



Клуб скандинавской ходьбы

Лавров А.В.
Зернов С.В.



Позитивные эффекты от регулярных занятий скандинавской ходьбой на организм занимающегося

Улучшение психо-эмоционального статуса

Улучшение мозгового кровообращения

Увеличение уровня эндорфинов

Укрепление мышц плечевого пояса и рук

Интенсификация газообмена в легких

Укрепление мышц спины

Укрепление иммунитета

Снижение нагрузки на поясничный отдел позвоночника

Улучшение осанки

Тренировка ягодичных мышц

Укрепление сердца и сосудов

Тренировка мышц тазового дна

Укрепление мышц нижних конечностей

Укрепление мышц живота

Снижение нагрузки на суставы нижних конечностей



Цель деятельности Клуба скандинавской ходьбы



Обучение участников Клуба теоретическим и практическим аспектам занятий скандинавской ходьбой.

Задачи деятельности Клуба:

Обучение технике скандинавского шага.

Обучение санитарно-гигиеническим требованиям при организации занятий скандинавской ходьбой.

Обучения составлению собственных занятий и тренировочных программ скандинавской ходьбой.

Изучение упражнений во время занятий скандинавской ходьбой для развития физических качеств.

Изучение методов самоконтроля при занятиях скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба как эффективный способ профилактики и лечения распространенных заболеваний



Артериальная
гипертензия

Острый коронарный
синдром

Плоскостопие

Нарушение
осанки

Ишемическая
болезнь сердца

Инфаркт
миокарда

Межпозвоночные
грыжи

Инсульт

Атеросклероз
сосудов

Сахарный диабет

Остеохондроз
позвочника

Заболевания
органов дыхания

Артриты и артрозы
коленного и
тазобедренного суставов

Варикозное
расширение вен

Мышечные
болевые
синдромы



Провели исследование и проверили влияние занятий скандинавской ходьбой на организм

Основные направления деятельности Клуба



Разработка и проведение лекций на различные темы

Написание статей на тему занятий скандинавской ходьбой и размещение в социальных сетях

Разработка конспектов и проведение занятий

Разработка новых упражнений с использованием скандинавских палок и внедрение в практику

Подготовка промо роликов о деятельности Клуба

Бюджет проекта 32500 рублей
(приобретение скандинавских
палок)

ОХВАТ УЧАСТНИКОВ

30 ЧЕЛОВЕК



Перспективы развития проекта

Разработка типовой комплексной образовательной программы для деятельности Клубов скандинавской ходьбы в филиалах ООО “Газпром трансгаз Ухта”

Создание сборника упражнений с использованием скандинавских палок (фото и видео материалы) в электронном формате и/или на бумажном носителе

Применение метода наставничества при создании Клубов в филиалах (обучение активной группы)



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

—