы, депрессия, бессонница;

‒ Избыточный вес;

‒ Болезнь Паркинсона;

‒ Ослабленный иммунитет, частые простудные заболевания.

Официальная медицина выделяет следующие абсолютные **противопоказания** для скандинавской ходьбы:

‒ Восстановительный период после перенесенных хирургических операций;

‒ Болевой синдром любого происхождения и локализации;

‒ Лихорадка, сопровождающая инфекционные заболевания;

‒ Флебиты и тромбофлебиты;

‒ Стабильная стенокардия 4 функционального класса, нестабильная стенокардия;

‒ Нарушения сердечного ритма постоянного или преходящего типа;

‒ Нарушение внутрисердечной проводимости;

‒ Обострения хронических заболеваний;

‒ Выраженная дыхательная недостаточность;

‒ Острые заболевания и состояния.

Если вы не уверены, допустимы ли для вас такие занятия, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, который точно знает особенности вашего организма, состояния здоровья и может дать рекомендации не только относительно допуска к занятиям, но и касаемо оптимальной частоты, интенсивности и продолжительности тренировок.

Скандинавская ходьба является универсальным видом, фитнеса, и ЛФК для всех категорий людей. Ходьба позволяет укрепить мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, имея малый риск, чтобы получить травму. Начинать нужно с коротких прогулок в умеренном темпе, и, по мере возрастания тренированности, увеличивать темп и продолжительность. В случае, когда целью является общеоздоравливающий эффект, то ходьбы с палками 3–4 раза в неделю по 30–40 минут будет достаточно. Но если вы чувствуете силы и желания заниматься больше — не отказывайте себе в удовольствии.

«Скандинавская ходьба - путь к здоровью!».