

# Профилактика заболеваний как основа здорового общества.

Это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения болезней и снижение их распространённости.

Профилактика включает не только предотвращение конкретного заболевания, но и поддержание общего здоровья организма.

Подготовила: инструктор по северной  
ходьбе

Маткевич Л.М.

# СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА → НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Северная ходьба рекомендована как вид физической активности для профилактики заболеваний и общего оздоровления. Этот вид ходьбы с использованием специальных палок, напоминающих лыжные, позволяет вовлечь в работу большее количество мышц, чем обычная ходьба.



## Возникновение ходьбы с палками.

С древности пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. В лечебно-оздоровительных учреждениях палки также давно используются в лечебной физкультуре.

Северная ходьба появилась в 1930-х годах в Финляндии. Это особая форма тренировок лыжников, которая дала возможность спортсменам хорошую физическую форму в любое время года.

Развитие северной ходьбы связано с деятельностью профессора факультета физического обучения и спортивных наук университета в городе Ювяскюля (Финляндия) Леены Ияяскеляйнен. Именно она активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников» (с 1966 года).

В Хельсинки 5 января 1988 года на олимпийском стадионе провели первое публичное мероприятие по ходьбе с палками.



# Северная ходьба



Это не только спорт, это образ жизни, образ мышления, который привносит определенный единый ритм вашего движения. Этот ритм передается не только мышцы, но и в Ваши мысли, он способствует созданию более сбалансированной, энергичной, ритмичной и естественной жизни.

- Больше событий, общения, впечатлений, радости, силы, энергии

- Сохраняет и преумножает здоровье

- Простой, доступный вид физической активности

Для проведения тренировок используется определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

# Существует несколько причин, по которым нужно заниматься северной ходьбой:



**Северная ходьба** сохраняет все преимущества обычной ходьбы перед другим популярным видом аэробной нагрузки – бегом. При беге задействованы в основном мышцы ног, в работу включаются 45% мышц тела, а за час можно потратить 300 ккал. При северной ходьбе задействовано более 80% мышц тела, а расход энергии за час – 700 ккал.

**Северная ходьба** превосходит даже езду на велосипеде, при которой задействовано только половина группы мышц, а расход энергии – 500 ккал, что особенно важно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, болью в суставах и спине, людей пожилого возраста.

Использование специальных палок снижает нагрузку на суставы и позвоночник, подключает к работе мышцы верхних конечностей, плечевого пояса и туловища, повышая затраты энергии организма.



Схематичное изображение групп мышц, вовлечённых в двигательный акт (обозначены красным цветом) при различных видах физической активности (бег, велоезда, северная ходьба)

# Экипировка занимающегося:

- Удобная обувь
- Одежда по погоде (спортивная).
- Специальные палки.



# Инвентарь и составляющие палок для северной ходьбы

1 - Темляк «перчатка»



2 - Ручка «пробка»



Телескопические и ростовые



3 - Состав палки «карбон, стекловолокно»

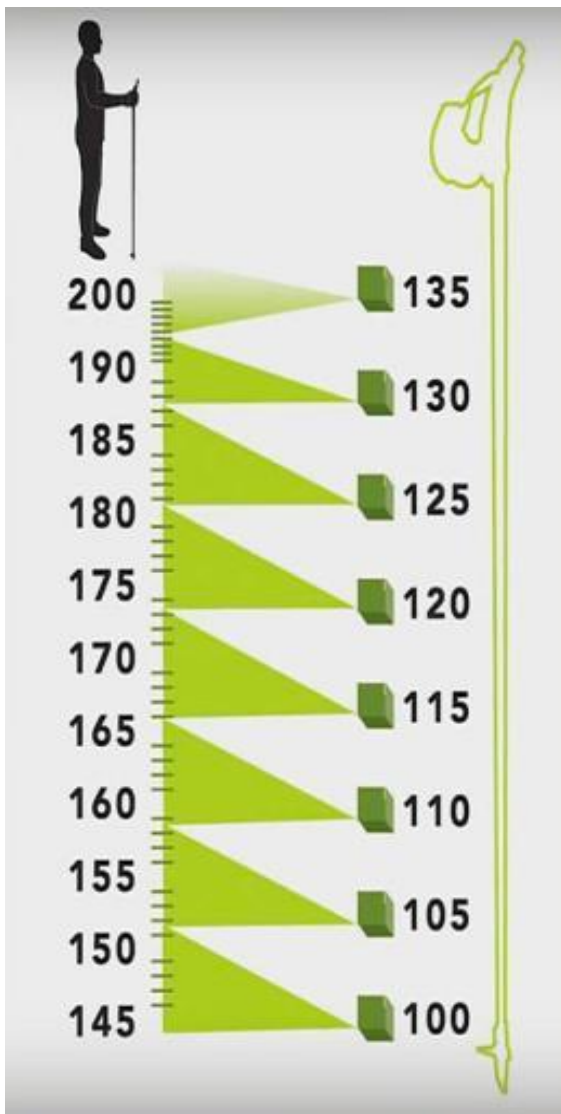


4 - наконечник «коготь»



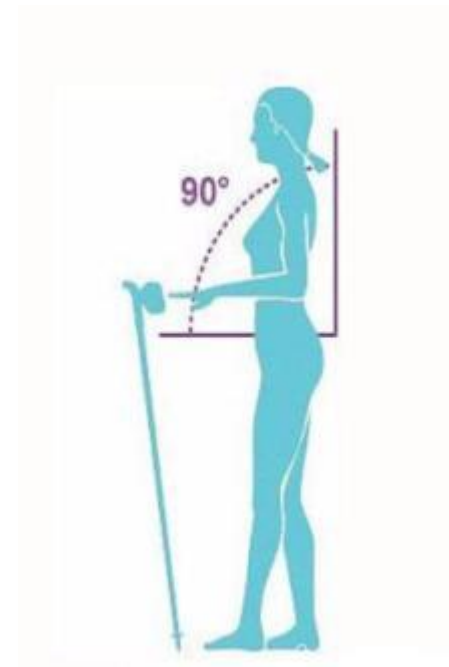
5 – наконечник «сапожок»

# Подбор палок для северной ходьбы



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.

# Правильная техника

При ходьбе держите спину прямой.  
При движении не забывайте про повороты корпусом.  
Норвежская ходьба укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела, улучшает кровообращение и общее состояние.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти должны оставаться прямыми.

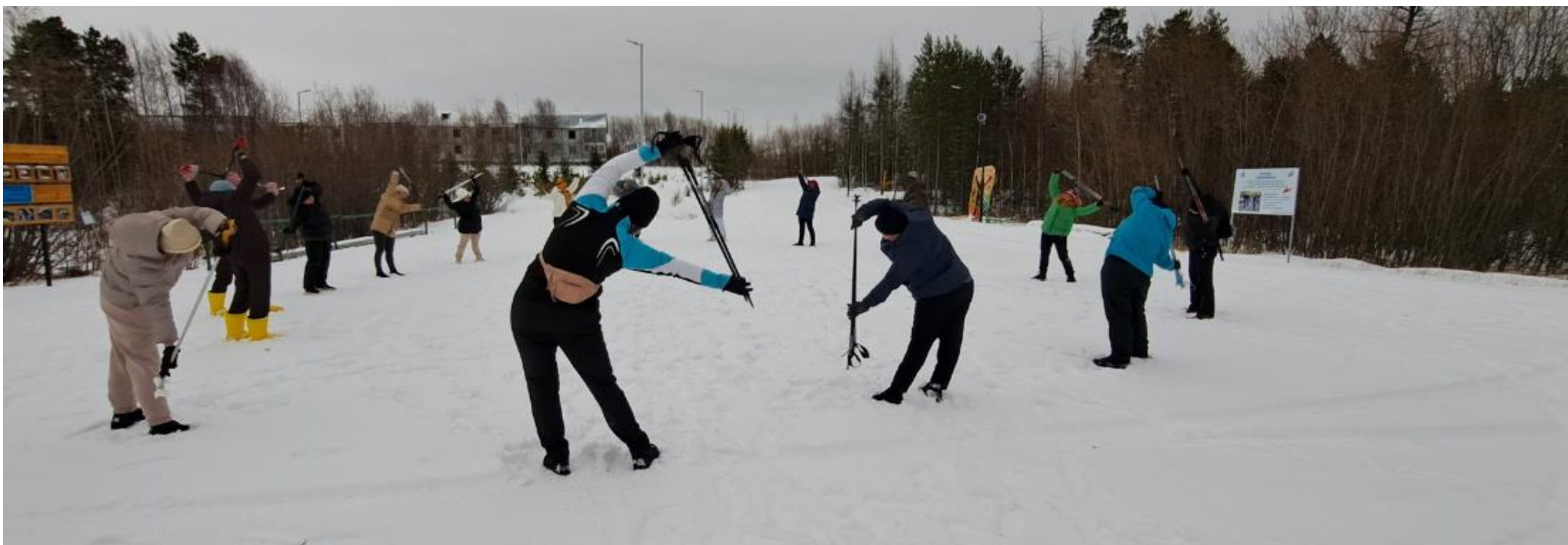
Отводя руку назад - разжимайте ладонь

Энергичнее отталкивайтесь задней ногой

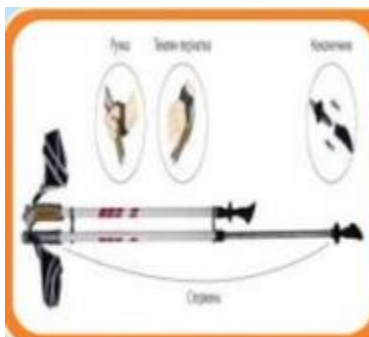
Во время ходьбы отводите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятки передней ноги



Разминка в северной ходьбе, как правило проводится с использованием палок. При этом, как и в любом виде физической активности, очень важно тщательно проработать практически все части тела, от шеи до ступней.



# Основные составляющие правильной северной ходьбы



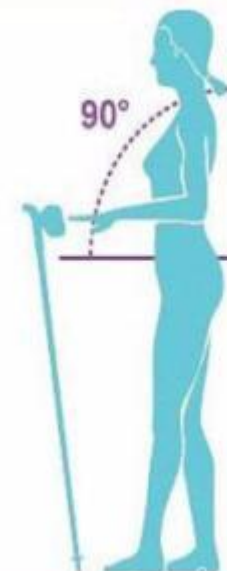
1. Подбор палок



2. Разминка



3. Правильная техника



# Противопоказания

При правильной технике и умеренном дозировании, противопоказания в северной ходьбе практически отсутствуют. Самое главное следить за своим самочувствием и не допускать перегруженности организма.



# Спасибо за внимание!



ЧЕМПИОНАТ РОССИИ  
ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ

ЧЕЛОВЕК  
ИДУЩИЙ

2025  
01.09–31.10.2025



по итогам Чемпионата России  
по фоновой ходьбе «Человек идущий»  
в категории «Команды муниципалитетов»

команда

**«Северная Ходьба»**

город Губкинский,  
Ямало-Ненецкий АО

Президент Лиги здоровья нации,  
Академик РАН



**ДИПЛОМ**  
НОМИНАЦИЯ

**ЛУЧШАЯ  
КОМАНДА  
РЕГИОНА**



Л.А. Бокерия



Добровольный  
Физкультурный  
Союз



МИНСПОРТ  
РОССИИ

**БЛАГОДАРНОСТЬ**

**ОБЪЯВЛЯЕТСЯ**

**МАТКЕВИЧ  
ЛИНА МИХАЙЛОВНА**

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ**

**ИНСТРУКТОРУ ВСЕРОССИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ  
«СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА ОБЪЕДИНЯЕТ»**

Прошедший год объединил нас общей работой и заметными результатами. Благодаря Вашей энергии, ответственности и неравнодушию движение «Северная ходьба объединяет» развивается и объединяет людей по всей стране.

Вы вдохновляете участников на активность, поддерживаете их и помогаете сделать уверенные шаги к здоровому образу жизни. Ваш вклад — это не только проведение занятий, но и внимание, забота и живое общение.

Спасибо Вам за энтузиазм, профессионализм и любовь к своему делу. Именно Вы делаете движение живым, дружным и по-настоящему объединяющим.

Поздравляем Вас с наступающим Новым годом! Желаем крепкого здоровья, энергии, радости от работы, поддержки единомышленников и новых успехов. Пусть каждый шаг приносит уверенность, удовольствие и вдохновение двигаться дальше.

Заслуженный мастер спорта России,  
чемпионка мира и Европы,  
призер Олимпийских игр,  
инициатор всероссийского движения



Ирина Слущкая

Заместитель председателя Президиума  
Добровольного физкультурного союза,  
руководитель всероссийского движения

Алексей Тихомиров

