9-ТИ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ХОДЬБЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-3 КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА.

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 19.11.2020

Вводное занятие.

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
По своему воздействию на организм ходьба относится к циклическим нагрузкам аэробного действия. Регулярные занятия ходьбой развивают выносливость, тренируют сердечно- сосудистую систему, улучшают кровоснабжение, нормализуют эмоциональное состояние.

1. Прогулочная ходьба - это ходьба неспешным шагом со скоростью 2-3 км/ ч (60-70 шагов в минуту).

2. Оздоровительная ходьба - это движение в достаточно быстром темпе (со скорость 4-6 км в час или 90-130 шагов в минуту).

3. Скандинавская ходьба — одна из самых известных разновидностей оздоровительной ходьбы, которая отличается от обычной тем, что в процессе тренировки используются модифицированные лыжные палки. Благодаря этому в процесс движения включаются руки, размах, которых регулирует ширину шага. Оптимальная скорость движения при занятиях скандинавской ходьбой - 6-7 км/ч. При такой нагрузке идет более активный расход энергии (на 46% больше калорий, чем при простой ходьбе), увеличивается потребление кислорода (на 25-30%), укрепляются мышцы ног, а также спины и плечевого пояса (что улучшает осанку).

4. Спортивная ходьба — для подготовленных. Скорость спортивной ходьбы - от 7 км/ ч (у начинающих) до 15 км/ч (у профессиональных спортсменов), длина шага - 105-120 см (при обычной ходьбе - 80-90 см).   
Для студентов 2-3 курсов мною предлагается 9-ти недельная программа оздоровительной ходьбы с элементами скандинавской, спортивной и легкого бега. Программа также подойдёт людям с лишним весом. Суть программы:

* Медленный переход от ходьбы к лёгкому бегу
* Наращивание бегового километража
* 3-4 тренировки в неделю с постепенным увеличением нагрузок
* Продолжительность тренировок — 30-40 минут

Несколько рекомендаций:

* Отслеживайте свой пульс.
* Добавляйте силовые тренировки для прокачки мышц верха и корпуса.
* Желающим похудеть: добавляйте разумную диету.

Каждый день, мною будут даваться рекомендации по различным аспектам ходьбы, мнения специалистов по спортивной медицине, и много других материалов по данной тематике.

