

ТЕХНІКА ТА МЕТОДИКА ВІДРОБЛЕННЯ І ПОСИЛЕННЯ ОЗДОРОВЧІЙ ХОЛЬБИ



ПЛАН

1. Вплив фізичної активності на стан здоров'я людини
2. Ходьба - основна природно - прикладна фізична вправа
3. Техніка оздоровчої ходьби
4. Методика оздоровчого тренування у ходьбі
5. Тести визначення фізичного стану та фізичної підготовленості у ходьбі



Погіршує функціональний стан
серця

Погіршує функцію
дихальної системи

Гіподинамія

Погіршує роботу
центральної нервової
системи

Знижує імунологічну
стійкість організму

Рухова активність

Поліпшує фізіологічні показники

Підвищує стійкість організму до впливу низьких та високих температур

покращує еластичність судин

сприяє економічній роботі серця та легенів

знижує рівень холестерину в крові, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень

підвищує життєву ємність легенів

зменшує ймовірність простудних захворювань

Ходьба - основна природно - прикладна фізична вправа

Найпоширеніший і
найдоступніший
вид рухової
діяльності людини

Один із ефективних
засобів укріплення
здоров'я та
підтримки
оптимального рівня
розумової
працездатності



Один із чинників
здорового способу
життя

Найкорисніший і
найпростіший спосіб
оздоровлення

Виявляє активний
фізіологічний вплив на
організм

Звичайна ходьба

- покращує обмін речовин;
- нормалізує роботу серця, посилює кровообіг, вентиляцію легень.



Прискорена ходьба

- розвиває м'язи, сприяє розвитку витривалості та інших волевих якостей.

Дозована ходьба

- застосовується для профілактики серцево-судинних та інших захворювань

Класифікація ходьби в залежності від темпу та швидкості:

дуже повільна

повільна

середня

швидка

дуже швидка

• 120-140 кроків у хвилину (5,5-6,5км/год.);

• виявляє посилений тренуючий вплив, при ходьбі з такою швидкістю значно збільшується енерговитрати на організм;

• більш 140 кроків у хвилину (вище 6,5км/год.);
• рекомендується здоровим особам.

Ходьба поділяється на такі різновиди:



ходьба як засіб пересування
(швидкість її повинна
варіювати від наявності часу
та фізичної підготовленості)

ходьба прогулянка

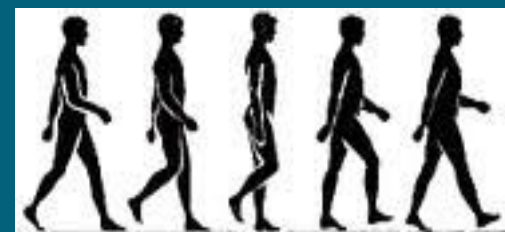
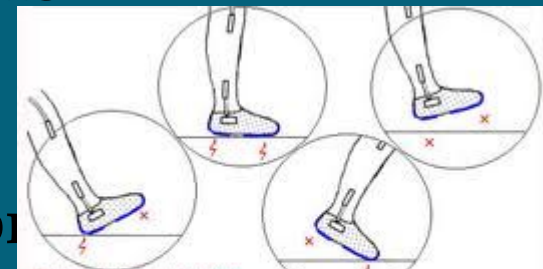
ходьба тренуюча

Позитивні ефекти оздоровчої ходьби

- покращує діяльність серцево – судинної та дихальної систем;
- активує обмін речовин;
- посилює газообмін та окислювальні процеси;
- удосконалює механізми аеробного та анаеробного енергозабезпечення;
- виявляє стимулюючий вплив на функцію травних залоз, нирок;
- підвищує емоційний стан;
- нормалізує сон, виявляє нормалізуючий, тонізуючий вплив на АТ;
- підвищує опірність організму, розширення його адаптаційних можливостей.

Техніка оздоровчої ходьби

- При ходьбі ноги доцільно ставити ближче до лінії, яка проведена уявно між ступнями;
- Стопу ставлять на землю з п'яти на носок або всією ступнею;
- Руки при швидкій ходьбі декілька зігнуті, активно працюють;
- Кисті рук розслаблені, плечі опущені, розслаблені і розвернуті;
- Постава - неможна сутулитися, опускати голову. Рухи повинні бути плавні, неперервні, ритмічні, крок пружним;
- Дихання повинно бути вільним, ритмічним (вдих на 2-4, видих на 3-6



Оздоровче тренування

Метою оздоровчого тренування із застосуванням ходьби є підвищення рівня фізичного стану на основі підвищення загальної фізичної працездатності, покращення функціональних можливостей серцево – судинної, дихальної систем.



ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ:

- для осіб, які страждають захворюваннями, ходьбу можна застосовувати як засіб лікування та відновлення;
- у осіб з більш високими функціональними можливостями ходьбу застосовують у якості активного відпочинку;
- практично здорові люди з відносно низькими функціональними можливостями, які обумовлені віковими або індивідуальними особливостями, застосовують ходьбу у якості тренувального впливу.

Дозування фізичних навантажень

тривалість (обсяг)
та інтенсивність;
періодичність
занять (кількість разів на
тиждень);

тривалість (обсяг) та
інтенсивність;

Основні компоненти, що
визначають ефективність
тренування

періодичність занять
(кількість разів на
тиждень);

тривалість
інтенсивність
відпочинку
між
заняттями

Величина навантаження

Межове навантаження

- це навантаження, яке справляє хоча б мінімальний тренувальний ефект на організм людини.

Оптимальне навантаження

- це навантаження, яке справляє максимальний для даного індивіда оздоровчий ефект.

**Інтенсивність
навантаження залежить
від:**

швидкості
руху

вимірювання
інтегрального
показника
інтенсивності
навантаження –
ЧСС

Різновиди показників абсолютних величин ЧСС

Порогова ЧСС

- найменша частота пульсу при виконанні фізичних вправ, за якої досягається тренувальний ефект

Пікова ЧСС

- найбільша частота пульсу, яку не можна перевищувати під час виконання фізичних вправ

Середня ЧСС

- цей показник характеризує фізичне навантаження оптимальної інтенсивності, а його індивідуальні величини лежать у межах між пороговим та піковим показниками

Частота занять

Оптимальна
кількість занять
протягом тижня для
початківців – 3 рази
на тиждень

Інтервали відпочинку

залежать від величини
тренувального
навантаження. Вони
повинні забезпечувати
повне відновлення
працездатності до
вихідного рівня за час
між заняттями

Методи тренування

рівномірний метод

- являє собою безупинну ходьбу у рівномірному темпі тривалістю 30-60 хвилин;
- найбільше сприяє розвитку загальної витривалості, інтенсивність ходьби регулюється швидкістю;

перемінний метод

- являє собою чергування коротких відрізків ходьби та прискореної ходьби;
- чергування відрізків відповідають інтенсивності 50-60% МСК;
- розвиває аеробні можливості та загальну витривалість.

Тести

Тест К.
Купера



Тест 3
одби на
КМ.



Тест за
етодиком
М.Амосова



Тест К.Купера

- полягає у подоланні (ходьба або біг, залежно від фізичного стану людини) максимально можливої

Ступінь фізичної підготовленості	Дистанція для подолання за 12 хв., км	
	до 30 років	
Стать	Чоловіки	Жінки
1 дуже погана	Менше 1,6	Менше 1,5
2 погана	1,6-2,0	1,5-1,8
3 задовільна	2,1-2,4	1,8-2,1
4 добра	2,4-2,8	2,1-2,6
5 відмінна	Більше 2,8	Більше 2,6

Ходьба 2 км

$$\text{ІРФПчол.} = 420 - (\text{ТхК1} + \text{тхК2} + \text{ЧССхК3} + \text{МТ}/\text{р}^2 \times \text{К4} - \text{ВхК5}),$$

$$\text{ІРФПжін.} = 305 - (\text{ТхК1} + \text{тхК2} + \text{ЧССхК3} + \text{МТ}/\text{р}^2 \times \text{К4} - \text{ВхК5}),$$

де: ІРФП – індекс рівня фізичної підготовленості; Т – час подолання дистанції у повних хв.; т – час подолання дистанції в с понад повні хв.; ЧСС – пульс після навантаження (перші 15с, за 1хв.); МТ – маса тіла, кг; Р – довжина, м; В – вік, років; К1 - К5 – коефіцієнт (таб.1.1).

Рівень фізичної підготовленості визначається за спеціальною шкалою (таб.1.2).

Коефіцієнт Т	Чоловіки	Жінки	Значення ІРФП	Рівень фізичної підготовленості
К1	11,6	8,1	Менше 70	Низький
К2	0,2	0,14	70 - 89	Нижчий середнього
К3	0,56	0,36	90 - 110	Середній
К4	2,6	1,0	111 - 130	Вищий середнього
К5	0,2	0,3	Більше 130	Високий

Тест – сходи за методикою М.М. Амосова

Необхідно піднятися по
сходах на 4-й поверх, темп
помірний, де потім
вимірюється пульс

Оціночні критерії ЧСС:
нижче 100 – відмінно;
нижче 120 – добре; нижче
140 – задовільно; вище 140 –
погано