

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОКУЗНЕЦКИЙ ТЕХНИКУМ СТРОИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ"

ТЕМА : "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ"



ЛЕКТОР: ЗАЙЦЕВА КРИСТИНА АНДРЕЕВНА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Студенты, имеющие отклонения в здоровье, на уроках физической культуры, в основном, занимаются теоретическими заданиями, усугубляя свое состояние малоподвижным образом жизни



© Fotolia/WavebreakMediaMicro

Сидячий образ жизни негативно влияет на состояние уже ослабленного здоровья



Ходьба



Ходьба – самый привычный и естественный способ передвижения человека





Виды ходьбы:

- прогулочная (обычная)
- оздоровительная (сюда входит скандинавская ходьба)
- спортивная



Прогулочная ходьба

- По скорости не превышает 4 км/ч;
- Положительно влияет на организм, но не решает конкретных задач.



Оздоровительная ходьба

- Проходит в достаточно высоком темпе: 6.5 – 7 км/ч;
 - Включает в работу дополнительные мышечные группы;
- Благодаря высокой скорости обеспечивает оздоровительный эффект.



Спортивная ходьба

- Очень высокая скорость до 15 км/ч;
- Является олимпийским видом спорта;
- Строгая техника выполнения.



Практическое
использование
оздоровительной
ходьбы для работы со
студентами с
ослабленным
здоровьем



Цель: оптимизировать двигательную активность студентов подготовительной и специальной групп здоровья посредством оздоровительной ходьбы



Задачи:

- Создать представление об оздоровительной ходьбе;
- Сформировать интерес к занятиям ходьбой;
- Увеличить физическую активность студентов.

Мотивация

Важна личная заинтересованность. Для того, чтобы создать представление об оздоровительной ходьбе и промотивировать ребят на деятельность, проводится урок теоретических знаний и техники безопасности.

Разрабатывается система поощрений. Студенты выполняющие еженедельный минимальный порог шагов – получают дополнительные баллы при подведении итоговой оценки по физической культуре.

Оценка собственной физической активности

Рекомендованные приложения:

Здоровье (IOS)

Mi fit (Android)

STRAVA (IOS и Android)

Runtastic (IOS и Android)

Google Fit (IOS и Android)

Также существуют смарт-часы и фитнес-браслеты для отслеживания количества шагов и иных видов двигательной активности.

○ Проанализировав физическую активность студента, мы формируем цель подвижности. В зависимости от степени ослабленности, устанавливаем рекомендуемую норму шагов в день

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

Образ жизни

СИДЯЧИЙ

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ



На уроках
физической
культуры можно
использовать
элементы
скандинавской
ходьбы

Заключение

Оздоровительная ходьба не только безопасна, но и увлекательна, если правильно организовать занятие. Занятия в компании эффективнее. При успешной мотивации, студенты повышают уровень своей подвижности, тем самым достигается благоприятное воздействие на организм.

Спасибо за
внимание

Будьте здоровы!

