

Бібліографічні дані до патенту на корисну модель # 82456

СПОСІБ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ

Бібліографічні дані	Реферат (uk)	Реферат (ru)	Реферат (en)	Опис
Патент на корисну модель				патент не діє
(11) 82456	(51) МПК (2013.01) A63B 69/00			
(24) 12.08.2013				
(21) u201211348	(22) 01.10.2012			
(46) 12.08.2013, бюл. № 15				
(71) НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ "ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА" (UA)				
.....				
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «ЛЬВОВСКАЯ ПОЛИТЕХНИКА» (UA)				
.....				
NATIONAL UNIVERSITY "LVIVSKA POLYTECHNIKA" (UA)				
(72) Петришин Юрій Володимирович (UA); Михальчук Тетяна Дмитрівна (UA); Павлось Руслан Мирославович (UA)				
.....				
Петришин Юрий Владимирович (UA); Михальчук Татьяна Дмитриевна (UA); Павлось Руслан Мирославович (UA)				
.....				
Petryshyn Yuri Volodymyrovych (UA); Mykhalchuk Tetiana Dmytrivna (UA); Pavlos Ruslan Myroslavovych (UA)				
(73) НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ "ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА", вул. Ст. Бандери, 12, м. Львів, 79013 (UA)				
.....				
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ «ЛЬВОВСКАЯ ПОЛИТЕХНИКА» (UA)				
.....				
NATIONAL UNIVERSITY "LVIVSKA POLYTECHNIKA" (UA)				
(98) НУЛП				
вул. С. Бандери, 12, м. Львів, 79013				
(UA)				
(54) СПОСІБ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ				
.....				
METHOD FOR INDIVIDUAL TRAINING IN HEALTHY WALKING				
.....				
СПОСОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ				
(57)				відкрити у новому вікні

Спосіб індивідуальних занять оздоровчою ходьбою, який полягає у складанні індивідуальних програм для занять ходьбою, а саме вимірюють та встановлюють індивідуальні параметри дистанції ходьби та часу її подолання, який відрізняється тим, що моніторинг показників частоти серцевих скорочень та частоти дихання здійснюють використовуючи гнучкі пульсометри та вимірювальні пояси, які розташовані на тілі суб'єкта моніторингу, інформацію з якого бездротовими пристроями передачі інформації подають на електронно-обчислювальний пристрій і за значенням якої судять про ефективність індивідуальних занять ходьбою та здійснюють його корекцію.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ
ВЛАСНОСТІ
УКРАЇНИ

УКРАЇНА

(19) **UA** (11) **82456** (13) **U**
(51) МПК (2013.01)
A63B 69/00

(12) ОПИС ДО ПАТЕНТУ НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

(21) Номер заявки: u 2012 11348	(72) Винахідник(и): Петришин Юрій Володимирович (UA), Михальчук Тетяна Дмитрівна (UA), Павлось Руслан Мирославович (UA)
(22) Дата подання заявки: 01.10.2012	
(24) Дата, з якої є чинними права на корисну модель: 12.08.2013	(73) Власник(и): НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ "ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА", вул. Ст. Бандери, 12, м. Львів, 79013 (UA)
(46) Публікація відомостей про видачу патенту: 12.08.2013, Бюл.№ 15	

(54) СПОСІБ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ

(57) Реферат:

Спосіб індивідуальних занять оздоровчою ходьбою полягає у визначенні за певний період оптимальних параметрів ходьби, таких як обсягу та інтенсивності. Визначення параметрів ходьби для кожного конкретного заняття здійснюють на основі індивідуального врахування показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості та їх оцінки із наданням рекомендацій щодо контролю за функціональним станом організму в процесі занять.

UA 82456 U

Корисна модель належить до галузі фізичного виховання і спорту і призначена для планування індивідуальних тренувань: тривалості та кількості занять, дистанції, оптимальної ЧСС при тренуванні, розрахунку і оцінки подвійного добутку, ваго-ростового і життєвого індексів, а також розробці індивідуальних рекомендацій щодо розминки в ході занять оздоровчою

5

ходьбою особами похилого віку. Відомі такі програми для занять оздоровчим бігом та ходьбою: програма безперервного бігу М. Амосова, універсальна програма річного циклу тренувань розроблена Р. Мотиллянскою й Л. Єрусалимським, програма занять Ю. Н. Фурмана [Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-3-е изд. доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987.; Мотылянская Р. Е., Єрусалимский Л. А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-96 с; Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом. - Киев: Здоровье, 1987.-64 с].

10

Однак, всі існуючі програми є розробленими до 1990 року й спрямовані на використання оздоровчого бігу для занять особам похилого віку, а дозовану ходьбу використовують як підготовчий етап до занять. Результатом цього стало те, що 25-50 % осіб, що приступили до занять згідно з цими програмами, змушені або цілком припинити, або надовго перервати тренування через наявність негативних симптомів у стані фізичного здоров'я.

15

Найбільш близьким до запропонованого способу програма занять, запропонована А. Астрандом і К. Рідалом [Astrand P., Rodahl K. Mey book of work physiology. - New.York, 1970.-669 p.]. Однак, всі надані рекомендації стосовно занять оздоровчим бігом особами похилого віку мають узагальнюючий характер, без урахувань індивідуальних функціональних реакцій організму на задане навантаження в режимі реального часу й вони не передбачають оперативної корекції в процесі занять.

20

В основу корисної моделі поставлено задачу створення способу індивідуальних занять оздоровчою ходьбою, у якому за рахунок нових дій, можна було б здійснювати оперативну поточну корекцію заняття на основі моніторингу частоти серцевих скорочень та частоти дихання в режимі реального часу й за рахунок цього забезпечити ефективність занять.

25

Поставлена задача вирішується тим, що в способі індивідуальних занять оздоровчою ходьбою, який полягає у складанні індивідуальних програм для занять ходьбою, а саме вимірюють та встановлюють індивідуальні параметри дистанції ходьби та часу її подолання, згідно з корисною моделлю, моніторинг показників частоти серцевих скорочень та частоти дихання здійснюють використовуючи пульсометри та гнучкі вимірювальні пояси, які розташовані на тілі суб'єкта моніторингу, інформацію з якого бездротовими пристроями передачі інформації подають на електронно-обчислювальний пристрій і за значенням якої судять про ефективність індивідуальних тренувань ходьбою та здійснюють його корекцію.

30

За рахунок використання гнучких вимірювальних поясів та пульсометрів з цифровим виходом компактного розміру та сумісністю з ЕОМ, що розташовують на тілі суб'єкта моніторингу, що займається, сигнал з якого оперативно передають на електронно-обчислювальний пристрій, дозволяє здійснити ефективно оперативне достовірне визначення показників частоти серцевих скорочень та частоти дихання в процесі ходьби.

40

Конструктивне рішення гнучкого вимірювального пояса, що базується на ємнісній структурі, та його розміщення на тілі наведено на фігурі 1. Структурно-функціональну схему роботи пульсометра наведено на фігурі 2.

Створення способу індивідуальних занять оздоровчою ходьбою, полягає у тому, пульсометр та гнучкий вимірювальний пояс розташовують на частині тіла суб'єкта моніторингу, що займається. Запропонована система дозволяє реєструвати зміни показників частоти серцевих скорочень та частоти дихання під час занять в режимі реального часу. Сигнал, отриманий пристроєм, обробляють мікроконтролером, та передають бездротовими пристроями передачі інформації (Bluetooth) на електронно-обчислювальний пристрій, яким і реалізують моніторинг частоти серцевих скорочень та частоти дихання і за значенням якого роблять висновок про зміни функціональних систем організму під час занять. Відповідно до цього розробляють план тренування з визначенням тривалості й кількості занять, дистанції, а також надають індивідуальні рекомендації.

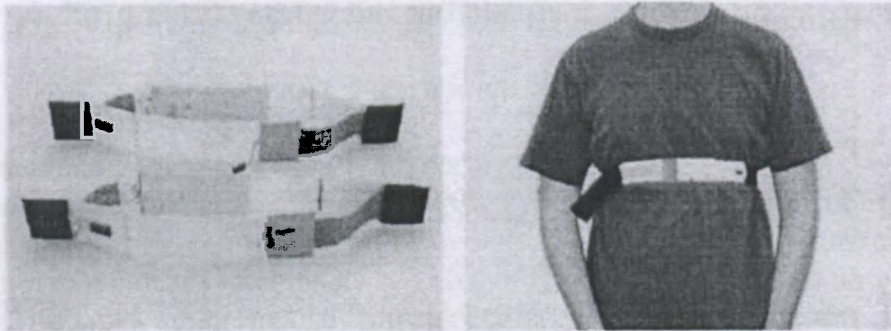
50

Спосіб індивідуальних занять оздоровчою ходьбою призначений для складання індивідуальної програми занять ходьбою, а саме встановлення параметрів дистанції ходьби та часу її подолання, дає змогу здійснювати поточний контроль за функціональним станом організму в процесі занять та забезпечити підвищення рівня фізичного здоров'я засобами оздоровчої ходьби.

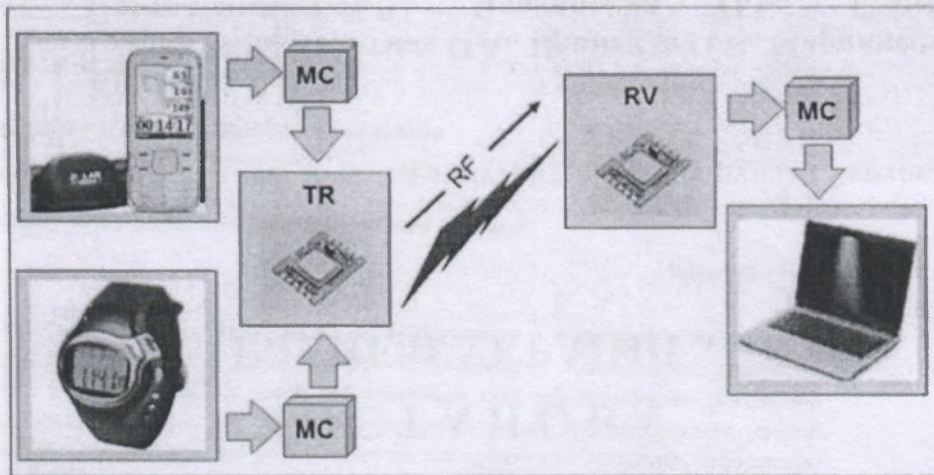
55

ФОРМУЛА КОРИСНОЇ МОДЕЛІ

- 5 Спосіб індивідуальних занять оздоровчою ходьбою, який полягає у складанні індивідуальних програм для занять ходьбою, а саме вимірюють та встановлюють індивідуальні параметри дистанції ходьби та часу її подолання, який відрізняється тим, що моніторинг показників частоти серцевих скорочень та частоти дихання здійснюють використовуючи гнучкі пульсометри та вимірвальні пояси, які розташовані на тілі суб'єкта моніторингу, інформацію з якого бездротовими пристроями передачі інформації подають на електронно-обчислювальний пристрій і за значенням якої судять про ефективність індивідуальних занять ходьбою та здійснюють його корекцію.



Фіг. 1. Конструкція пояса та його розміщення на тілі людини



Фіг. 2. Структурно-функціональна схема роботи пульсометра

Комп'ютерна верстка М. Мацело

Державна служба інтелектуальної власності України, вул. Урицького, 45, м. Київ, МСП, 03680, Україна

ДП "Український інститут промислової власності", вул. Глазунова, 1, м. Київ – 42, 01601