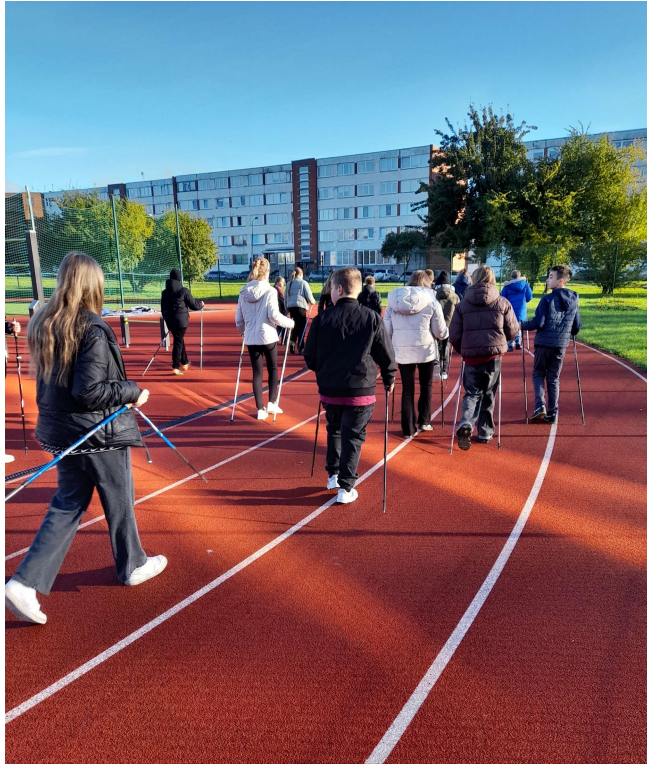


ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS. Įtraukiantis judėjimas

Klaipėdos Gedminų
progimnazijos kūno kultūros
mokytoja metodininkė:

Nijolė Triuškienė





Šiaurietiško ėjimo ištakos

- 
- Šiaurietiškas ėjimas gimė Suomijoje 1930-aisiais metais, kai slidininkai ieškojo būdo treniruotis vasaros metu. Tai buvo paprasta, bet geniali idėja – ėjimas su lazdomis, imituojantis slidinėjimo judesius.
 - 1997 metais buvo įsteigta Pasaulinė šiaurietiško ėjimo asociacija (INWA), kuri standartizavo techniką ir pradėjo aktyviai populiarinti šią veiklą. Nuo tada šiaurietiškas ėjimas išpopuliarėjo Europoje ir pasaulyje dėl savo paprastumo, prieinamumo ir neginčijamo efektyvumo sveikatai.

Kas yra šiaurietiškas ėjimas?

- Šiaurietiškas ėjimas išsiskiria tuo, kad įtraukia iki **90%** visų kūno raumenų, palyginti su įprastu ėjimu, kuris aktyvina tik **40-50%** raumenų. Tai daro jį vienu efektyviausiu kardio pratimu.



Šiaurietiško ėjimo naudos

- **Specialios lazdos**

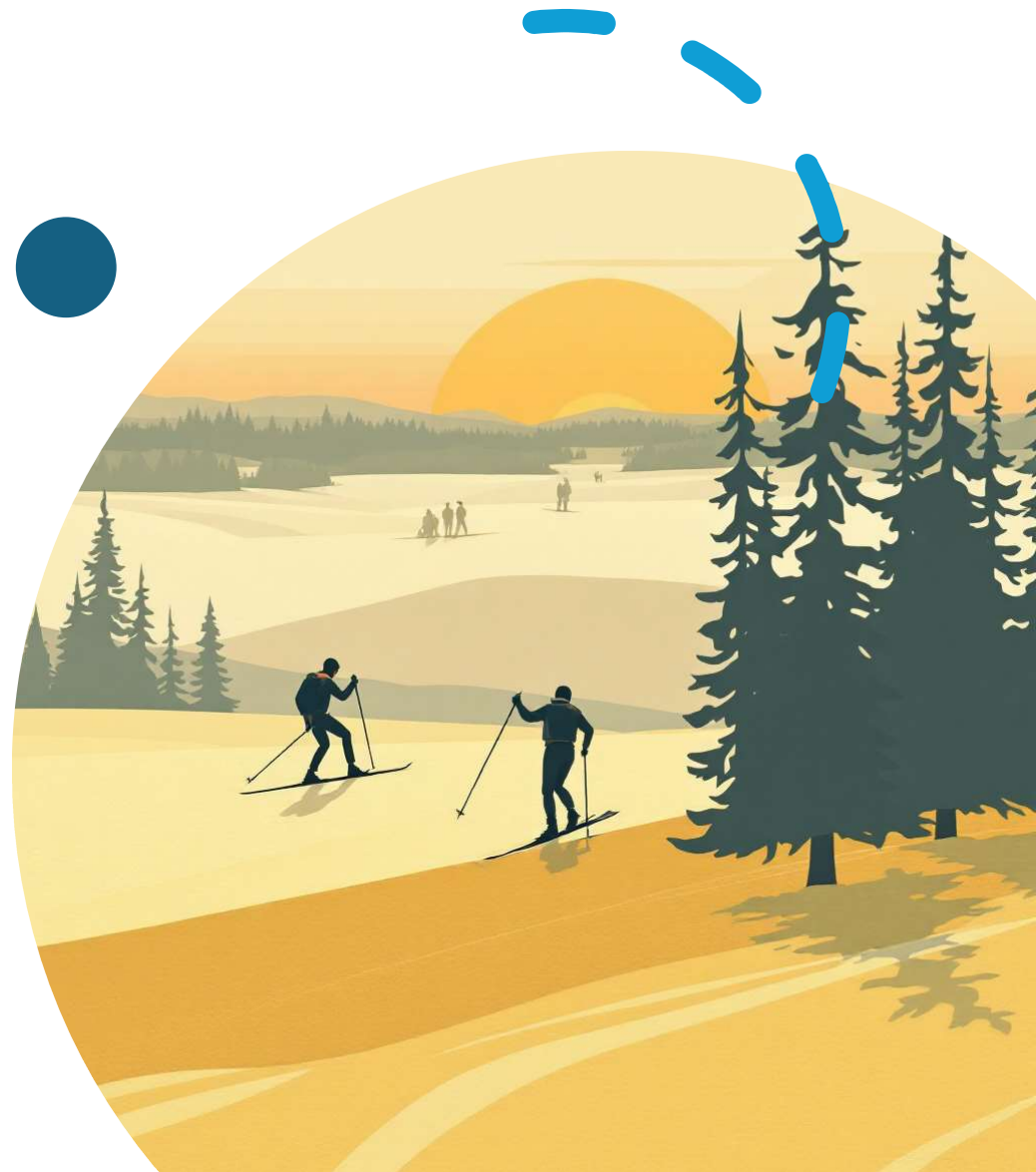
Ėjimas su specialiai sukurtais lazdomis, kurios aktyvina viršutinės kūno dalies raumenis ir padeda išlaikyti ritmą bei pusiausvyrą.

- **Taisyklinga laikysena**

Skatina teisingą nugaros laikyseną ir koordinaciją, stiprina nugaros bei pilvo raumenis, formuoja sveiką kūno mechaniką.

- **Visiems prieinamas**

Tinka įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms – nuo vaikų iki senjorų, nuo pradedančiųjų iki sportininkų.





Bendruomenė ir džiaugsmas

Šiaurietiškas ėjimas sujungia žmones – tai ne tik fizinė veikla, bet ir puiki proga bendrauti, dalintis patirtimi ir palaikyti vieniems kitus.



Šiaurietiško ėjimo nauda sveikatai

- **Širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas**

Gerina širdies darbą, didina deguonies įsisavinimą iki **20-30%**, mažina kraujospūdį ir cholesterolio kiekį kraujyje. Reguliarus ėjimas sumažina širdies ligų riziką.

- **Raumenų stiprinimas**

Aktyvuoja ir stiprina daugiau nei **600** raumenų visame kūne, ypač nugaros, rankų, pečių ir pilvo srityje. Padeda formuoti tvirtą ir ištvermingą kūną.

- **Sąnarių apsauga**

Lazdos sumažina apkrovą keliams, klubams ir čiurnoms iki **30%**, kas ypač svarbu žmonėms su artritu, osteoporozės ar kitais judėjimo sutrikimais.

- **Psichologinė gerovė**

Skatina endorfinų išsiskyrimą, mažina stresą, nerimą ir depresiją. Gerina nuotaiką, miego kokybę ir bendrą gyvenimo kokybę.

**Šiaurietiškas ėjimas ir specialieji
ugdymosi poreikiai**

Įtraukimas ir individualizavimas

Šiaurietiškas ėjimas yra puiki
veikla SUP mokiniams, nes leidžia
pritaikyti intensyvumą, trukmę ir
techniką pagal kiekvieno mokinio
galimybes.



Lengvai pritaikomas

Mokiniams su judējimo, koordinācijas ar dēmesio sunkumais – tehnika gali būtī supaprastinta, lazdos pritaikytos individualiam ūgiui ir jēgai.



Socialinė integracija

Grupinės veiklos skatina bendravimą, draugystę ir tarpusavio pagalbą tarp visų mokinių, nepriklausomai nuo jų gebėjimų.



Motorikos lavinimas

Padedą lavinti smulkiąją ir stambiają motoriką, koordinaciją, pusiausvyrą ir savarankiškumą kasdieniame gyvenime.



Kaip integruoti šiaurietišką ėjimą pamokose?

Judriosios pertraukėlės

Įtraukite 10-15 minučių šiaurietišką ėjimą kaip fizinę pertraukėlę tarp pamokų. Tai padeda mokiniams atsipalaiduoti, pailsinti akis nuo ekranų ir pagerinti koncentraciją.

Pritaikyti pratimus

Sukurkite pratimus pagal skirtingų mokinių galimybes: vieni gali eiti greičiau ir ilgiau, kiti – lėčiau ir trumpiau. Svarbu, kad visi dalyvautų ir jaustų gerai.

Bendradarbiavimo skatinimas

Organizuokite grupinius užsiėmimus, nes tai stiprina socialinius ryšius ir pozityvią atmosferą klasėje.





Mokinių įtraukimas pamokoje

- **Supažindinimas**

Pirmasis žingsnis – supažindinti mokinius su lazdomis, paaiškinti jų paskirtį ir parodyti pagrindinę techniką. Leidžiame mokiniams paliesti, išbandyti ir užduoti klausimus.

- **Technika žingsnis po žingsnio**

Mokome techniką iš lėto, skaidydami į paprastus žingsnius. Naudojame aiškius, paprastus paaiškinimus, vizualinius pavyzdžius ir demonstracijas.

- **Grupinės užduotys**

Organizuojame grupines veiklas, kurios skatina bendradarbiavimą, tarpusavio pagalbą ir palaikymą. Mokiniai mokosi vieni iš kitų ir padeda vieni kitiems.

- **Vertinimas ir pažanga**

Vertinimas orientuotas į individualią pažangą ir pastangas, o ne tik į rezultatus. Svėnciame kiekvieną mažą pergalę ir skatinime tolesnį vystymąsi.



Šiaurietiško ėjimo technikos pagrindai

- **Lazdų laikymas ir pozicija**

Lazdos laikomos maždaug 45° kampu į žemę. Lazda remiasi į žemę už kūno, o ne prieš jį – tai labai svarbu teisingai technikai. Lazda turi liesti žemę tuo momentu, kai priešinga koja žemę.

- **Žingsnis ir rankų judesiai**

Žingsnis turi būti natūralus, bet šiek tiek aktyvesnis nei įprastas ėjimas. Rankos juda sinchroniškai su kojomis – kai priekyje dešinė koja, tuomet priekyje ir kairė ranka su lazda. Judesys prasideda nuo peties, o ne nuo alkūnės.

- **Kūno laikysena**

Kūnas lieka tiesus, bet ne įtemptas. Žvilgsnis nukreiptas į priekį, ne žemyn. Pečiai atsipalaidavę, krūtinė atvira. Gera laikysena leidžia kvėpuoti laisvai ir užtikrina efektyvų judesį.

Technika

1. Pradėkite lėtai

Pirmiausia susipažinkite su lazdomis. Vaikščiokite lėtai, tempkite lazdas už savęs, nepriversdami įsiremsiant. Juskite natūralų rankų ir kojų judesį.

2. Kvėpavimas

Įkvėpkite per nosį, iškvėpkite per burną. Kvėpavimas turi būti ramus ir ritmingas. Derinant kvėpavimą su judesiu, lengviau išlaikyti tempą ir sumažinti nuovargį.

3. Raskite ritmą

Kai įsisavinate bazinį judesį, pradėkite aktyviau stumtis lazdomis. Pajuskite, kaip lazdos padeda įveikti atstumą ir sumažina apkrovą kojoms.

4. Didinkite intensyvumą

Palaipsniui didinkite tempą ir žingsnių ilgį. Stenkitės aktyviai stumtis lazdomis, jauskite, kaip dirba rankų, pečių ir nugaros raumenys.



Įrankiai ir saugumas

Tinkamos lazdos

Reguliuojamo ilgio lazdos puikiai tinka vis dar augantiems mokiniams.

Patogios rankenos su dirželiais, kurie neleidžia lazdai iškristi.

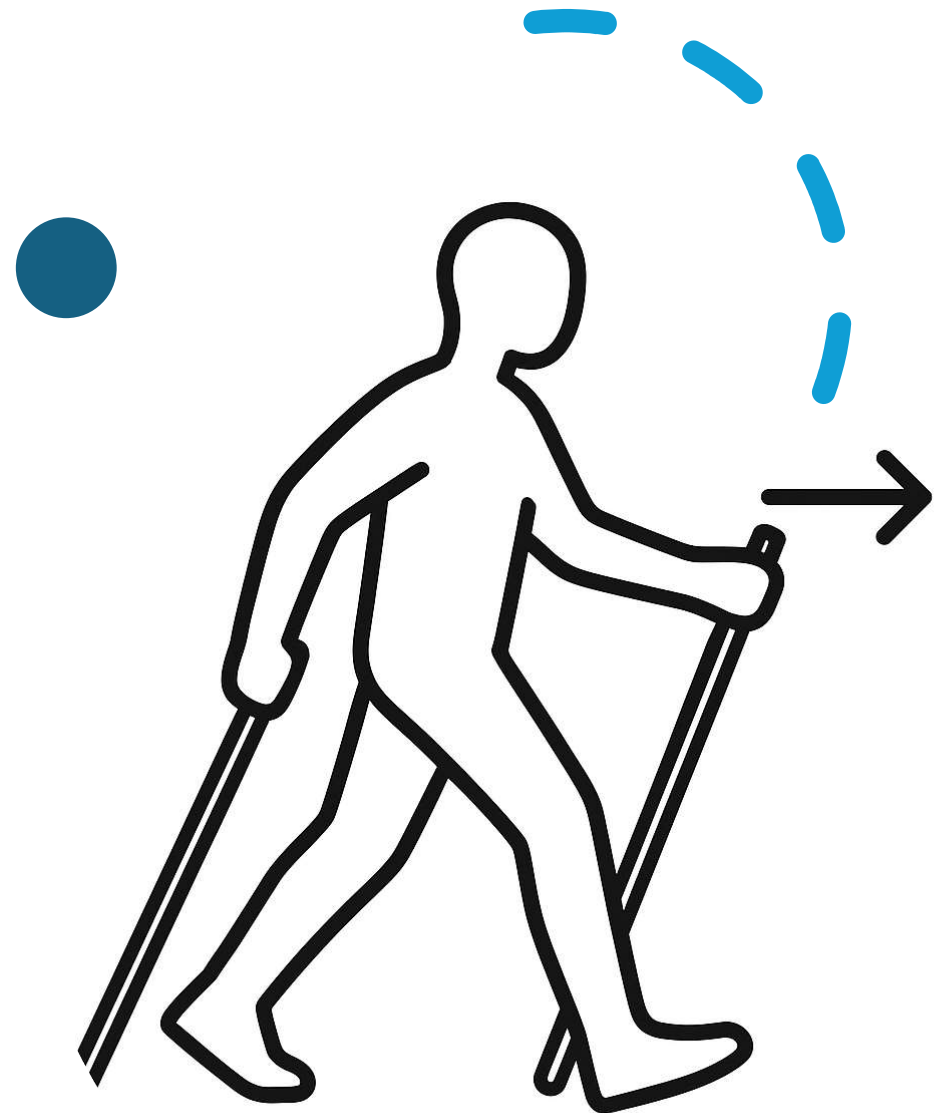
Tvirtos, lengvos, su guminiais antgaliais šaligatviams ir smailiomis žvaigždutėmis žemei.

Tinkama avalynė

Patogi sportinė avalynė su gera amortizacija.

Stabilus pado paviršiaus sukibimas, ypač drėgnu oru.

Ne per aukšti ar sunkūs batai, leidžiantys kojoms judėti natūraliai.



Apibendrinimas

Paprastas ir efektyvus

Šiaurietiškas ėjimas nereikalauja brangios įrangos ar specialios infrastruktūros – tik lazdos, patogi avalynė ir noras judėti. Jį galima praktikuoti bet kur – miesto parkuose, mokyklos kiemelyje, miške ar net koridoriuje.

Prieinamas visiems

Nepriklausomai nuo amžiaus, fizinio pasirengimo ar gebėjimų – šiaurietiškas ėjimas yra pritaikomas kiekvienam. Jis skatina įtrauktį ir lygybę, leidžia visiems mokiniams dalyvauti kartu ir jaustis svarbiems.

Svarbu sutelkti dėmesį į procesą, o ne į rezultatą. Kiekvienas mokinys turi jaustis vertinamas dėl dalyvavimo ir pastangų, o ne tik dėl pasiekimų.

Mokytojo parama ir pozityvus grįžtamasis ryšys kuria saugią ir įtraukią aplinką.

Nauda kūnui ir sielai

Reguliarus judėjimas gamtoje padeda sumažinti stresą, pagerinti savijautą ir rasti džiaugsmą kasdienybėje.

