

УДК 371.72

ОЦЕНКА ФУНКЦИИ ХОДЬБЫ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Кунгурцева М.Д. – старший преподаватель кафедры физвоспитания
Научный руководитель:
Фурман М.А. – студент СПО, группа ТАТ-191
Кузбасский государственный технический университет имени
Т.Ф. Горбачева, Россия, г. Кемерово

Ходьба это простое и естественное физическое упражнение, не требующее особых дополнительных навыков и знаний. Заниматься ходьбой с учетом ритма жизни современного человека приверженца здорового и активного образа жизни, можно не только на беговой дорожке в тренажерном зале или дома, а так же одному или с друзьями на улице, в парках или других общественных местах для спортивных мероприятий. Данная физическая нагрузка с очень низким риском травмоопасности и большим преимуществом перед кардио нагрузками на человеческий организм, а так же не требует особых финансовых затрат, а требует только Ваше время и желание заниматься. Как сказал Чарльз Диккенс, знаменитую фразу о ходьбе: «Идите, чтобы быть здоровым, ходите, чтобы быть счастливым» [1].

Один из самых простых и приятных способов укрепить свое здоровье, похудеть или достичь долголетия — прогулка или бег на свежем воздухе. Вы можете гулять по дороге на работу или заниматься вместе с тренером по скандинавской ходьбе, в любом случае вы получите все преимущества.

Обычная ходьба — хорошее подспорье для укрепления иммунитета в период сезонных заболеваний и не только. Не однократные исследования ученых показали, что она помогает избежать респираторных заболеваний даже пациентам с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) и снизить вероятность фатального исхода.

Пациенты с ХОБЛ часто имеют избыточный вес, поэтому не могут заниматься спортом на протяжении длительного времени — им трудно дышать во время выполнения нагрузки. Но ходьба улучшает симптоматику заболеваний и к тому же снижает риск сердечно-сосудистых болезней и метаболического синдрома.

Те, кто регулярно занимаются спортом, знают, как физическая нагрузка влияет на засыпание и продолжительность сна. Спортсмены засыпают, едва прикоснувшись головой к подушке, а спят крепче.

Ходьба, являющаяся естественным динамическим стереотипом, отлично укрепляет абсолютно все мышцы ног, участвующих в движении. Упругие ягодицы, отсутствие «ушек» на бедрах, подтянутая внутренняя поверхность бедра — заслуга длительных пеших прогулок. Кроме того, за одну такую прогулку, можно сжечь до 500 ккал, что является весомым

дополнением к уже существующему дефициту калорий, если любитель ЗОЖ преследует цель сбросить лишний вес.

Если человек принял решение о совмещении приятного с полезным — прогулка после работы (или до места работы, магазина) плюс физическая нагрузка, то следует придерживаться простых правил:

- начинать проходить расстояния поэтапно, постепенно увеличивая длительность дистанции;
- приобрести удобную амортизирующую обувь для снижения нагрузки на коленные суставы;
- приобрести фитнес-браслет, считающий шаги, для подсчета километража и потерянных калорий;
- постепенно, по возможности, отказываться от наземных средств передвижения, отдавая предпочтение ходьбе;
- контролировать пульсовую зону, (до 120 ударов в минуту — все индивидуально), ориентируясь на самочувствие, усложнять маршрут, или уменьшать нагрузку.

Скорости и интенсивности движения, а так же, физическую нагрузку при ходьбе необходимо контролировать, а так же частоту сердечных сокращений (ЧСС) таблица 1.

Регулярная ходьба:

- Укрепляет мышцы всего тела и выпрямляет осанку.
- Держит в тонусе суставы, кости и позвоночник.
- Нормализует работу дыхательной системы.
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, приводит давление в норму.
- Снижает уровень сахара в крови, а значит, противостоит появлению лишнего веса и сахарного диабета.
- Укрепляет иммунитет, снижает риск любых заболеваний.
- Снимает стресс, поднимает настроение [2].

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений в зависимости от нагрузки

| № | Частота сердечных сокращений, уд/мин | Результаты нагрузки |
|----|--------------------------------------|---------------------|
| 1. | 100-110 | Удовлетворительная |
| 2. | 110-120 | Средняя |
| 3. | 120-130 | Выше среднего |
| 4. | 140-160 | Высокая |
| 5. | 160 и выше | Сверхвысокая |

Не всегда есть возможность замерить результат в километрах или количестве шагов. Поэтому полчаса — час ходьбы каждый день считается оптимальным. Главное — регулярность!

На самом деле все зависит от возраста и состояния здоровья. Точных цифр нет. Для кого-то пройти 1000 шагов – это уже подвиг, а кто-то легко проходит и 15000 и 20000 шагов, не чувствуя усталости [3].

Так что, для начала нужна оценка собственных возможностей, понимание конечных целей и, конечно же, просто желание ходить пешком.

Исследования, проводимые, Всемирной Организации Здравоохранения подтверждают, что 6 км или 10 000 ежедневных шагов, могут предотвратить ряд опасных заболеваний, таких как сахарный диабет, остеопороз, гипертония и другие.

Однако, для разных возрастных групп эти показатели различны. Например, дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11000-15000 шагов, подростки – от 12000 до 20000, взрослые — от 5000 до 10000, пожилые — от 3000 до 5000 шагов.

А вот активность детей не следует ограничивать, так как у них меньшая длина шага и они без труда делают больше шагов, чем взрослые [4].

Ошибочно полагать, что быстрая ходьба, граничащая с бегом, или ходьба со специальными приспособлениями (например, со скандинавскими палками) является более правильной и полезной.

Контроль над количеством пройденных шагов в день можно установить на смартфон специальное приложение «Шагомер», а так же приобрести фитнес-часы или другие современные гаджеты, позволяющие отслеживать физические нагрузки при ходьбе. Так же, желательно менять периодически маршруты передвижения.

Всемирная Организация Здравоохранения высказывается однозначно, что ходьба очень полезна для здоровья человека, а так же положительно влияет на продолжительность жизни, артериальное давление, самочувствие и тем самым, уменьшает риск по развитию различных заболеваний.

Ходите на здоровье! Ходите больше!

Список литературы:

1. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2014. - 144 с.
2. Маляренко, Т. Н. Климат и здоровье человека. Сообщение 1 / Т. Н. Маляренко, А. Т. Быков, Ю. Е. Маляренко // Валеология. 2008 № 3 С. 34–48.
3. Коркин, Е. В. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза / Е. В. Коркин, О. Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 51-53.
4. Жулидов, М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью // ООО «Астрель», 2012. – С. 146.