

## Исследовательская Работа

Ученика 4 класса  
«Пчелки»  
АМОУ  
Гуманитарный  
Лицей.



# Введение.

- **Актуальность:** состоит в том, что в последние годы в нашей стране большое внимание уделяется спортивной ходьбе. Привлекательная для детей и молодежи, сегодня спортивная ходьба является ведущей дисциплиной «королевы спорта».
- Спортивная Ходьба представляет собой один из самых безопасных видов спорта. Сидячий образ жизни никогда не был полезен для организма, поэтому для поддержания формы столько людей регулярно занимается физическими упражнениями.
- **Гипотеза:** я думаю что если заниматься спортивной ходьбой каждый день можно сделать своё тело здоровым, подтянутым и стройным.
- **Цели исследования:**
- **Цель:** доказать что спортивная ходьба хороший выбор спорта. – показать становление и развитие спортивной ходьбы.
- 
- **Задачи исследования:**  
**Задачи:** Правильно выбрать маршрут.



## Продолжение введения.

- 2 задача: Правильно одеться перед спортивной ходьбой.
- 3 задача: Правильно выбрать вид спортивной ходьбы.
- **Объект исследования:**
- 1: Спортивная Ходьба.
- **Предмет исследования:**
- 1: одежда
- 2: путь



# Продолжение введения.

- **Методы исследования:**
- **Метод: Шагать в быстром темпе.**



# Теоретическая часть.

Кратко о Спортивной Ходьбе- Такой вид спорта показан людям с незначительным лишним весом. На самом деле заниматься ходьбой может каждый, главное, чтобы не было серьезных проблем со здоровьем. Именно поэтому сначала важно обратиться к врачу за рекомендациями. В среднем за 2 пройденных в среднем темпе километра можно сжечь до 300 калорий.

- **Польза от спортивной ходьбы**
- При помощи этого вида спорта можно не только существенно похудеть, но и поправить здоровье. Многие люди не верят, что для этого достаточно просто ходить. Однако учеными доказано, что регулярная 30-минутная быстрая прогулка может продлить жизнь на 2 года.

Ходьба помогает нормализовать давление и снизить холестерин, укрепить костную систему и улучшить выработку инсулина, увеличить объем мышечной массы и просто улучшить настроение, приведя организм в тонус. Кроме того, этот вид спорта является одним из фундаментальных способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Для похудения также оптимальным инструментом будет спортивная ходьба. Женщины по всему миру ежедневно на свежем воздухе двигаются в быстром темпе ради того, чтобы добиться идеальной фигуры. Доказано, что 2000 шагов каждый день позволяют человеку поддерживать себя в форме. Однако для похудения нужно проходить в 5-7 раз больше, что примерно равняется 4-5 километрам. Стоит также отметить, что ходьба без надлежащей диеты результатов никогда не даст.

# Продолжение Теоретической части.

## ● **Типы ходьбы**

- Как и любой другой вид спорта, ходьба имеет свои вариации:
- Прогулка в медленном темпе. Скорость ходьбы здесь составляет около 80 шагов в минуту, то есть за полчаса человек проходит до одного километра.
- Прогулка в среднем темпе. Скорость составляет до 120 шагов в минуту. Сравнима с тем, когда человек куда-то торопится и ускоряет привычный темп движения. Километр при такой скорости будет пройден за 12-15 минут.
- Традиционная спортивная ходьба. В этом случае за один час человек может пройти до 7 километров. Скорость шага - 140 в минуту. При такой ходьбе руки следует сгибать под углом и очень активно ими работать. Перед занятием обязательна хорошая разминка.
- Быстрая ходьба. Только спортсменам. Это ежедневные усиленные тренировки по скалистой/пересеченной местности. Скорость такой ходьбы - до 12 км/ч. На этот режим лучше переходить после года систематических тренировок.