

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Оздоровительная ходьба является эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Данный вид двигательной активности целесообразно применять в рамках самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физические упражнения являются регуляторами, позволяющими обеспечить баланс и управление жизненными процессами: если у человека кровяное давление повышается, то при помощи специальных физических упражнений можно понизить, а пониженное кровяное давление, наоборот повысить. Функции железы внутренней секреции, в частности надпочечников поджелудочной железы, которые играют важную роль в регуляции обмена веществ, при этом также нормализуются.

Занятия физической культурой укрепляют не только мышцы, но и нервы, повышают скорость ответной реакции организма, стимулируют мысль, обеспечивают надежную работу мозга, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, корректируют осанку, приводят весь организм в деятельное состояние, повышают устойчивость к простудным заболеваниям [1].

Нередко студенты первого курса приходят на кафедру физического воспитания и с наивностью сообщают, что они на физкультуру никогда не ходили, так как по состоянию здоровья были отнесены к специальной медицинской группе. По результатам медицинского осмотра студенты распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В специальную медицинскую группу определяются студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоян-

ного или временного характера, вызванными перенесенными заболеваниями, травмами, послеоперационным состоянием или врожденными пороками. С помощью физических упражнений можно восстановить утраченные функции или поддерживать их работу на должном уровне, улучшить общее состояние организма и отдельных его систем.

Сегодня наиболее характерными заболеваниями у студентов специальной медицинской группы в университете являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов зрения, пищеварения и др. Для студентов этой группы также организованы занятия по физической культуре, которые проводят опытные преподаватели.

Однако практика показывает, что нагрузка, которую получают студенты за два занятия в неделю, недостаточна для того, чтобы заметно повысить их физическую работоспособность. Поэтому, мы рекомендуем студентам больше заниматься физическими упражнениями самостоятельно, выбирая для этого более удобное время.

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятия различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. [2; 3; 4]. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная «доза» двигательной активности. Для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений необходимо вовлечение в работу больших мышечных групп, ритмический характер мышечной деятельности, возможность длительного выполнения упражнений, энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов. Поэтому на первый план выходит такой вид мышечной активности, как оздоровительная ходьба, к которой относится и пешая прогулка-тренировка по пути на работу и обратно. По мнению психологов, за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день. Оздоровительная ходьба – простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни. Сегодня большое количество молодых людей ведут сидячий образ жизни, поэтому разговор об оздоровительной ходьбе становится более актуальным.

Оздоровительная ходьба – универсальный вид физической активности, т.к. является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге. В отличие от обычной ходьбы, оз-

доровительная характеризуется большой длиной шага и энергичной работой рук.

По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и с низкими уровнями здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза [4].

Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей. У студентов с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения.

Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлены:

- темпом (количеством шагов в минуту);
- длиной дистанции;
- техникой ходьбы;
- характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т.п.);
- рельефом местности (с горы, в гору, по ровной и пересеченной местности);
- метеоусловиями (влажность, атмосферное давление);
- характером одежды, обуви.

Различают 5 скоростей ходьбы:

- 1) очень медленную – 2,5-3,0 км/ч
- 2) медленную – 3-3,5 км/ч
- 3) среднюю – 4-5,6 км/ч
- 4) быструю – 5,6-6,4 км/ч
- 5) очень быструю – более 6,4 км/ч

Индивидуальная скорость ходьбы определяется шириной шага и темпом (количеством шагов в минуту), что отражено в табл. 1.

Таблица 1

**Индивидуальная скорость ходьбы
в зависимости от ширины шага и темпа**

Ширина шага	Темп, шагов в мин.	Скорость, км/ч	Ширина шага	Темп, шагов в мин.	Скорость, км/ч
60	60	2	80	60	2,9
60	70	2,5	80	70	3,4
60	80	2,9	80	80	3,8
60	90	3,2	80	90	4,3
60	100	3,6	80	100	4,8
60	110	4,0	80	110	5,0
60	120	4,3	80	120	5,8
60	130	4,7	80	130	6,2
60	140	5,0	80	140	6,7
70	60	2,6	90	60	3,2
70	70	2,9	90	70	3,7
70	80	3,4	90	80	4,3
70	90	3,7	90	90	4,8
70	100	4,2	90	100	5,4
70	110	4,6	90	110	5,9
70	120	5,0	90	120	6,6

Одним из наиболее эффективных вариантов дозированной ходьбы, нагрузочная стоимость которой обусловлена, в основном, преодолением силы гравитации, является *терренкур* – прохождение маршрута с естественными спусками и подъемами, а также искусственными препятствиями через 150–250 м.

Применяются следующие двигательные режимы:

- шадающий, рекомендуемый лицам с ослабленным здоровьем, не приспособленным к физическим нагрузкам, где применяются условно обозначенные «легкие» маршруты до 600–700 м;

- шадающе-тренирующий, предлагаемый лицам с удовлетворительным функциональным состоянием, ранее занимавшимся спортом или физическим трудом, а также слабо подготовленным молодым людям (маршрут «средней» сложности до 1500 м);

- тренирующий, для практически здоровых лиц молодого возраста (маршруты до 3000 м, отнесенные к категории «сложных»).

Дозирование нагрузки в терренкуре регулируются наряду с:

- изменением угла подъема;
- количеством остановок для отдыха и его продолжительностью на каждой «станции» стоя, сидя, с выполнением общефизических и дыхательных упражнений;
- скоростью (темпом) движения (медленным – 70-80 шагов в минуту, средним – 70-100 шагов в минуту, быстрым – 100-120 шагов в минуту).

Функциональная адаптация к выполнению занятий оздоровительной ходьбой на уровне выше рекомендованных нагрузок и отсутствие противопоказаний служит основанием для освоения комбинированной программы ходьбы.

Наиболее доступным способом самоконтроля интенсивности занятий оздоровительной ходьбой является разговорный тест, не требующий специальных навыков и оснащения (табл. 2).

Таблица 2

Использование разговорного теста для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбы

Уровень интенсивности	Словесная реакция во время выполнения упражнения	Действие
Очень высокий	Способен произнести только одно или несколько слов	Незамедлительное уменьшение интенсивности
Очень низкий	Способен легко произносить целое предложение	Увеличение интенсивности
Оптимальный	При произнесении двух предложений заметна легкая одышка	Поддержание этого уровня интенсивности

Для проверки возможности перехода к бегу используют дистанцию в 6 км. Способность человека пройти эту дистанцию за 45 мин свидетельствует о готовности организма к непрерывному бегу более 3-х мин. При острой нехватке времени тренировка по лестнице может заменить кондиционную тренировку и способствовать не только повышению уровня физического состояния, но и укреплению мышц нижних конечностей, увеличению подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Ежедневная доза нагрузки индивидуальна и подбирается в зависимости от пола, возраста, массы тела, переносимого груза.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на

все стороны жизнедеятельности человека. При систематическом и правильной использовании, в зависимости от характера заболевания или индивидуальных особенностей организма, именно оздоровительная ходьба, на наш взгляд, одно из универсальных средств компенсации дефицита двигательной активности и укрепления состояния здоровья студенческой молодежи.

Литература

1. Старовойтова, Т. Е. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, М. Н. Радькова. – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2011. – 108 с.
2. Мискевич, Т. В. Современные физкультурно-оздоровительные системы в вузе / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова / Инновационные подходы в образовательном процессе высшей школы: национальный и международный аспекты [Электронный ресурс]: электронный сборник статей международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию Полоцкого государственного университета, Новополоцк, 8-9 февр. 2018 г. / Полоцкий государственный университет; под ред. Ю. П. Голубева, Н. А. Борейко. – Новополоцк, 2018. – С. 254–257.
3. Старовойтова, Т. Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: метод. указания / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич. – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2009. – 96 с.
4. Лукашкова, И. Л. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / И. Л. Лукашкова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая – Могилев: УО «МГУ им. А. А. Кулешова», 2008. – 48 с.
5. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба : методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.