**Скандинавская ходьба**

**1слайд**

Скандинавская ходьба.

**2 слайд**

Скандинавская ходьба— вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба».

Вообще, данный вид активности появился еще сотни лет назад. С помощью палок и тростей горные пастухи пасли коз и овец. Именно палки помогали им передвигаться по участкам со сложным рельефом.

**3 слайд**

**Из истории возникновения**

Какой вид спорта больше всего похож на скандинавскую ходьбу? Конечно же, лыжный спорт. На самом деле, между этими видами спорта действительно была некоторая связь: в 70-х годах XX века в Финляндии была разработана методика летних тренировок для лыжников. Но так как снега летом не было, то спортсменам пришлось тренироваться иначе. Единственным постоянным приспособлением остались палки. Правда, со временем и их также изменили, приспособив для хождения по земле.

**4 слайд**

**Чем полезна скандинавская ходьба?**

Данный вид оздоровительной физкультуры особенно показан при следующих заболеваниях:

* Остеохондроз;
* Сколиоз;
* Заболевания легких (особенно хорошо при бронхиальной астме);
* Хронические боли в спине, плечах и шее;
* Вегето-сосудистая дистония;
* Болезнь Паркинсона;
* Психологические проблемы (неврозы, депрессии);
* бессонница; избыточный вес и ожирение.

 В лечебно-профилактических целях скандинавскую ходьбу с палками назначают при повышенном риске развития таких заболеваний, как:

* Остеопороз;
* Атеросклероз;
* Артериальная гипертензия.

Исследование, опубликованное в 2001 году, показало, что малоподвижные женщины, больные гипертонией, сумели в течение 24 недель снизить систолическое артериальное давление и массу тела, делая 9 700 шагов в день с произвольной скоростью.

 Исследователи изучали 11 000 мужчин и установили, что за один час регулярных упражнений умеренной интенсивности выполняемых 5 раз в неделю, наполовину снижает риск сердечного приступа у мужчин.

 Режим и темп ходьбы, учитывая наличие или отсутствие заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, а также тренированность и физическую выносливость, определяет лечащий врач или врач по лечебной физкультуре.

Темп ходьбы может быть различным в зависимости от тренированности (60-80 шагов в минуту – медленный, 80-100 шагов в минуту – средний, более 100 шагов в минуту – быстрый). Дыхание должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку).

Говоря о пользе пешеходных прогулок с палками, нельзя сводить все только к физиологическим показателям организма. Тем более, если занятия оказывает эффект наравне с приемом антидепрессантов и посещением психолога. Одна из поклонниц скандинавской ходьбы из Лондона в своем блоге описала путь по преодолению апатии и излишней эмоциональности. Двухлетний прием антидепрессантов и регулярные посещения психолога стали всего лишь воспоминанием, уже после 4-х недель занятий скандинавской ходьбой.

**5 слайд**

**Есть ли противопоказания?**

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки**.**

Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда показан постельный или полупостельный режим (острые инфекционные заболевания, обострение любых хронических недугов с выраженным болевым синдромом и т.п.).

 При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, гипертоническая болезнь и т.п.) перед началом тренировок желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно.

Чтобы занятия скандинавской ходьбой дали положительный эффект и не принесли неприятных ощущений, начинающим необходимы регулярные тренировки, качественное снаряжение и хороший инструктор.

**6 слайд**

**Задействуемые группы мышц**

**7 слайд**

**Техника скандинавской ходьбы**

Уникальность метода заключается также в том, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку. Благодаря чему скандинавская ходьба подходит для пожилых людей в качестве ежедневного фитнеса, лицам с предельным превышением веса, которым запрещены активные физические упражнения.

Правила ходьбы: Нужно выполнять ритмичные движения. Такие же, как и при обычной ходьбе; Одновременно движутся рука и нога. Чем шире взмах руки, тем больше шаг; Тело не должно быть статичным: вместе с руками и ногами двигаются бедра, грудная клетка, зона плеч и затылка; Темп движения определяется индивидуально. Важно задать такой ритм (особенно в начале тренировок), чтобы было комфортно;

* Левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед.
* Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков.
* Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе главное - сделать первый шаг: при этом одну руку немного сгибают в локте и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локте руку, держат на уровне таза и направляют назад.

**8 слайд**

**Подготовительные упражнения**