

5. Муравов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие // Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – М. : Наука, 1979.*

УДК:796.012.412.42

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Федосюк И.В.¹, Платонова Е.П.²

¹Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

²Институт бизнеса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Существуют различные виды и способы оздоровления организма. Это и закаливание, и занятие различными видами спорта, и выполнение различных специальных упражнений и т.д. Но для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима также и определенная «доза» двигательной активности.

Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Она зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья [1].

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. В основе оздоровительного воздействия циклических видов спорта лежит возможность целенаправленного влияния на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, равномерному развитию опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических возможностей, повышению обмена веществ, закаливанию. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. Физические упражнения могут стать наилучшим способом проведения свободного времени и являться индикатором состояния здоровья человека.

Наиболее простым, материально незатратным и доступным каждому средством является оздоровительная ходьба. Она относится к продолжительным умеренно интенсивным физическим упражнениям, объединенным под общим названием аэробные упражнения [2].

К ним относятся также бег, плавание, лыжи, велосипед и ритмическая гимнастика, если она выполняется продолжительное время и непрерывно. Именно анаэробные упражнения считаются лучшими на пути укрепления здоровья, поддержания активного жизненного тонуса, повышения общей выносливости и работоспособности. Не менее важным фактором является простота организации управления физической нагрузкой при использовании данных видов спорта вне зависимости от места и времени проведения занятий, контингента занимающихся.

Одним из таких видов оздоровительных нагрузок является оздоровительная ходьба.

Оздоровительная ходьба обладает рядом преимуществ:

1. Доступность. Не нужно, как для бега, искать тропу с мягким почвенным покровом, чтобы уберечь ноги от ушибов и травм, особенно при избыточном весе. При ходьбе нет фазы полета и моментов приземления, которые являются причиной травматизма при беге. Если бег запрещен при болезнях сердца, некоторых формах диабета, болезнях почек, при которых нельзя допускать тряски организма, то ходьбу врач может разрешить, так как здесь легко регулировать нагрузку.

2. Удобное время занятий. Ходьбой можно заниматься в режиме трудового дня – пешком на работу, на учебу, прогулка в обеденный перерыв.

3. Возможность регулировать нагрузки. Сама форма движений является ограничителем нагрузки в начале занятий ходьбой.

4. Возможность преодолевать условности. Бегущий человек привлекает внимание – быстро идущий человек просто куда-то спешит.

5. Возможность продолжительной нагрузки. Этим фактором определяется эффективность тренировки сердечно-сосудистой системы. Гораздо проще для неподготовленного человека 30 минут непрерывно пройти, чем пробежать.

6. Возможность совмещать умственную деятельность и ходьбу.

7. Возможность снимать нервное напряжение. Во время физических упражнений в организме синтезируются гормоны – эндорфины, благотворно влияющие на психику.

8. Антисклеротический эффект. У больных коронарным атеросклерозом в крови малое количество липопротеинов высокой плотности. Делая циклические упражнения, можно избавиться от этого недуга. Поскольку атеросклерозом страдают, в основном, пожилые люди, из циклических упражнений им обычно доступна только ходьба.

Занятия оздоровительной ходьбой формируют оздоровительный эффект и повышает устойчивость организма ко многим заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

К преимуществам оздоровительной ходьбы можно также отнести и максимально сниженный риск получения травм, так как суставы и кости не перегружены. Не требуется и специальная физическая подготовка. Человек может начать заниматься ходьбой при любом уровне физической подготовки и при любом весе.

Оздоровительную ходьбу условно можно разделить на несколько разновидностей: энергичная ходьба по городу, скандинавская ходьба, хайкинг, трекинг, бекпекинг, реверс, ходьба с утяжелителями каждая, из которых, отличается темпом, инвентарем и количеством сжигаемых калорий [4].

Энергичная ходьба по городу. Речь здесь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относится и пешая прогулка-тренировка по пути на работу и обратно. Очень существенное полезное дополнение к результатам такой тренировки состоит, по мнению психологов, в том, что за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день, и он не приносит его домой, в семью. Столь же полезно использовать велосипед для поездки на работу и обратно, а также по домашним делам.

Большинство людей, ведущих «сидячий» образ жизни, делают не более 3000 шагов, однако даже небольшое увеличение подвижности до 5000–7000 шагов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для того чтобы поддерживать физическую активность на полезном для здоровья уровне, необходимо делать 10 000 шагов (в зависимости от темпа и длины шага это составляет 3–7 км) в день. [1].

Скандинавская ходьба – ритмичные передвижения с использованием палок. В результате продолжительных занятий скандинавской ходьбой задействованы более 90 % мышц тела. Данный вид нагрузки подходит для любого возраста, особенно полезна скандинавская ходьба для людей старшего возраста, но следует подходить к занятиям с особой осторожностью, чтобы не перегрузить организм. При таком виде ходьбы задействована не только нижняя часть тела, но и мышцы верхнего плечевого пояса, рук, спины,

пресса. Развивается шейный, спинной, грудной отдел мышц. Кроме того суставы и позвоночник работают в щадящем режиме благодаря палкам в руках, которые смягчают удары. Польза скандинавской ходьбы комплексная: эффективное средство при проблемах с лишним весом, сжигает большое количество калорий; снижает боли в спине, укрепляет позвоночник; показана при заболеваниях суставов, ортопедических отклонениях, артрозе, остеопорозе; нормализует работу сердечной деятельности; является хорошей профилактикой заболеваний дыхательной, нервной, пищеварительной системы. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, поддерживающих в основном «сидячий» образ, скандинавская ходьба благотворно влияет на деятельность мозга, повышая работоспособность. Скандинавской ходьбой не стоит заниматься при инфекционных, вирусных заболеваниях, при повышенной температуре, сильных болях. Следует воздержаться от ходьбы при тяжелых заболеваниях опорно-двигательной системы; заболеваниях сердца; травмах плечевых суставов; тяжелых формах диабета, тромбоза; а также при недавно перенесенных оперативных вмешательствах [3].

Хайкинг – это загородный пеший туризм или норвежская ходьба по пересеченной местности по маркированному маршруту, со специальными палками для ходьбы. Маршруты бывают различной сложности, все зависит от физической подготовленности участников. «то очень интересное и полезное занятие, т. к. нормализует кровообращение и давление, пищеварение, способствует похудению и укреплению мышечного корсета. Одежда для хайкинга зависит от времени года. Главное учесть температуру воздуха и влажность [4].

Трекинг – это продолжительное серьезное путешествие в горы, которое проходит по строго определенным маршрутам и требует от участников довольно серьезную физическую нагрузку (подъемы в гору, отсутствие нормальных дорог, преодоление препятствий), что может осилить не каждый новичок.

Бэкпэкинг или оздоровительное путешествие с рюкзаками. Это именно то, что мы привыкли называть «походом» – свободное перемещение без привязок к маршрутам, ночевки под открытым небом, тяжелые рюкзаки со снаряжением и провиантом. Как правило, это рекреационный (передвижение людей в целях восстановления душевных и физических сил), а не спортивный туризм, если он не является частью альпинистского мероприятия по восхождению на гору.

Реверс – один из экзотических видов оздоровительной ходьбы это бег или ходьба задом наперед. Ходьба задом наперед сжигает намного больше калорий, нежели обычная ходьба. 100 шагов реверсом приравниваются к 1000 обычным шагам. При реверсной ходьбе задействованы все мышцы которые не получают достаточной нагрузки – мышцы ягодиц, спины, задняя поверхность бедер, икроножные мышцы и подколенные сухожилия, а также в работу «включается» голова, мозг начинает быстрее обрабатывать информацию, улучшается боковое зрение, координация движений, равновесие. Медленная ходьба спиной очень полезна для групп специального учебного отделения, а также для людей, особенно страдающих дисбалансом движений и с болезнью Паркинсона.

Оздоровительная ходьба с утяжелителями, относительно новое направление, однако успело приобрести множество сторонников и последователей благодаря своей простоте и эффективности. Этот вид рекомендуется для тех, кому энергичная оздоровительная ходьба является простой. Ходьбу можно освоить самостоятельно. Для такого вида ходьбы требуется – утяжелители для ног и рук, а также специальный утяжеленный пояс или жилет. Минимальный вес утяжелителей около 2 кг. Можно купить специальные укороченные палочки для ходьбы, они снижают нагрузку на суставы и позволяют дольше заниматься. Этим видом ходьбы можно заниматься когда угодно и где угодно – на улице, дома во время выполнения будничных дел или же по пути с работы. Начинать прогулки следует с 30 мин и каждую неделю увеличивать время нагрузки на 10 мин. Чтобы начать

худеть, необходимо уделять тренировкам не менее 35 мин в день. После такой тренировки повышается выносливость мышц и всего организма. Подходит этот вид ходьбы молодым и здоровым людям. Любителям спорта, находящимся в преклонном возрасте, использовать утяжелители не рекомендуется для тренировок.

Литература.

1. Королев, Г. И. Да здравствует ходьба: Энциклопедия ходьбы человека / Г. И. Королев. изд. 2-е, дополн. – М. : Мир атлетов, 2003. – 538 с.
2. Сбитнева, О. А. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 1. – С. 18-21.
3. Федосюк, И. В. Использование скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре со студентами специального учебного отделения./ И. В. Федосюк, И. Г. Нигрева, К. С. Вашкевич // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всерос. науч.-метод. конф. с междунар. участием, Казань, 6–8 ноября 2015 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б. А. Акишина, Т. Ю. Покровской. – Казань : КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 284–285.
4. Электронный ресурс: http://www.liveinternet.ru/users/yana_yats/post331966655/ – Дата доступа: 22.02.2021

УДК 373.25: 37.037.1

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Флёрко А.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Основной контингент специальных дошкольных учреждений (СДУ) составляют дети с последствиями диффузных, органических заболеваний ЦНС (интеллектуальной недостаточностью и задержкой психического развития), причины возникновения нарушения, их психоневрологический статус, соматическое состояние и физическое развитие имеют существенные отличия от симптомов и их проявлений. Для оптимального психофизического развития и формирования двигательных способностей детей важна организация систематических рационально дозированных физических нагрузок.

В связи с этим для эффективного решения задач коррекции и развития двигательной функции дошкольников, представляется значимым изучение влияния организации оптимального двигательного режима в системе физического воспитания детей с особенностями психофизического развития.

Целью исследования явилось выявление специфических особенностей и динамики тревожности у детей 5-6 лет с особенностями психофизического развития в условиях оптимального режима двигательной активности.

Методика и организация исследования. Оценка эмоционального состояния производилась с помощью теста тревожности, который позволял диагностировать тревожность ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций общения с другими людьми. Выявление уровня тревожности позволяет оценить внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.