

«Скандинавская ходьба – путь к здоровью!»



Скандинавская ходьба - этот модный вид фитнеса потеснил даже очень популярный еще недавно бег трусцой.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – «палка» и *kävely* – «ходьба», «прогулка») – это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления 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 с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, то есть позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме. При оценке эффективности такой ходьбы необходимо использовать физические критерии полезности.

В настоящее время скандинавская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности, обладающий неоспоримыми преимуществами и являющийся очень перспективным направлением физической культуры.

Существует несколько причин, по которым можно рекомендовать заниматься скандинавской ходьбой:

- заниматься ходьбой удобно в любое время года;
- подходит всем детям;
- ходьба по любой местности;
- позволяет достичь большого тренировочного эффекта.

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

- способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формируют правильную осанку;
- уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и 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;
- на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Скандинавская ходьба – это ходьба с использованием специальных палок, которые короче лыжных. Палки выполнены из лёгких и прочных материалов (алюминий, карбон, пластик) и имеют на нижнем конце твёрдый металлический шип для улучшения опорных свойств при ходьбе по различным покрытиям – почве, песку, снегу, льду.

Индивидуальный подбор высоты палок для ходьбы является важным этапом в освоении техники ходьбы. От правильно подобранной высоты палок зависит и уровень дополнительной нагрузки при ходьбе.

Для детей можно рассчитать высоту палок по формуле:

$$A = B * 0,7;$$

Где А – высота палок в см, а В – рост ребёнка в см

Перед началом ходьбы надо выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке.

Примерный комплекс разминочных упражнений, который можно выполнить непосредственно перед началом ходьбы:

1. И. п. – основная стойка, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу назад на носок; выдох – и.п. То же самое с левой ноги. 8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поворот туловища вправо, палки вынести вперёд; выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палки в обеих руках внизу, хват за концы палок. Вдох – поднять палки вверх, выдох – наклон туловища вправо. Вдох – палки вверх, выдох – и.п. То же самое влево. По 4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – наклон туловища вперёд, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
5. И. п. – пятки вместе, носки врозь, палки перед собой на вытянутых руках с упором в землю. Выдох – присесть, держаться за палки; вдох – и.п. 8 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, палки лежат на земле. Прыжки через палки вправо и влево, 20 раз в чередовании с ходьбой на месте.

Для занятий скандинавской ходьбой дети должны быть одеты в облегчённую одежду и удобную обувь.

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

К дыханию при скандинавской ходьбе не предъявляется каких-то очень серьезных и особенных требований, тем не менее некоторые

технические моменты следует учитывать. Дышать необходимо через нос, выдыхать – через рот. В течение занятия нужно стараться контролировать дыхание, чтобы оно было по возможности ровным и спокойным. Вдох на 2 шага, выдох – на 3-4. Чтобы повышать натренированность легких, можно использовать проверенные приемы: пение, разговор с собеседником.

После ходьбы необходимо сделать несколько глубоких вдохов, упражнения на релаксацию.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит и благотворно скажется на вашем здоровье и здоровье вашего ребенка.

Здоровья вам, вашим детям и приятной ходьбы!