**CКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время у людей скандинавская ходьба часто ассоциируется с образом человека преклонного возраста, который является неспособным на большие нагрузки, имея возможность лишь неспешно прогуливаться, опираясь на палки во время ходьбы. Мало кто из молодежи и людей среднего возраста задумывается, что данный вид физической активности крайне полезен для всех возрастов, ведь этот способ развития себя с физической стороны также является на удивление эффективным, несмотря на кажущуюся примитивность. Несмотря на растущую популяризацию этого своеобразного метода физической активности, что выражается в открытиях различных клубов по скандинавской ходьбе и появлению в продаже всевозможного оборудования, отличающегося как по ценовой категории, так и по функционалу, мысль о малом количестве полезных свойств скандинавской ходьбы все еще в ходу в нашем обществе. После изучения некоторого количества литературы нами был сделан вывод, что это мнение является ошибочным, так как данный метод физической активности является крайне эффективным, несмотря на лишь видимую простоту. Из этого же и был сделан вывод о том, что скандинавская ходьба может являться довольно полезным компонентом занятий физической культуры в школе.

Наиболее подверженным негативному влиянию социальной среды контингентом считается обучающаяся молодежь, так как ее представители являются еще не до конца сформировавшимися в физическом отношении индивидуумами.

Система физического воспитания в российских образовательных учреждениях в комплексе основных задач рассматривает создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности студентов. Значительные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания.  
 Сегодня перед каждым человеком доступны различные виды физических нагрузок и тренировок. Любой может найти вид спорта по своему состоянию здоровья, физическим возможностям и интересам. С каждым днем различные сайты и спортивная литература предоставляет нам список новых методик и комплексов упражнений для реализации физической деятельности людей.

В наше время большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни, не обременяя себя дополнительной физической нагрузкой. Это показал наш опрос, который был проведен в прошлом году среди учеников нашей школы. В нем приняло участие 460 школьников, 46 % из которых ответили, что не занимаются никаким спортом дополнительно, 35 % опрошенных занимаются очень редко и лишь 17 % занимаются спортом постоянно. Такие результаты приводят к выводу о том, что у большинства опрошенных школьников довольно низкая физическая подготовленность. По объективным причинам всего лишь несколько уроков физкультуры в неделю не могут обеспечить школьника необходимой физической нагрузкой, важно заниматься каким-либо видом спорта и вне школы, брать дело в свои руки.  
 Анализ научно-методической литературы позволят сделать вывод о том, что у специалистов нет единого мнения относительно средств, применяемых для людей с различными нарушениями. Одни авторы считают приоритетным циклические упражнения аэробной направленности, другие выделяют средства атлетической гимнастики, третьи подчеркивают необходимость использования дыхательных упражнений.

Скандинавская ходьба пришла в нашу страну сравнительно недавно.

Секрет быстрого распространения скандинавской ходьбы заключается в ее простоте. Для занятий ничего не требуется, кроме пары палок. Можно заниматься ею везде, в любой местности: в парке, сквере, на городской улице, в любое время года. Скандинавская ходьба показана практически всем, независимо от возраста, веса, подготовки.

Данный вид физической нагрузки показан при следующих заболеваниях: остеохондроз; сколиоз; сердечно-сосудистую систему (улучшает ее состояние), заболевания легких (особенно при бронхиальной астме); хронические заболевания спины, плечевого пояса и шеи; психологические проблемы (например, неврозы, депрессия, бессонница); избыточный вес.

Скандинавская ходьба, с медицинской точки зрения, великолепно подходит на занятиях физической культуры, тем более что она имеет ряд преимуществ: занятия проводятся на открытом воздухе, на пример в парке, не далеко от учебного заведения, а не в спортивных залах, что немало важно для обучающихся; данным видом физической нагрузки можно заниматься круглый год, что отличает скандинавскую ходьбу, например, от зимнего вида ходьбы на лыжах.

Таким образом, скандинавская ходьба наиболее подходящая физкультурно-оздоровительной технология для обучающихся образовательных учреждений.

**Составитель**: Язовских Анна Алексеевна ,

учитель физической культуры, I кв.кат.

МАОУ СОШ № 36 им. М.П.Одинцова