

УДК 612.1/2

Кириченко О. В.

старш. викл. ЗНТУ

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВНЗ

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Одним з активно розвиваючих напрямків оздоровчих та фізкультурних заходів, що користуються популярністю серед студентів, є ходьба. Заняття оздоровчою ходьбою надає комплексний вплив на людський організм за різних напрямків. Насамперед, це витрата енергетичних речовин, жирів і вуглеводів, пропорційно тривалості і швидкості ходьби. Не менш важливий напрямок впливу оздоровчої ходьби на організм є вплив на систему кровообігу і підвищення аеробних здібностей організму. Оздоровча ходьба по 40 хвилин на день 2 рази на тиждень, допомогла знизити кров'яний тиск, прибрати болі в спині, плечах і шиї. Було відзначено поліпшення фізичного і емоційного стану, більш розслабилися м'язи, покращилася вентиляція легенів, підвищився життєвий тонус, зросла працездатність і здатність до засвоєння нового навчального матеріалу.

Оздоровча ходьба за своїм фізіологічним впливом на організм людини відноситься до числа ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як засіб для збільшення обсягу

рухової активності. Для забезпечення оздоровчого ефекту параметри ходьби (інтенсивність, тривалість) повинні відповідати певним вимогам.

У Лондонському університеті провели дослідження за участю 124 літніх людей. Частина їх упродовж 6 місяців займалася оздоровчою ходьбою по 45 хвилин 3–4 рази в тиждень, а ще частина – виконувала вправи на розтяжку або на силу. Після цього випробовувані виконували ряд тестів на інтелект. Ті, що ходили оздоровчою ходьбою, виконали їх набагато успішніше, ніж ті, хто тренував силу і гнучкість. Автори експерименту припустили, що посилена робота серця і легенів під час ходьби посилює кровообіг в усьому тілі, у тому числі і в мозку. Активніша циркуляція крові приносить більше кисню і глюкози, відповідно мозок отримує більше ресурсів для роботи.

Чому ж саме ходьба надає сприятливу можливість одночасно поєднувати творчу роботу розуму і рух в набагато більшій мірі, чим при заняттях іншими видами фізкультури? Річ у тому, що ходьба – високоавтоматизована навичка. Стопа проноситься низько над поверхнею землі, а якщо її опускати починаючи з п'яти, то значно менша небезпека підвернути ногу. До того ж асфальтовані доріжки парків не потребують напруженої уваги, як це буває при бігу по п'євцю або їзді на велосипеді.

Навичка ходьби у людини починає формуватися з народження і надалі темпи її вдосконалення залежать від індивідуальних особливостей центральної нервової системи (ЦНС) і опорно-рухового апарату. Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56% всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш активно масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Ходьба задовольняє природну потребу студента в русі. Для студентів спеціальної медичної групи ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології. Цей простий вид фізичної активності для людей, що ведуть сидячий спосіб життя, найкращі ліки. До цього слід додати, що для нетренованих та для студентів із зайвою вагою ходьба є найбільш доступним і обов'язковим початковим етапом самостійних занять, оскільки при ходьбі навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж при бігу.

Ходьбою можна займатися на вулиці, і в парку, і в лісі. При цьому активно діють численні м'язові групи, у тому числі і найбільші: м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання та ін. Ходьба може забезпечити порівняльно високе функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи. Так, якщо у стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то при ходьбі з звичайною швидкістю 5–6 кілометрів за годину залежно від власної ваги енерговитрати збільшуються у 3–4 рази. За час ходьби може бути досягнутий відмінний результат у підвищенні загального балансу рухової активності та енерготрат – 360–600 кілокалорій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
2. Виру А. А., Юримя Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова – М. : ФИС, 1988. – 142 с.
3. Присяжнюк С. І. Навчальний посібник. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.–Т.1.–391с.