

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«РОДИТЕЛЯМ О СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ».

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения. С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Скандинавская ходьба – ходьба с палками - 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. 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 мы рекомендуем заниматься скандинавской ходьбой:

- *можно заниматься в любое время года;*
- *подходит всем детям;*
- *можно ходить на 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 [1, с. 14].

Непосредственно перед ходьбой можно выполнить комплекс разминочных упражнений с палками, которые помогают мышцам и суставам подготовиться к нагрузке:

- 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 широкий шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

Техника скандинавской ходьбы соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой – технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40 %. Скандинавская ходьба не требует больших усилий, но приносит большую пользу.