

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
Нагорновский дом социального обслуживания

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория Нагорное,
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456)7-20-80

Утверждаю

Директор ГБУКО

«Нагорновский ДСО»

Сафонова Ю.В.



Приказ № 48 02 февраля 2024 г.

Программа «Дозированная ходьба, терренкур»

Разработала:
Инструктор по лечебной физкультуре
Илюшкина В.С.

2024 год

Дозированная ходьба

Ходьба является наиболее доступным видом циклических упражнений. Она может быть рекомендована лицам всех возрастов, имеющим разную физическую подготовку и состояние здоровья, независимо от их профессиональной деятельности.

Во время ходьбы сокращение мышц чередуется с их расслаблением, что позволяет выдерживать длительную физическую нагрузку; в работу вовлекаются основные мышечные группы, умеренно увеличивается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается расход энергии.

Цель дозированной ходьбы – восстановление функций опорно-двигательного аппарата, нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной систем после перенесенных заболеваний, а также адаптации организма к повышенным физическим нагрузкам.

Эффективность и правила проведения данного вида тренировки:

При ходьбе по ровной местности со скоростью 4-6 км/ч потребление кислорода увеличивается в 3-4 раза по сравнению с состоянием покоя. Ходьбу необходимо сочетать с правильным размеренным дыханием.

Физическая нагрузка во время ходьбы дозируется величиной дистанции скоростью движения. Дозируется расстояние, темп, длина шага. Продолжительность прогулок увеличивает в зависимости от самочувствия. Благоприятными признаками следует считать ровное, незатрудненное дыхание, легкую испарину, небольшую физическую усталость, повышение пульса после прогулки на 10-20 ударов в мин. по сравнению с исходными величинами и нормализацию его через 5-10 мин. отдыха. При регулярных занятиях дозированной ходьбой физическая работоспособность подопечных возрастает, и далее можно приступить к дозированному восхождению (*теренкур*).

Теренкур – это ходьба с постепенными подъемами и спусками. Величина физической нагрузки при данном виде ходьбы зависит о длины дистанции, рельефа местности, темпа ходьбы, числа остановок для отдыха. Для восстановления сил рекомендуется делать остановки и выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

В результате таких тренировок есть возможность укрепить физическое здоровье и сохранить хорошее самочувствие на долгие годы.

Оздоровительное и воспитательное значение терренкура:

Терренкур оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма, вовлекает в работу почти все мышечные группы,

способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как подопечные передвигаются в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Терренкур вызывает активные действия крупных мышечных групп, способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движение на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Также терренкур положительно влияет на формирование свода стопы, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки, с учетом возрастных особенностей подопечных создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения помогает подопечным сравнительно легко овладевать видами физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку подопечных к преодолению возникающих затруднений.

Планируемые результаты освоения программы:

Обогащение двигательного опыта подопечных (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

Формирование потребности в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Мотивирование на сбережение и укрепление своего здоровья.

умение практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Формирование адекватного самоконтроля и самооценки.

Расширение представлений о некоторых видах спорта.

Данная программа направлена на улучшение физического, психологического, социального благосостояния подопечных, является бессрочной.