Науменко М.А.

магістрант спеціальності «Фізична культура і спорт»

Волошко Л.Б.

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії

*Національний університет «Полтавська політехніка*

*імені Юрія Кондратюка»*

**ЗАСТОСУВАННЯ ХОДЬБИ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ**

Сьогодні в Україні близько 30 % дітей відносяться до категорії часто хворіючих, тому зміцнити здоров’я дітей є надзвичайно актуальним завданням. Для вирішення задач оздоровчої спрямованості учнів необхідна чітка організація раціонального рухового режиму. В літературі активно обговорюється питання про величину рухової активності, яка необхідна для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди [2].

Під нормою рухової активності в дитячому віці визнана така величина, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, сприяє можливостям підростаючого організму, його розвитку та зміцненню здоров’я. Рухову активність класифікують: низького рівня (14 % рухового компоненту в режимі доби школярів); середнього рівня (15–19 % добового бюджету, що складає 100–150 годин на рік); високого (20–24 % добового бюджету). Тривалість обов’язкових форм занять фізичними вправами регламентується навчально-тренувальним процесом і складає 6–15 навчальних годин на тиждень (1–2 години на день або 200‒800 годин на рік); максимального (25 % і більше), що складає 1000 навчальних годин на рік або більше 20 годин на тиждень [1, 3].

Задача оптимізації рухової активності дітей – сприятливий вплив на зростаючий організм, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності. Провідними критеріями оптимізації є задоволення біологічної потреби в рухах, відповідність функціональних можливостей системам організму, що гетерохронно розвиваються, з урахуванням умов навколишнього середовища.

Один із резервів удосконалення рухового режиму учнів є застосування ходьби, що є найприроднішим видом руху та доступним видом фізичних вправ. У залежності від швидкості розрізняють наступні різновиди ходьби: повільна ходьба (швидкість до 70 крок/хв.). Вона в основному рекомендується хворим, для здорових людей цей темп ходьби майже не дасть тренувального ефекту; ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 крок/хв. (3-4 км/год.) Рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренуючий ефект для здорових людей невеликий; швидка ходьба в темпі 91-110 крок/хв. (4-5 км/год.) Вона дає тренуючий ефект на здорових людей; дуже швидка ходьба в темпі 111-130 крок/хв. [1].

Існує значна кількість програм оздоровчої ходьби, які відрізняються за обсягом та інтенсивністю, тривалістю занять, рівня фізичного стану. Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять.

Ходьба має потужний тренуючий вплив на майже всі м'язи, задовольняє потребу в русі, дозволяє диференціювати навантаження, не потребує особливих умов. Ходьба може забезпечити порівняно високе функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи [3].

Тренувальний ефект ходьби визначається частотою пульсу. Частота серцевих скорочень у процесі ходьби, яка використовується в оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65-80% від максимальної частоти серцевих скорочень для кожного віку.

При проведенні занять із включенням ходьби варто враховувати той факт, що психофізіологічні особливості дітей мають значний вплив на коливання їх фізичної працездатності протягом дня та тижня, тому врахування динаміки фізичної працездатності при організації фізкультурно-оздоровчих занять допоможе підвищити їх оздоровчий ефект [2].

При побудові занять оздоровчою ходьбою необхідно враховувати фізичний стан, фізичну підготовленість та індивідуальні особливості організму дітей. Дозування занять повинно сприяти підтримуванню здоров’я, при цьому акцент робиться на індивідуальні рекомендації та самоконтроль за фізичним станом.

*Література*

1. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2003. 16 с.
2. Шерета В. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі [навч. посіб.] / В. В. Шерета, В. С. Язловецький. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 336 с.

3. Касарда О. Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень. *Молодіжний науковий вісник*, 2012. № 5. С.10-12.