

разработка классного часа на тему :

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Выполнила: учитель географии МБОУ СОШ 18 ст.Рязанской МО
Белореченский район
Выходцева Наталья Викторовна

Человек и НТР

Наивно полагать, будто научно-технический прогресс несет людям одни только блага. И процесс борьбы за эти блага, и сами они слишком часто оборачиваются для нас серьезными потерями, заметным ущербом для здоровья человечества.



Негативные факторы воздействия на современного человека

- Мы

- страдаем

- от загрязнения окружающей среды отходами промышленности и транспорта;
- от экологических сдвигов, вызванных производственной деятельностью;
- от химизации и рафинирования пищи ;

- Мы

- страдаем

- от избыточного веса;
- от чуждого вторжения в организм бесчисленных лекарственных препаратов.
- от растренированности механизмов терморегуляции;

- Мы

- страдаем

- от нервных перегрузок, напряженным ритмом жизни,
- от вредных привычек; связанных с потреблением алкоголя и никотина.
- от патологически малой двигательной активности.



•ХОДЬБА

- XIX век
- 40 тысяч шагов
- (28 км)

- XXI век
- 10 тысяч шагов
- (7-8 км)



Ходьба для здоровья



Ходьба – самый привычный и естественный способ передвижения человека. Движения при ходьбе имеют циклический характер, которому свойственна ритмичная смена режимов напряжения и расслабления мышц. Ритм и цикличность отражают природную сущность нашего организма: ритмично бьется наше сердце, ритмично дыхание, в ритме сменяются паузы сна и бодрствования и т. п.

«в главных рабочих движениях
ходьбы мышцы работают, так сказать,
сотыми долями секунды...».

Иван
Михайлович
Сеченов



С увеличением темпа ходьбы, изменением рельефа местности, с использованием передвижений с отягощениями и в других условиях ходьба может стать очень эффективной физической нагрузкой.

ЧЕЛОВЕК ВЕСОМ 70 КГ

- Ровная дорога
 - Скорость 3 км/ч сжигает 170 ккал в час
 - Скорость 4 км/ч сжигает 230 ккал в час
 - Скорость 6 км/ч сжигает 380 ккал в час
- Снежный грунт
 - Скорость 5 км/ч сжигает 290 ккал в час
 - Скорость 6 км/ч сжигает 384 ккал в час

Оздоровительное значение ходьбы

- Работают почти все мышцы тела
- Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы
- Усиливается деятельность дыхательной системы
- Повышается обмен веществ

СКОЛЬКО НУЖНО ХОДИТЬ?



- ❖ Сколько нужно ходить здоровому человеку, чтобы основные системы его организма: работали в наиболее оптимальном рабочем режиме, ?
- ❖ Сколько нужно ходить человеку с отклонениями в состоянии здоровья, чтобы не навредить?

СПЕЦИАЛИСТЫ ОТВЕЧАЮТ:

Разные люди по-разному будут реагировать на одну и ту же физическую нагрузку. Для здорового человека с высокой двигательной активностью пройти 5 км в час будет легко, а для другого – физически слабого – ходьба с такой скоростью будет очень ощутимой.

Энергозатраты при ходьбе с различной скоростью передвижения, ккал.

| Скорость км\ч | Вес тела, кг | | | | | |
|---------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 45 | 54 | 63 | 72 | 81 | 90 |
| 3,9 | 2,2 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 3,5 | 3,8 |
| 4,0 | 2,7 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 4,2 | 4,5 |
| 4,8 | 3,1 | 3,6 | 4,0 | 4,4 | 4,8 | 5,3 |
| 5,6 | 3,6 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 5,4 | 6,1 |



Тренирующий эффект во многом зависит от скорости и продолжительности передвижения. Медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) почти не дает тренирующего эффекта для здоровых людей.

Ходьба со средней скоростью 3-4 км/ч, т.е. 70-90 шагов в минуту, относится к средней скорости. Она обеспечивает определенное положение тренированности для слабо подготовленных людей.

Ходьба в темпе 90-100 шагов в минуту (4-5 км/ч) считается быстрой и оказывает тренирующий эффект. Темп 110-130 шагов в минуту очень быстрый. Определение темпа ходьбы через число шагов, конечно, условно. Чтобы узнать среднюю длину своего шага, пройдите 10 метров обычным шагом и разделите 1000 сантиметров на число шагов (Таблица 1.)

ТАБЛИЦА 1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УВЕЛИЧЕНИЯ В ХОДЬБЕ

| Недели | Протяженность дистанции км | Время прохождения , мин | Примерная длительность прогулок, мин |
|--------|-------------------------------|----------------------------|--|
| 1-4 | 2 | 15 | 30 |
| 5-7 | 3 | 15 | 45 |
| 8-9 | 3 | 13 | 39 |
| 10-12 | 4 | 13 | 52 |
| 13-15 | 4 | 12 | 48 |
| 16-18 | 5 | 12 | 60 |
| 19-20 | 5 | 11 | 55 |
| 22-24 | 6 | 12 | 72 |
| 25-26 | 6 | 11 | 66 |
| 27-28 | 7 | 11 | 77 |
| 29-30 | 7 | 10 | 70 |
| 31-35 | 8 | 11 | 88 |
| 36-40 | 8 | 10 | 80 |
| 41-45 | 9 | 11 | 99 |
| 46-48 | 10 | 10 | 100 |

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ

При ходьбе шаги и связанные с ними движения рук и туловища многократно повторяются в одном и том же порядке без перерыва.

Такие повторяющиеся движения называются циклическими.

Двойной шаг (шаг с правой ноги и с левой) составляет один цикл движений.

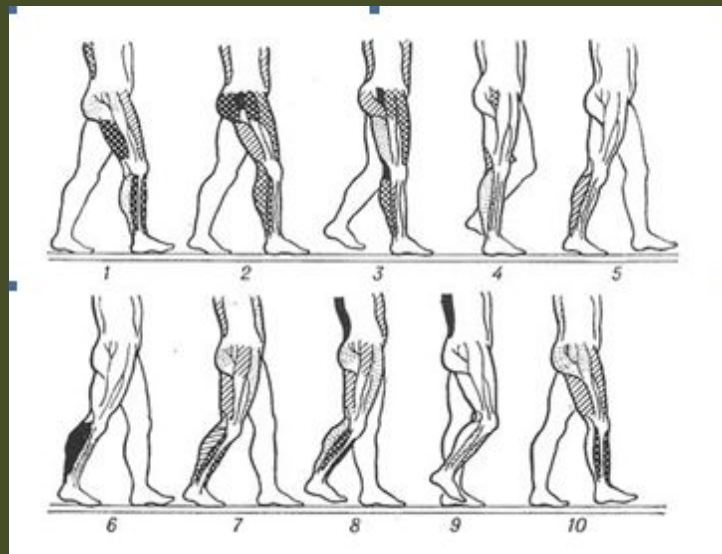


Фазы шага



При ходьбе в течении одного цикла движений человек опирается на грунт то одной ногой (одиночная опора), то двумя (двойная опора). В течении двойного шага каждая нога поочередного то служит опорой телу (опорная нога), то свободно маховым движением переносится вперед (маховая нога).

Ходьбу рассматривают с позиции модели прямого и обратного маятника, рассматривая сегменты конечностей и тело как систему физических маятников.



ДВИЖЕНИЯ РУК

Движения рук во время обычной ходьбы в известной степени пассивны. При быстрой ходьбе активные движения рук требуют значительной работы мышц. Более быстрые движения рук, уравнивая движения ног, вызывают увеличение частоты шагов



ДВИЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Движение туловища (позвочника), которые обуславливают встречные движения таза плечевого пояса, зависят от согласованной работы мышц туловища. Наибольшую роль здесь играют наружные и внутренние косые мышцы живота. Растягиваемые в каждом шаге мышцы — антагонисты упруго напрягаются и в следующем шаге вновь увеличивают скорость движения.



Аргументы в пользу ходьбы

ХОДИТЬ – ТАК ХОДИТЬ

- Возможности для ходьбы
 - Прогулка в гости
 - **пешком домой**
- **Пешком в театр**
- Пешком в магазин
- **Прогулка в парке**
- **пешком на работу**

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ХОДИ!

Из всего вышесказанного можно с уверенностью заявить, что именно ходьба оказывает наибольшее влияние на поддержание здоровья, т.к. она является видом человеческой активности, не требующей большой физической нагрузки. Человек, ежедневно проходящий несколько километров, сам того не зная, продлевает себе жизнь на несколько лет.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**