



## Загальна характеристика відомих програм оздоровчої ходьби

Соколова Ю. О., Єфременко А. М.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

**Анотація.** Проведено аналіз характеристик фізичних навантажень циклічного характеру, які містяться у популярних програмах оздоровчої ходьби.

**Ключові слова:** оздоровлення, тренування, ЧСС, середній вік.

**Вступ.** Сучасне суспільство має активний запит на «оздоровлення». Це пов'язано як з проблемами, які викликані наявними «хворобами людства» [4], так і зростаючою популярністю регулярної фізичної активності у вільний час, зокрема, з використанням тривалих вправ циклічного характеру [1; 3]. В такому випадку наявна актуальність дослідження наявних рекомендацій наведених у відомих програмах оздоровлення за допомогою однієї з найпопулярніших вправ – дозованої ходьби.

**Мета дослідження** – надати загальну характеристику відомих програмам оздоровчої ходьби.

В якості **метода дослідження** застосовували аналіз науково-методичної літератури і інформаційних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ходьба як природній, звичайний руховий акт людини має безперечне прикладне значення. В свою чергу дозована ходьба з різною інтенсивністю створює ефективний вплив на кардіо-респіраторну систему людини. У зв'язку з цим, виділяють різні характеристики навантаження в ходьбі (табл. 1).

Відповідно, і способи дозованої ходьби відрізняються. Так, головна відмінність спортивної ходьби від оздоровчої полягає меті у меті подолання дистанції. В першому випадку – це максимальна швидкість (у майстрів спорту до 15 км/год.) пересування, а у другому – помірною швидкістю ходьби, залежно від стану здоров'я, ступеня задоволення. Іншою відмінністю є суворо регламентована (зафіксована у міжнародних правилах змагань) техніка руху. Натомість, для аматорів немає необхідності зосереджу-



ватися на технічних особливостях ходьби. Проте, застереженням, щодо неправильних рухів виступають: ходьба з «натиканням» при постановці ноги на ґрунт («стопорящій» рух); ходьба на напівзігнутих ногах; загальна скованість рухів; дискоординація рухів верхньої і нижньої частин тіла; порушення постави; відсутність амплітуди у роботі рук.

Таблиця 1

### Дозування впливу ходьби на функціональні системи організму

Характеристики	Швидкість	
Темп (кількість кроків за хвилину)	Дуже повільна	2,5–3,0 км/год.
Довжина дистанції		
Техніка пересування	Повільна	3–3,5 км/год.
Ґрунт (асфальт, пісок, сніг тощо)		
Рельєф (з гори, в гору, по рівній і пересіченій місцевості)	Середня	4–5,6 км/год.
Метеорологічні умови (вологість, атмосферний тиск)	Швидка	5,6–6,4 км/год.
Одяг, взуття	Дуже швидка	більше 6,4 км/год.

Однією з відомих систем оздоровлення за допомогою ходьби є програма кардіолога К. Купера. Програма дозволяє в широкому діапазоні оцінити (тест Купера – подолання найбільшої відстані за 12 хвилин) і поліпшити (вправи і методика їх використання) стан здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності.

Американська Асоціація кардіологів розробила широкого застосування особам різного віку, з невисоким рівнем фізичної підготовленості, два варіанти програм занять оздоровчою ходьбою. Облік основних параметрів навантаження наступний (табл. 2).

Таблиця 2

### Програма ЧІЧТ

Абревіатура	Значення	Дозування	
		Програма 1	Програма 2
Ч	Частота	3–5 разів/тиждень	Бажано щоденне виконання вправ Помірна (еквівалентне навантаження при ходьбі 1,5–2 км за 15–20 хв.) Не менш 30 хв/день Різноманітні вправи аеробного характеру, що виконують в комбінації з ходьбою 2–3 рази/день (господарські роботи в будинку і на ділянці, прогулянки із собакою, рухова активність на роботі і т.д.)
І	Інтенсивність	50%–85% від ЧССмакс	
Ч	Час	Не менше 20–30 хв.	
Т	Тип	Легкоатлетичні циклічні вправи аеробного характеру	



Перший варіант – має більш виражений тренувальний ефект, а другий – є більш щадним. За обома програмами початок тренування слід починати з доступного рівня навантаження. Заняття будують за традиційною схемою: розминка, основна частина й активний відпочинок. За таблицею визначають оптимальну ЧСС у тренуванні.

Ефективним варіантом дозованої ходьби є теренкур – проходження маршруту із природними спусками й підйомами, а також штучними перешкодами через 150–250 м (табл. 3).

Таблиця 3

### Рухові режими теренкуру

Режим	Дозування	Контингент
Щадний	Особи з ослабленим здоров'ям, а також люди літнього віку, не пристосовані до фізичних навантажень	«Легкі» до 600–700 м
Щадно-тренувальний	Особи із задовільним функціональним станом, особи середнього і старшого віку, які раніше займалися спортом, або фізичною працею, а також молодим людям зі слабкою підготовкою	«Середньої» складності до 1500 м
Тренувальний	Практично здорові особи молодого і середнього віку	«Складні» – до 3000 м

Дозування навантаження регулюється: зміною кута підйому; кількістю зупинок для відпочинку і його тривалістю на кожній «станції» стоячи, сидячи, з виконанням загально-розвиваючих і дихальних вправ; швидкістю (темпом) руху (повільний – 70–80 кроків у хвилину, середній – 70–100 кроків у хвилину, швидкий – 100–120 кроків у хвилину).

Одними з найпопулярніших на сьогодні занять є скандинавська ходьба – вид ходьби з використанням певної методики занять і техніки ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць. За вдяки використанню спеціального обладнання посилюється вплив на групи м'язів та системи організму осіб, які займаються, при збереженні темпу і довжини дистанції ходьби [4]. Таким чином, час на заняття витрачається більш економно. Виділяють три рівня інтенсивності скандинавської ходьби:

- оздоровчий (для осіб які мають фізіологічні обмеження для інтенсивних тренувань, з метою оздоровлення) – навантаження на рівні 55–65% від ЧСС Макс.; частот 2–7 разів/тиждень.
- фітнес (для практично здорових осіб, з метою тренування метаболізму і стабілізації серцево-судинної системи; розвитку аеробного продуктивності) – навантаження 65–75% від ЧСС Макс.; 2–6 разів/тиждень; 75–85% від ЧСС Макс.; 1–2 рази/тиждень.
- спортивний рівень (підвищення фізичної підготовленості) – більше 85% від ЧСС



Макс.; не частіше 2 разів на тиждень

Існує значна кількість оздоровчих програм (Є. Мільнера; Р. Гіббса; С. Розенцвейга; Р. Є. Мотилянської і Л. А. Єрусалимського; Ю. М. Фурмана) з використанням фізичного навантаження циклічного характеру, що передбачають етапи тренування або періоди адаптації до регулярних фізичних навантажень за допомогою дозованої ходьби [2; 3].

**Висновки.** Загальними рекомендаціями для фізично не підготовлених або літніх людей будуть наступні: швидкість ходьби в перші дні занять – мінімальна (70–80 крок/хв. або 3–4 км/год.); тривалість кожного заняття – 10–15 хв. (близько 0,5–1 км). Кожен день до дистанції слід додавати 80–150 м. Через 2–3 місяці треба довести протяжність маршруту до 10–15 км, а швидкість до 5–6 км/год. Молодим і здоровим людям можна збільшувати дистанцію до 15–20 км.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у розробці нових науково обґрунтованих програм оздоровчої ходьби для населення різних вікових груп.

#### Список використаної літератури.

1. Єфременко А. М., Крайник Я. Б. Проблема заохочення до самостійних занять спортивними вправами циклічного характеру. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: зб. наукових праць*. Харків, 2016. С. 6–9.
2. Мильнер Е. *Ходьба вместо лекарств*. Москва, 2010. 256 с.
3. Яремчук Е. *Бег для всех. Доступная программа тренировок*. Санкт-Петербург, 2015. 274 с.
4. Svensson M. Nordic Walking. *Human Kinetics*, 2009. 216 p.
5. *Physical Activity Guidelines for Americans* [electronic resource]. [URL]: <http://www.health.gov/paguidelines> (Accessed Jun. 7, 2009).