



ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ХОДЬБЫ.

СООПР «СПАРТА»

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ХОДЬБЫ

30 сентября - 1 октября 2017

МЫ ИДЕМ, ШАГАЕМ ПО СТРАНЕ!



**ОЛИМПИЙСКАЯ
СТРАНА**
ПРОГРАММА СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ
МАССОВОГО СПОРТА





В 2017 году с 30 сентября по 1 октября проходил Всероссийский День ходьбы. В нем участвовали такие города, как Москва, Чебоксары, Барнаул, Хабаровск и другие.

Участниками стали школьники, студенты, врачи, полицейские, инвалиды и пожилые люди.

Длина маршрута составила не более 3 км.





ТИПЫ ХОДЬБЫ:

1. Ходьба прогулочным шагом. Ее скорость составляет менее километра за 30 минут.
2. Ходьба в среднем темпе: километр за 10 - 12 минут.
3. Скандинавская ходьба.
4. Энергетическая ходьба.
5. Спортивная ходьба: километр за 6 - 8 минут или 130 - 140 шагов в минуту.
6. Быстрая ходьба, ее скорость составляет более 8 километров в час. Таких результатов можно добиться только в результате регулярных тренировок.





СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА НА 20 КИЛОМЕТРОВ

Наибольших успехов в этой дисциплине добивались легкоатлеты СССР (России), Италии, Польши, Испании. Мексики. Наиболее успешным на Олимпиадах у мужчин в этом виде был советский атлет Владимир Голубничий — 2 золотых, 1 серебряная и 1 бронзовая медаль

(1960—1972). Известнейшие атлеты

Леонид Спирын (СССР)

Владимир Голубничий (СССР)

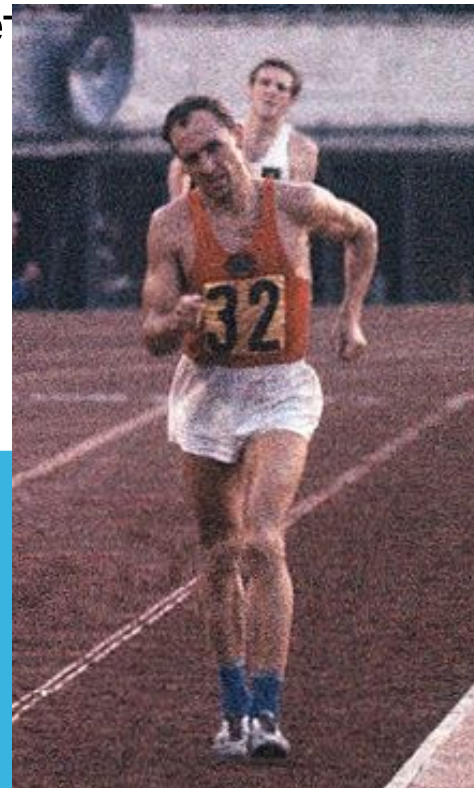
Роберт Корженёвски (Польша)

Олимпиада Иванова (Россия)

Ольга Каниськина (Россия)

Елена Николаева (Россия)

Елена Лашманова (Россия)



Владимир
Голубничий



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА НА 50 КИЛОМЕТРОВ

Наибольших успехов в этой дисциплине добивались легкоатлеты СССР (России), Австралии, Польши, Китая. Самой большой коллекцией золотых медалей Олимпиад владеет Роберт Корженёвский — три победы на 50 км и одна на 20 км (1996—2004).

Известнейшие атлеты в этой дисциплине

Хартвиг Гаудер (ГДР)

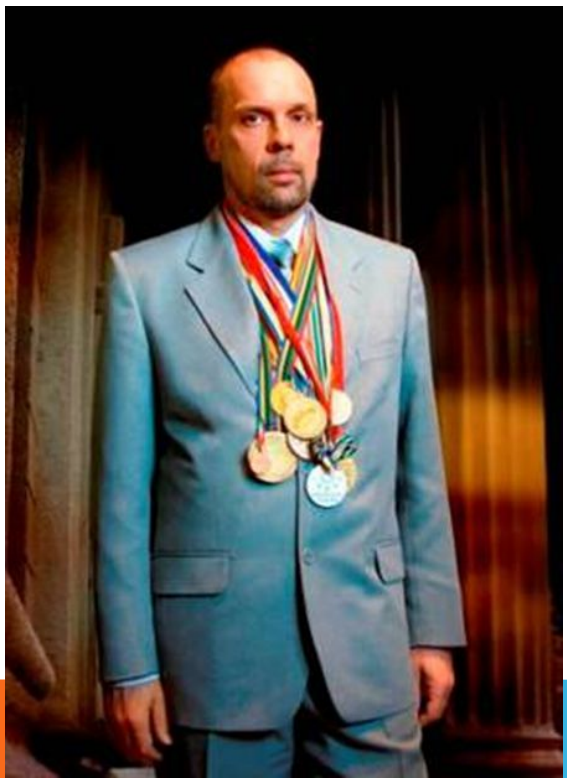
Андрей Перлов (СССР)

Нейтан Дикс (Австралия)

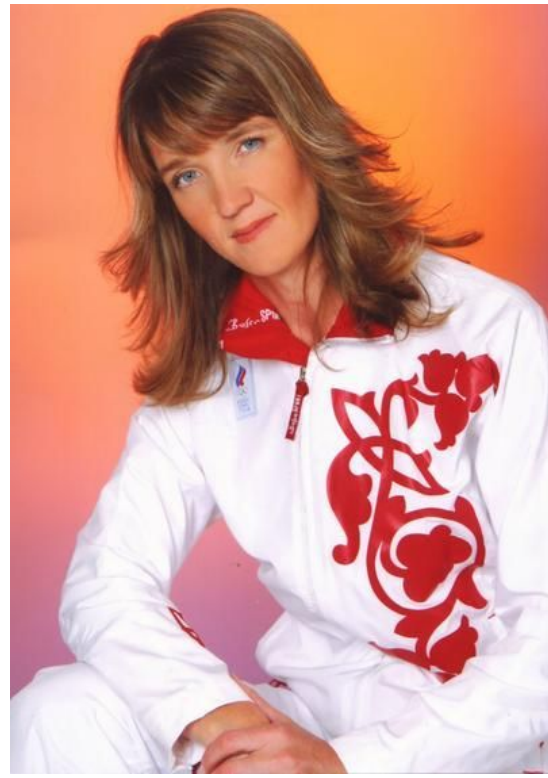
Роберт Корженёвский (Польша)



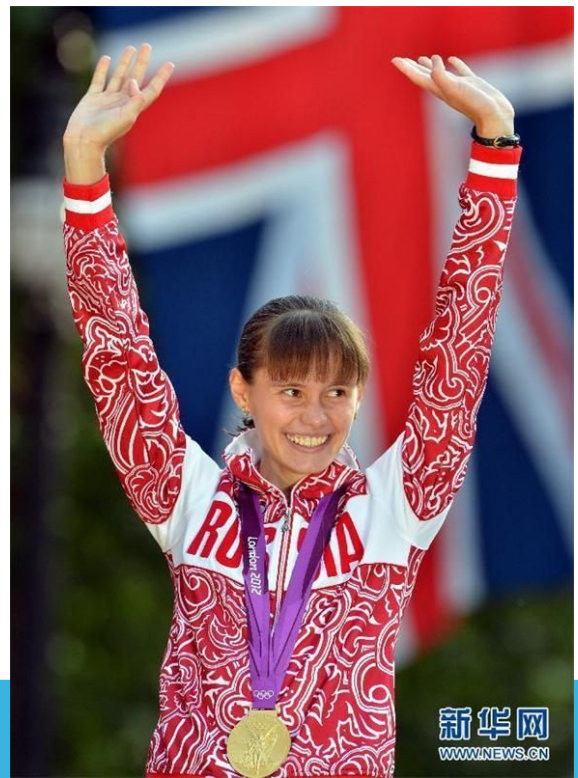
Роберт Корженёвский



Андрей Перлов



Елена
Николаева



Елена
Лашманова



В ЧЕМ ЖЕ ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ?

1. Регулярные пешие прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье и улучшают самочувствие.
2. Укрепляются дыхательная, мышечная, сердечно-сосудистая системы.
3. Активность мышц улучшает ток крови по венам.
4. Активные энергетические процессы избавляют от жиров: **15 мин. среднего темпа (1,5 км) сжигают 100 ккал.**
5. Ходьба улучшает физическую выносливость.
6. Ходьба позитивно влияет на психическое здоровье, улучшает сон.





Спасибо за внимание