

Универсальными упражнениями являются: вращение глаз по часовой и затем против часовой стрелки, перемещение взгляда с пола на поток и из стороны в сторону, перемещение взгляда «восьмеркой» в правую и в левую сторону. Для упражнения, которое улучшает зрение и фокусировку на предмете, нужно в одну руку взять карандаш и определить точку, которая находится на более дальнем расстоянии от Вас, и смотреть 20-30 секунд на карандаш, а потом на выбранную точку на протяжении такого же времени [4].

Заключение. Таким образом, упражнения играют существенную роль в улучшении состояния здоровья глаз, способствуют предотвращению развития новых патологий и усталости глаз во время работы. Однако также важна правильная гигиена и своевременное посещение офтальмолога для проверки зрения и получения рекомендации. И конечно, всегда следует заботиться о здоровье и при появлении каких-либо проблем незамедлительно обращаться к врачу.

Литература.

1. Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – URL : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> (дата обращения: 10.04.2026).
2. ГУ «Минский научно-практический центр хирургии, трансплантологии и гематологии» : [сайт]. – URL: <https://msth.by/zdorovyj-obraz-zhizni/547-osnovnye-prichiny-narusheniya-zreniya> (дата обращения: 12.04.2026).
3. Горячая линия «Микрохирургия глаза» : [сайт]. – URL: https://korrektsiya-zreniya.ru/blog/uhudshenie_zreniya/ (дата обращения: 12.04.2026).
4. Офтальмологическая клиника «Кругозор» : [сайт]. – URL: <https://moscow.krugozor-clinic.ru/zaryadka-dlya-glaz/> (дата обращения: 14.04.2026).

УДК 796.012.412.4

ХОДЬБА– КАК ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

Гичевский А.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психического здоровья. В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является – ходьба. В данной статье

рассматриваются различные аспекты ходьбы: от пользы до количества шагов в день. **Ключевые слова:** ходьба, физическая активность аэробные способности, здоровье, количество шагов.

WALKING AS A FACTOR OF ACTIVE LONGEVITY AND LIFE EXTENSION

Hicheuski A.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Physical activity is a powerful tool for improving physical and mental health. However, due to rapid technological advancements and computerization, there has been a significant decrease in human mobility. Walking is one of the primary ways to promote health. This article explores various aspects of walking, from its benefits to the number of steps per day. **Keywords:** walking, physical activity, aerobic capacity, health, number of steps.*

Введение. Ходьба – самый естественный способ передвижения человека, наиболее доступное упражнение, оказывающее положительное воздействие на все функции организма. Это объясняется тем, что ходьба является единственным из всех физических упражнений, структура которого совпадает со структурой врожденного шагового рефлекса. Ходьба автоматизирована, привычна и поэтому удобна для каждого. Передвигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором задействованы многие группы мышц [1].

Ходьба показана людям всех возрастов, имеющим различную физическую подготовленность и здоровье, независимо от сферы их деятельности.

Материалы и методы исследований. Анализировалась научно-методическая литература, интернет – ресурсы по проблеме исследования.

Результаты исследований. Ходьба относится к пяти видам физической деятельности (ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки), которые способствуют развитию аэробных способностей – максимальное количество кислорода, которое организм может использовать за один раз во время интенсивной тренировки [3].

Обладая особенностями мягкого, щадящего влияния на сердечно-сосудистую систему, ходьба способствует: предотвращению сердечных заболеваний; улучшению кровяного давления; стимуляции работы сердца, т.к. во время ходьбы работают мышцы, выполняющие функцию мышечного насоса и облегчающие работу сердца по продвижению крови по сосудам; нормализации показателей холестерина и липидов [2].

Правила ходьбы. Для того чтобы ходьба превратилась в полезное для здоровья упражнение, необходимо соблюдать следующие условия: не

забывать о правильной осанке, держать голову высоко, смотреть вперед; шея, спина и плечи должны быть расслаблены; взмахи руками делать свободно, немного согнув их в локтях; слегка напрячь мышцы живота; распределять нагрузку равномерно, походка должна быть плавная, с опорой на пятку, а затем на пальцы ног; дышать носом, не разговаривать во время ходьбы. Важно взять за привычку пить воду перед продолжительной ходьбой и после нее. Когда прогулка длится без перерыва больше часа – пить стоит и во время прогулки [3, 4]. *Главное условие при ходьбе* – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму и не способствует психоэмоциональному настрою [5].

Ходьба также способствует более быстрому выведению молочной кислоты из мышц после интенсивных упражнений, что ускоряет их восстановление и уменьшает усталость.

Данный вид физической активности приводит в тонус мышцы ног, пресс и даже мышцы рук, если используются утяжелители или палки. При быстрой 30-минутной прогулке можно потратить 200 килокалорий. При чередовании ходьбы в спокойном темпе с ускорениями, замедлениями, расход калорий будет более выраженным [4, 5].

Многочисленные исследования последних лет показали, что цифра в десять тысяч шагов, пройденных за день необязательна. По мнению российских врачей, что человек, проходящий хотя бы четыре тысячи шагов, снижает риск преждевременной смерти. Каждая дополнительная тысяча шагов снижает этот риск еще на 15%, а каждые дополнительные 500 шагов снижают его еще на 7%. Итальянские ученые в своих исследованиях проанализировали результаты 12 исследований, в которых также оценивалось влияние пройденного расстояния на здоровье. Всего в них приняли участие более 111 тысяч человек. Анализ показал, что и четыре тысячи шагов проходить необязательно. Всего 2517 шагов в день снижал риск смерти от всех причин на 8%, а 2735 шагов – на 11%. Самую большую пользу приносили 8763 шага в день: такое количество пройденных шагов снижало риск смерти из-за сердечно–сосудистых заболеваний на 60% [2].

Из анализа литературных источников, в которых в той или иной мере затрагивались вопросы изучаемой проблемы, можно заключить, что комфортное количество шагов для организма человека: от 2,5 тысячи шагов до бесконечности. Наиболее эффективна регулярная ежедневная ходьба длительностью 35–40 мин [2].

Заключение. Польза этого вида деятельности – это вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп. В результате происходит развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, общей выносливости, формирование и укрепление правильной осанки, стройной фигуры, естественного и пропорционального телосложения [5]. Ходьба – доступный и простой вид упражнений, способствующих эффективному снижению и поддержанию веса. Также

она оказывает оздоровительное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость, снимает нервное напряжение, умственное утомление. Быстрая ходьба – отличный способ, чтобы разрядить накопившиеся переживания и обрести эмоциональное равновесие [3].

Систематические занятия ходьбой являются эффективным фактором активного долголетия и продлении жизни за счет кислородно-терапевтического воздействия на органы. Ткани и клетки организма человека, увеличения объема и интенсивности притока кислорода к ним и соответствующего увеличения объема и интенсивности вывода из организма продуктов распада, активизации окислительных реакций. Тем самым происходит предотвращение преждевременного старения и гибели клеток, организма в целом [1].

Литература.

1. Березина, Т. Н. Здоровый образ жизни как фактор продолжительности жизни / Т. Н. Березина // Психология обучения. – 2017. – № 6. – С. 55.
2. Соболева, Н. А. Ходьба как средство лечебной физической культуры / Н. А. Соболева, И. Н. Рассказова // Вестник омского юридического института. – 2009. – № 2 (11). – С. 109 – 111.
3. Королев, Г. И. Оздоровительное упражнение № 1, программы здоровья / Г. И. Королев. – Москва : Мир атлетов, 2006. – С. 28.
4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – Москва : ВЛАДОС–пресс, 2002. – С. 13.
5. Соколов, А. Я. Я шагаю протошагом! / А.Я. Соколов // Физкультура и спорт. – 2007. – № 5. – С. 14 – 15.

УДК 796.011.1:159.923.5

СПОРТИВНЫЕ СУБКУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Голомах Е.Д., Должикова Д.А.

Донецкий институт управления – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС»,
г. Донецк, ДНР, Российская Федерация

*В статье рассматриваются современные спортивные субкультуры (трейсеры, воркаутеры, скейтеры) как значимые пространства для формирования идентичности в молодежной среде. Участие в этих субкультурах способствует формированию телесного капитала, развитию социальных связей и развитию устойчивого чувства принадлежности. Особое внимание уделяется ценностным ориентациям, ритуалам и символическим практикам, которые превращают физическую активность в инструмент самоопределения. **Ключевые слова:***