

Тухватуллина Аделя
Студентка юридического факультета
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ
Волкова Елена Александровна
Старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕБНОЙ–ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматривается действительно ли ходьба является одним из основных способов укрепления здоровья. Насколько сильно ходьба может помочь улучшить здоровье?

Ключевые слова: ходьба, физическая культура, здоровье.

Law student
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University
Volkova Elena Aleksandrovna
Senior Lecturer
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University

WALKING AS A MEANS OF THERAPEUTIC AND PHYSICAL CULTURE

Abstract: the article examines whether walking is really one of the main ways to promote health. How much can, walking help improve your health?

Keywords: walking, physical culture, health.

В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение мобильности человека. Один из основных способов укрепления здоровья - ходьба.

Ходьба - наиболее естественный способ передвижения человека, а значит, это наиболее доступное упражнение, которое гармонично положительно влияет на все функции организма. Объясняется это тем, что ходьба - единственное из всех физических упражнений, структура которого на 100% идентична структуре врожденного (безусловного) рефлекса - ходьбы. Ходьба глубоко автоматизирована, знакома и поэтому удобна для каждого человека, независимо от того, какой походкой он ходит. Двигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором задействованы многие группы мышц.

Ходьба возможна людям всех возрастов с разной физической подготовкой и здоровьем, независимо от сферы их деятельности. Все остальные виды физических упражнений, основанные на циклическом движении в пространстве при взаимодействии с опорой (бег, лыжи, коньки и т.д.) являются лишь производными ходьбы, рефлекса ходьбы. Ходьба должна приносить удовольствие и удовлетворять психическое состояние, а тренировочная нагрузка должна быть постепенной и непрерывной. Ходьба зависит от скорости движения, длины маршрута и сложности местности. Ходьба помогает компенсировать недостаток физической активности это относится к пяти физическим упражнениям, которые максимизируют развитие аэробных способностей: оздоровительная ходьба, медленный бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и катание на лыжах. Благодаря своим индивидуальным особенностям ходьба оказывает самое мягкое и щадящее воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Ходьба является наиболее доступной для тех, кто занимается самоконтролем, и подходит для самостоятельного использования, так как не требует специального оборудования и материальных затрат. Ходьба облегчает работу суставов и тренирует все тело. Это тихий, эффективный и здоровый вид спорта, официально подтвержденный немецкой

ассоциацией легкой атлетики. Ходьба особенно подходит людям с проблемами со здоровьем и противопоказаниями к бегу трусцой.

Основная характеристика этого вида деятельности - ритм дыхания и вовлечение в работу практически всех основных групп мышц. При ходьбе в ускоренном темпе в организме укрепляется сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы; развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, развитие общей сопротивляемости; формирование и укрепление правильной осанки, стройного тела, естественного и пропорционального телосложения.

Ходьба эффективна для снижения и поддержания веса тела человека. Одним из физиологических посылок, делающих систематическую ходьбу эффективным фактором активного долголетия и продления жизни, является кислородно-терапевтическое воздействие на органы, ткани и клетки человеческого организма, т.е. во время ходьбы происходит систематическое обновление органов, систем и структур. тела в результате увеличения объема и интенсивности поступления к ним кислорода и соответствующего увеличения объема и интенсивности выведения продуктов распада из организма, активации окислительных реакций. Это предотвращает преждевременное старение и гибель клеток и организма в целом.

Помимо объективных изменений в организме, оздоровительная ходьба оказывает огромное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость и удовольствие.

Правильный выбор обуви очень важен для здоровой ходьбы. Удобные кроссовки или кроссовки, изношенные ботинки или обувь на низком и широком каблуке (желательно со шнурками или ремешками) помогут предотвратить мозоли и быструю утомляемость, а также помогут сохранить здоровье и настроение.

Ходьба начинается с разминки, например, прогулочным шагом. После завершения следующей прогулки для здоровья необходимо снизить частоту пульса до начального значения примерно на пять минут, чтобы снизить скорость движения. Такие действия предотвращают возможные сбои в деятельности сердечно-сосудистой системы.

В методической литературе есть показатели, на которые важно ориентироваться. Например, ускоренная ходьба это та, при которой частота сердечных сокращений достигает зоны тренировочного режима (120-130 ударов / мин) с соответствующей скоростью (около 6,5 км / ч) и потреблением энергии 300-400 ккал. С помощью систематических занятий оздоровительной ходьбой, варьируя и постепенно увеличивая нагрузку, используя различные виды ходьбы, можно значительно повысить уровень физической подготовленности человека, довести ее до совершенства.

В настоящее время все большую популярность приобретает другой способ ходьбы - так называемая скандинавская ходьба или здоровая ходьба с палками. Скандинавская ходьба основана на беговых лыжах. Палочки изготовлены из специального материала и используются для ускорения шага.

Главное условие при ходьбе - двигаться быстрыми и энергичными шагами. Медленная, тяжелая и тянущая походка вредна для организма, так как не способствует психоэмоциональному настрою. При большом разнообразии индивидуальных движений необходимо разработать рациональную модель движений. Смена привычного снаряжения требует времени и усилий. При желании любой желающий может освоить красивый и экономичный этап, выполнив специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени. С точки зрения педагогической оценки модель ходьбы для улучшения здоровья регулирует интенсивность мышечной работы, изменяя частоту всех колебательных движений и их амплитуду. Это позволит дозировать активировать кровообращение,

дыхание, пищеварение, улучшить осанку и избежать нарушений опорно-двигательного аппарата (стопы, позвоночник).

Таким образом, ходьба - отличный способ снять стресс, негативные эмоции и умственную усталость. Физическая усталость обладает лечебными свойствами при стрессе. Психологи рекомендуют быструю ходьбу, чтобы разрядить накопившиеся чувства и обрести душевное равновесие. Рекреационная ходьба - отличное успокаивающее средство, отвлекающее от нервного и умственного напряжения, компенсирующее недостаток физической активности. С точки зрения лечебной физической культуры оздоровительная ходьба - оптимальное средство, объединяющее тех, кто тренируется с различными хроническими заболеваниями и противопоказаниями к другим видам физической культуры.

Список литературы:

1. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2012.
2. Полиевский, С. А. Стимуляция двигательной активности. / С. А. Полиевский.- М.: Здоровье, 2010. - 216 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.