

# ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Л.М. Гейченко, Н.И. Литенков (МГУ имени А.А. Кулешова)

Ходьба – самый простой и естественный способ оздоровления, самая доступная физическая нагрузка. Ею можно заниматься в любое время, в любую погоду и в любом месте.

Известный пропагандист здорового образа жизни Поль Брегг, отдававший предпочтение именно этому виду физических нагрузок, считал ходьбу «королевой физических упражнений». Он уверял, что ни при одной другой нагрузке не достигается такая гармония мускулатуры и такое совершенство циркуляции крови, активизирующие работу всех органов и систем организма.

В том, что оздоровительная ходьба полезна никто не сомневается, и этот факт давно доказан учеными. Оздоровительная ходьба поможет снять стресс, оздоровить организм, укрепить мышцы и приобрести ясность мысли.

Любители ходьбы меньше подвержены риску заболеть раком, диабетом, сердечно-сосудистыми болезнями и получить инсульт. Они живут дольше и умеют управлять

своим психоэмоциональным состоянием. Уже после шести недель регулярных занятий можно намного снизить риск возникновения хронических заболеваний и улучшить здоровье.

Если заниматься оздоровительной ходьбой примерно 3 часа в неделю, то риск развития ишемической болезни уменьшается на 30%, а если около 5 часов, то на 40%.

Большую роль играет скорость ходьбы. Ходьба с высокой интенсивностью может добавить вам 10 лет жизни.

Ходьба замедляет процесс старения. Исследования показали, что люди в возрасте около 60 лет, занимающиеся ходьбой и ведущие активный образ жизни, имеют меньше шансов умереть в ближайшие 8–10 лет. Ходьба и другие физические упражнения уменьшают риск заболеть простудой и укрепляют иммунную систему. Пешие прогулки помогут сбросить лишний вес и приобрести хорошую форму, не посещая тренажерный зал. Исследования снова и снова показывают, что ходьба и физические упражнения – мощное оружие в борьбе со стрессом и депрессией. Регулярная ходьба сохраняет мозг молодых людей и улучшает мыслительные способности в пожилом возрасте. В конце концов, согласитесь, что ходьба самый дешевый вид терапии. Наука доказала пользу ходьбы, но главное – это начать двигаться!

Помочь начать оздоровительные прогулки вам поможет прибор шагомер. Ходьба – это самый естественный и простой способ физической активности. Но для достижения поставленных целей нужно подойти научно и знать некоторые моменты.

Ходьбу можно разделить на несколько видов.

#### – Прогулочная ходьба.

Различают ходьбу прогулочную, со скоростью до 4 км в час, когда немного сокращаются лишь четырехглавые мышцы бедра, прямые ноги выносятся вперед на длину одной ступни. Такую ходьбу можно наблюдать в парках и скверах, где гуляют пенсионеры. Прогулочная ходьба характеризуется низкой интенсивностью, частота сердечных сокращений обычно не превышает 80 ударов в минуту. Она не несет заметного оздоровительного эффекта.

Первый этап прогулочной ходьбы – 20 минут три-четыре раза в неделю. Постепенно продолжительность ходьбы (в течении нескольких недель или месяцев) нужно увеличивать до 30–40 минут при неизменной комфортной скорости. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться естественным путем без всякого насилия. Обыкновенный человек, не выходящий годами на прогулку, начинает получать от ходьбы удовольствие вместо напряжения и суеты, вместо отрицательных эмоций – положительные!

Скорость прогулочной ходьбы примерно 1,5–2 км/ч или 70–100 шагов за минуту. При такой скорости можно поддерживать разговор, дыхание спокойное.

Непрерывная ходьба в течение 30 минут это уже тренировка, фитнес. После того, как вы сможете без напряжения непрерывно идти в течение 35–40 минут, можно переходить ко второму этапу – оздоровительной ходьбе. Длительность пер-

ного этапа у всех индивидуальна и зависит от возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовки.

#### – Оздоровительная ходьба.

Оздоровительная ходьба — наиболее простая и доступная форма аэробной нагрузки, а также анаэробной нагрузки (с дефицитом воздуха), так как во время интенсивной физической работы организм испытывает кислородное голодание даже при повышенном потреблении кислорода. Аэробные нагрузки считаются лучшим способом укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса.

Оздоровительная ходьба — это уже активная ходьба. Скорость примерно 6–7 км/ч. Уже ощущается нагрузка, учащается пульс, но еще можно поддерживать беседу. В отличие от прогулочной ходьбы в работу включаются мышцы таза и голени. Стопа сильнее и активнее отталкивается от опоры, возрастает расход энергии и усиливается кровообращение. Это уже аэробная тренировка. Во время таких нагрузок улучшается общее физическое состояние: работа легких, состав крови, кровоснабжение, что благотворно влияет на состояние кожи. Подобные нагрузки способствуют снижению уровня холестерина в крови. Их можно использовать для достижения антисклеротического эффекта, профилактики ишемии, снижения риска инфаркта. Суставы, сухожилия становятся более гибкими. Укрепляется мускулатура, иммунитет, связки и костная система. При выделении пота во время нагрузки происходит очищение организма. Вырабатывается гормон роста. Уменьшается содержание жира в организме, корректируется вес. За счет выработки гормонов «хорошего настроения» — эндорфинов — улучшается эмоциональное состояние. Повышается устойчивость к физическим и эмоциональным стрессам и работоспособность. Активизируется умственная деятельность. Проходит хроническая усталость.

Для достижения наилучшего эффекта продолжительность такой прогулки должна составлять не менее 60 минут.

#### – Спортивная ходьба.

Первое отличие — скорость. Скорость от 7 км/ч, а у профессиональных спортсменов до 15 км/ч. Разговор уже поддержать практически невозможно. Техника спортивной ходьбы отличается от простой ходьбы тем, что нога, выпрямленная в колене, ставится впереди на пятку и при шаге проходит через воображаемую вертикаль тела человека. Скорость спортивной ходьбы в 2–2,5 раза выше обычной, что достигается как длиной (105–115 см), так и частотой (180–200 в мин.) шага.

От бега спортивная ходьба отличается техникой: отсутствует фаза «полета» — одна или обе ноги спортсмена всегда должны иметь контакт с поверхностью, ноги не нужно поднимать слишком высоко над поверхностью дорожки, стараться выполнять перекатывающиеся движения ступнями с пятки на носок. В момент ходьбы шаги должны быть широкими, а руки обязательно согнутыми в локтях.

Многие тренеры уверены, что спортивная ходьба даже полезнее, чем бег, и особенно для девушек, так как хорошо исправляет фигуру и действует общеукрепляюще на организм. По сравнению с другими видами спорта здесь маловероятны травмы. При спортивной ходьбе мы меньше устаем, чем, например, занимаясь бегом.

Если вы планируете просто улучшить свое здоровье, то лучше начать с оздоровительной ходьбы.

Мастера спортивной ходьбы советуют в начале тренировок не создавать излишнюю нагрузку на стопы и голени. Если вы всю нагрузку переносите на пальцы, слишком сильно отталкиваетесь мысками ног или голенью, то это может привести к таким проблемам как подошвенный фасциит, болям в пальцах ног, жжению, перегрузке мышц голени, особенно, если обладаете избыточным весом.

Если при беге при приземлении на одну ногу приходится вес, в 5 раз превышающий массу тела, то при ходьбе – в 1,5 раза, что тоже немало.

Вырабатывайте у себя правильную походку.

Отталкиваться надо не пальцами ног и лодыжкой, а толчок должен исходить от бедра, можно подключить и ягодицы. Подбородок держите параллельно земле, свободные плечи, прямая спина. В начале занятий ходьбой лучше вообще ходить с прямой голенью, а при переходе на большие скорости и бег уже подключать отталкивание ногами и вращение таза.

Локти должны быть согнуты под углом около 90 градусов. Верх тела расслаблен, руки движутся свободно в такт ходьбе. Обе ноги держите прямыми. Колени не сгибайтесь. Опорную ногу отрывайте от земли позже, как на ходулях.

Ноги прямые, но мышцы ног не надо напрягать до каменного состояния. Наоборот, сознательно расслабьте ножные мышцы. Движение происходит за счет инерционного выбрасывания прямой ноги.

Сначала земли касается пятка, при этом одновременно происходит толчок оставшейся сзади ступней. Таким образом, нога, выпрямленная в колене, ставится впереди на пятку и при шаге проходит через воображаемую вертикаль тела человека.

Корпус надо наклонить вперед на 7–10 сантиметров.

Какой должна быть нагрузка, чтобы оказывать оздоровительное влияние на организм?

Ученые определили, что мужчинам нужно преодолевать 56 км в неделю, а женщинам – 48 км, т.е. примерно по 8 км ежедневно, или 11 км пять раз в неделю. Средний уровень нагрузки при этом – 140 ударов пульса в минуту.

Наши специалисты дают следующие рекомендации: в 20 лет интенсивность нагрузки может достигать 160 ударов в минуту, в 30 лет – 150 ударов в минуту.

После 50 лет достаточной считается интенсивность 130 ударов пульса в минуту. В таком возрасте ученые советуют повышать нагрузки за счет увеличения продолжительности ходьбы, а не интенсивности тренировок. Академик Н.М. Амосов считает, что пульс пожилых людей во время ходьбы не должен превышать 110-120 ударов в минуту.

Перед началом занятий лучше обратитесь к врачу, согласуйте с ним предполагаемые нагрузки, определите исходные показатели вашего состояния. Это поможет наблюдать за изменениями вашего состояния. Вы будете чувствовать себя более уверенно.

Навыки быстрой ходьбы нужно формировать постепенно. Начиная заниматься, нагрузки увеличивайте понемногу. Нужно подготовить свой организм к физическим нагрузкам. Для этого можно, например, ежедневно понемногу увеличивать часть пути, преодолеваемую пешком на работу и с работы, и раз в неделю органи-

зовывать специальное занятие ходьбой на природе. Такой подготовительный период может занять до двух месяцев.

Тренированные люди могут, занимаясь, увеличивать скорость передвижения до 8–10 км в час. Такая способность наблюдается у немногих людей – туристов, лесников, почтальонов, т.е. у людей, которым часто приходится быстро ходить. Средняя скорость обычной ходьбы составляет 5–7 км в час, примерно 130 м в минуту.

Начав двигаться, нужно контролировать удары пульса и одновременно секундную стрелку часов. Посчитать пульс за 10 секунд, затем умножить на 6, получится количество в минуту. Во время занятий следите, чтобы пульс не опускался ниже границы, при которой нагрузка теряет свойства аэробной. Для возраста 20 лет – частота пульса при ходьбе должна быть не менее 134 ударов в минуту, 30 лет – 129 уд./мин, 40 лет – 124 уд./мин, 50 лет – 118 уд./мин, 60 лет – 112 уд./мин, 70 лет – 108 уд./мин.

Заменой естественной ходьбы в домашних условиях или в тренажерном зале является беговая дорожка. Но очень похожие по структуре движения могут выполняться на степперах, особенно таких, которые оснащены специальными рычагами, включающими в работу руки. Занятия на степперах, особенно с небольшой нагрузкой и амплитудой движений, позволяют, в сравнении с беговой дорожкой, снизить нагрузку на суставы ног.

Ходьба как метод оздоровления обладает рядом достоинств. Ее можно совмещать с умственной, творческой деятельностью. Например, длительные прогулки вдохновляли А.С. Пушкина, проходившего пешком от Царского Села до Петербурга (примерно 18 км). Французский философ Жан-Жак Руссо писал: «Ходьба воодушевляет и оживляет мои мысли».

Ходьба – прекрасный способ снять нервное напряжение, отрицательные эмоции и умственное утомление. К этому средству прибегали писатель Л.Н. Толстой, Поль Брегг и многие другие. Физическая усталость обладает исцеляющим свойством в состоянии стресса. Психологи рекомендуют использовать быструю ходьбу после работы по дороге домой, чтобы разрядить накопившиеся переживания и обрести эмоциональное равновесие.