

Северная ходьба в школу.

В настоящее время в средней образовательной школе стоит важный вопрос возможности включения в процесс урока физической культуры учащихся, которые имеют ограничения по состоянию здоровья. В среднем, около 20% учащихся школ имеют ограничения по физической нагрузке на уроке физической культуры. Так, например, на уроке по легкой атлетике, преподаватели сталкиваются с вопросом вовлечения в процесс урока школьников, которые имеют ограничения или освобождение от физической нагрузки. Также это касается раздела Лыжной подготовки и гимнастики.

В связи с вышеизложенным, возникает проблематика включения в учебный процесс учащихся всех категорий, как по возрасту, так и по состоянию здоровья.

Северная ходьба (ходьба с палками, Nordic walking) - это вид двигательной активности, где к обычной, естественной с детства ходьбе, добавлено активное использование специально разработанных для этого палок и применяется определенная методика занятий. Северная ходьба является одновременно и эффективным, и безопасным видом физической активности, она способна решить задачи общего развития и укрепления здоровья учащихся школ.

Первым человеком, применившим ходьбу с палками на своих уроках физкультуры в школе, является финская учительница Леена Йааскелайнен. Еще в 1966 году она назвала ходьбу с палками «спортом будущего».

Во время обучения в школе дети должны раскрыть свой потенциал не только умственно, но и физически. Однако, большинство учащихся ведут малоподвижный образ жизни, ввиду большого объема учебной нагрузки, в результате чего происходит истощение нервной системы и ослабление защитных функций организма детей.

В данных условиях урок физической культуры становится единственной возможностью укрепить здоровье и помочь молодому организму гармонично и всесторонне развиваться. Очень важно, чтобы занятия по физической культуре были максимально полезны, комфортны и безопасны.

Северная ходьба полностью соответствует перечисленным выше критериям. Доступная, быстро осваиваемая техника северной ходьбы позволяет получить достаточную аэробную нагрузку, при этом равномерно нагрузить все мышцы организма человека. Северная ходьба положительно влияет на нервную систему и выработку «положительных» гормонов: эндорфина, дофамина и серотонина, что является профилактикой стрессов и депрессий. Зафиксировано, что при регулярных занятиях северной ходьбой улучшается концентрация внимания и память. Следовательно, занятия ходьбой с палками может оказать существенное положительное влияние на процесс физического формирования школьника.

Доказано, что занятия северной ходьбой положительно воздействуют на все системы человеческого организма, оставаясь при этом абсолютно безопасной. Северная ходьба постоянно изучается, и уже сейчас опубликовано более 400 научных статей о положительном влиянии северной ходьбы.

Энергозатраты при занятиях северной ходьбой до 46% больше, чем при обычной быстрой ходьбе, а так же:

- лучше тренируется сердечно-сосудистая система (на 22%)
- во время занятия северной ходьбой задействуется около 90% мышц человека
- регулярные занятия северной ходьбой помогают уменьшить боль в области шеи и спины.

- ходьба с палками на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы по сравнению с обычной ходьбой без палок
- северная ходьба увеличивает образование «позитивных» гормонов (радости, счастья и удовольствия), уменьшая при этом производство «негативных»
- северная ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики
- занятия северной ходьбой помогают улучшить осанку

Данный вид двигательной активности, прекрасно может дополнить или заменить зимой на уроках физической культуры занятия по лыжной подготовке. Занятия северной ходьбой будут иметь позитивное влияние на учащихся разных категорий возраста и состояния здоровья.

Заниматься северной ходьбой просто: учащийся идет в удобном ему темпе и при этом активно отталкивается палками. Движения становятся более активными без особых усилий, а в результате этих простых движений происходит тренировка 90% мышц тела и сжигается на 46% больше калорий, чем при привычной ходьбе. Как результат – развивается выносливость, повышается настроение, учащийся получает удовольствие от движения, происходит насыщение мозга кислородом.

Северная ходьба – идеальный, наиболее подходящий вид нагрузки для ребенка, имеющего ограничения по здоровью. Эффект, полученный от занятий северной ходьбой, способствует здоровому росту и общему развитию учащихся. Занятия с использованием палок можно построить так, чтобы они проходили весело и интересно, в игровой форме. Палки – это универсальный тренажер, их можно использовать для выполнения различных комплексов упражнений. Северная ходьба – новая и непривычная для большинства людей физическая активность – и к ней учащиеся проявляют повышенный интерес.

Таким образом, применение северной ходьбы во время занятий по физической культуре исключает наличие не задействованных в учебном процессе. Применять северную ходьбу можно на уроках лыжной подготовки непосредственно перед самим занятием, а также в качестве основной нагрузки для детей, имеющих ограничения по здоровью.

Основными преимуществами для внедрения северной ходьбы в план занятий по физкультуре в школе являются:

Доказанная эффективность ходьбы с палками для занимающихся

Известно, что во время занятий северной ходьбой потребление энергии увеличивается до 46% по сравнению с обычной быстрой ходьбой. Это значит, что у тех, кто ходит с палками, повышается выносливость, организм лучше сопротивляется заболеваниям; состояние организма в целом улучшается. Северная ходьба является частью терапии при заболеваниях сердца и опорно-двигательного аппарата, а также эффективна в борьбе с лишним весом, подростковой депрессией.

Ходьба с палками безопасна для занимающихся

Палки являются также отличной опорой и амортизацией, поэтому дети с ослабленным здоровьем могут принимать участие в занятиях северной ходьбой.

Заниматься можно в любую погоду

Занятия северной ходьбой можно проводить в зале, а так же на свежем воздухе в абсолютно любых погодных условиях (исключение – гроза), что делает северную ходьбу универсальной физической активностью.

Заниматься ходьбой с палками могут все

Северная ходьба показана детям с любым уровнем физической подготовленности, что является хорошим поводом для сплочения учащихся.

Перспективность

Сейчас северная ходьба – одно из самых новых направлений двигательной активности, получивших постоянно растущее признание в России.

Для всех возрастных групп оценивается только правильная техника передвижения, для детей начальных классов отсутствует полный фазовый состав передвижения с палками, используется только волочение или естественная ходьба.

С большой долей уверенности, можно заключить, что северная ходьба способна стать стимулом к занятиям физической культурой у школьников, вызывая у них живой интерес и любопытство. Урок с использованием ходьбы с палками можно сделать максимально познавательным и насыщенным, если вместе с учениками обдумать новый маршрут, организовать соревнования или поход.

Кроме того, включение северной ходьбы в учебный процесс может расширить (диверсифицировать) программу физической подготовки учащихся средних образовательных школ в целом.