

# Инструктор северной (скандинавской ходьбы)

15 июля - 8 августа 2019 года

---

Преподаватель: Логинова Людмила  
Васильевна



# Развитие скандинавской ходьбы в России и за рубежом. Инвентарь.



6

изменив наименование спортивной дисциплины «армспорт - весовая категория 75 кг (B1,B2,B3)» указанного вида спорта на «армрестлинг - весовая категория ~~75 кг (B1, B2, B3)~~» и ее номер-код ~~1150031711Я~~ на 1150031711Н.

2.4.11. Вида спорта «спортивный туризм»:

«северная ходьба» с номером-кодом спортивной дисциплины 0840291811Л.

2.4.12. Вида спорта «стрельба из лука»:

«3Д - БЛ - 5-45 м (квалификация + финал)» с номером-кодом спортивной дисциплины 0220521811Л,

«3Д - составной лук - 3-30 м (квалификация + финал)» с номером-кодом спортивной дисциплины 0220531811Л,

# Скандинавская ходьба (Nordic Walking)

- ❖ вид оздоровительной ходьбы со специально разработанными палками, которая предлагает очень эффективный и легкий способ улучшить физическое состояние человека независимо от возраста, пола или физических возможностей
- ❖ высокоэффективный вид физической активности, в котором используются правильная методика занятия, определенная техника ходьбы и специальные палки для равномерного распределения нагрузки по всему телу

1 час скандинавской ходьбы = двум часам фитнеса в спорт зале.



## Изобрела этот вид активности финская учительница физкультуры Леена Яаскелайнен в 1966 году.

Она разработала специальный комплекс упражнений с палками и рекомендовала его для детей,

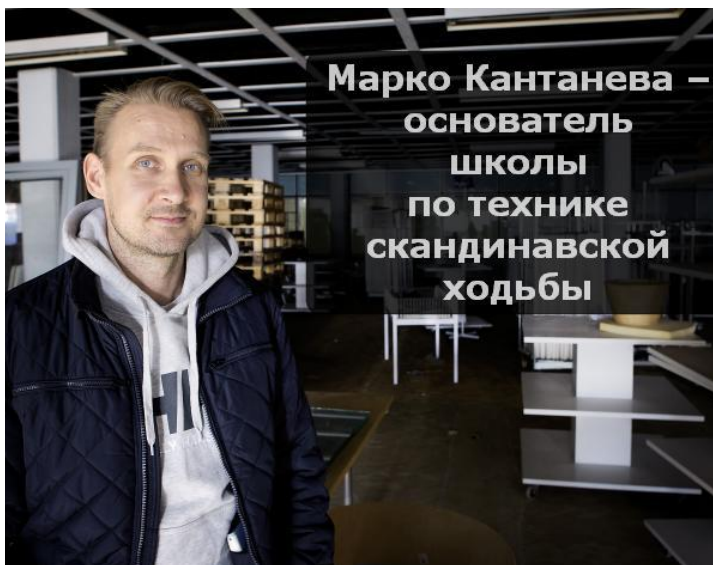
отстающих в физическом развитии от своих сверстников.

Долгое время такая ходьба рассматривалась как один из видов реабилитации для детей и подростков, которые не могли выполнить стандартные упражнения.

Вид спорта этот — довольно молодой. Так, первые соревнования по северной ходьбе прошли лишь в 1988 году.

Состоялись они на Олимпийском стадионе в Хельсинки и проведены были вынужденно — снег, по которому должны были кататься участники запланированных там лыжных гонок, растаял.

# История происхождения

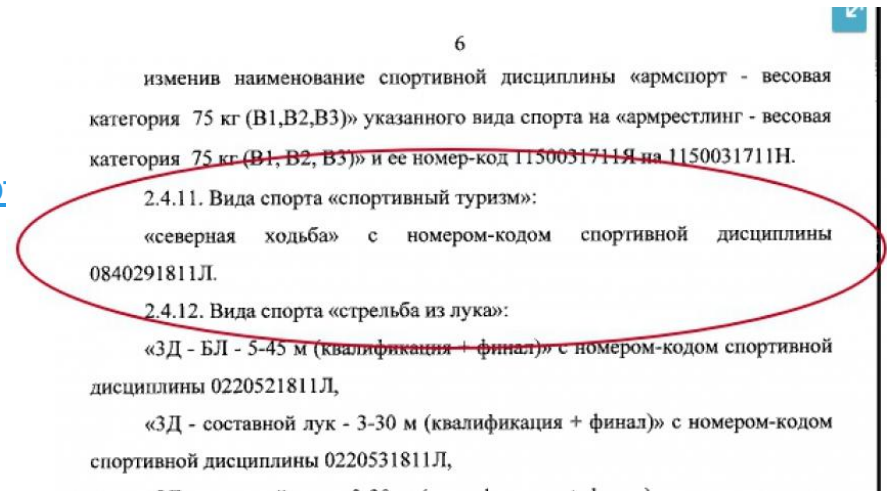


- Осенью 1997 года были изготовлены первые палки для ходьбы. Осенью 1997 Марко Кантанева проводил занятия с первыми инструкторами по ходьбе с палками. Уже первая зима показала, что новый вид создан для занятий круглый год. Ведь ходьба с палками не зависит от погоды, времени года и ландшафта.
- Весной 2000 года была создана Международная Ассоциация Финской Ходьбы.
- Сегодня в мире насчитывается около 14 млн. человек, увлекающихся ходьбой с палками.

# Общероссийская Общественная Организация «Российская Федерация северной ходьбы»

Создана 10 февраля 2016 года. Российская Федерация северной ходьбы является структурной единицей в структуре общероссийской развивающей северную ходьбу (nordic walking) как спорт и представляющей Россию со всеми ее субъектами в спортивном сообществе.

Решение о включении Северной ходьбы в Спортивный туризм закреплено [Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спор"](#) (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417).





Денис Галанов  
Врач-физиотерапевт и кандидат медицинских наук

Дважды в России проводился Международный симпозиум по скандинавской ходьбе в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях, при участии ведущих медицинских специалистов и спортсменов.



Сергей Мещеряков  
Президент Российской федерации северной ходьбы



Марка Кантанева  
Основатель первого клуба по скандинавской ходьбе

16 Международный конгресс (сентябрь 2018 г.) «Реабилитация и санаторно – курортное лечение» МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ СКАНДИНАВСКОЙ (СЕВЕРНОЙ) ХОДЬБЫ



# Инвентарь для скандинавской ходьбы

~~трекеновые~~



скандинавские





# Главные составляющие палок для скандинавской ходьбы

1 - Темляк  
«перчатка»



2 - Ручка  
«пробка»



Телескопические и  
ростовые



3 - Состав палки «карбон,  
стекловолокно»

4 - наконечник  
«КОГОТЬ»



5 – наконечник  
«сапожок»

## Телескопические палки

Регулируется по высоте, удобна для транспортировки



## Ростовые палки

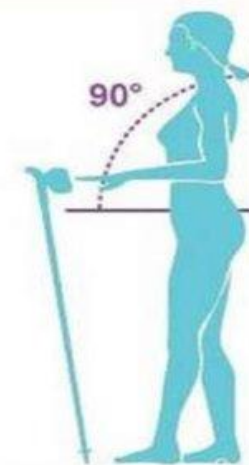
Легкая и прочная  
Эргономичная прорезиненная ручка (зимой –руки не будут скользить, летом – руки не будут потеть).  
Легко фиксирующий съемный сапожок с указателем направления дает устойчивый шаг на асфальтовых дорожках.



# Подбор палок

Длина палок для скандинавской ходьбы должна быть такой, чтобы при постановке её в вертикальном положении угол в локтевом суставе составлял бы примерно 90 градусов.

Но для более точного определения длины палок существует простая формула: рост человека × 0,68  
Это и будет идеальная длина для ходьбы в оздоровительном режиме.  
Для упрощения существует таблица роста подсчитанная специально по этой формуле.



Также существуют ещё две формулы:

рост × 0,66 - «щадящий режим» для тех кому очень сложно ходить в связи с достаточно преклонным возрастом или некоторыми видами заболеваний.



И формула рост × 0,70 - «фитнес режим» для подготовленных спортивных людей, постоянно ведущих активный образ жизни.

# Вопро

с

Под какой цифрой правильные палки, предназначены именно для скандинавской ходьбы?

