

УДК 796.417.2

Миرونенко Є.С.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.²

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²старш. викладач НУ «Запорізька політехніка»

**ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ТА ПОТРЕБИ
ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ НА ЗДОРОВ'Я
ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Більшість освічених людей знають крилату фразу, яка, як вважається, належить Аристотелю: «Рух – це життя». Ці слова наголошують на необхідності фізичної активності для нормального функціонування людського організму, що сприяє профілактиці різних захворювань та довголіття. Регулярні навантаження покращують кровообіг, зміцнюють імунітет, уповільнюють старіння, підвищують настрій та дають енергію, буквально підтримуючи якість життя.

Кожен крок людини здається простим та природним рухом, про який ніхто майже ніколи не замислюється. Однак за цією повсякденною дією ховається напружод складний і злагоджений механізм, порівнянний з роботою високоточної інженерної системи. Щоб зробити всього один крок, організм людини задіює близько двохсот м'язів, рухає понад

п'ятдесят кісток стопи і гомілкостопа і координує роботу десятків зв'язок і сухожиль.

Підручники анатомії та фізіології людини розкривають до дрібниць будову та механізми функціонування організму [1]. Так стопа людини складається з 26 кісток, які утворюють складну аркову конструкцію. Ці склепіння не тільки підтримують вагу тіла, але й працюють як природні амортизатори, пом'якшуючи удари при ходьбі, бігу та стрибках. Гомілковостопний суглоб з'єднує стопу з гомілкою і забезпечує рухливість, необхідну для перенесення ваги, рівноваги та зміни напрямку руху. Кожне невелике усунення кістки миттєво компенсується роботою м'язів та натягом зв'язок.

Проте, м'язи, що приймають участь у кроці, розташовані не тільки в ногах. У рух включаються м'язи стегон, сідниць, попереку, живота і навіть спини. Вони стабілізують корпус, утримують центр ваги і не дають тілу втратити рівновагу. Коли одна нога робить крок уперед, інша одночасно виконує опорну функцію, а м'язи тулуба коригують положення хребта, щоб рух залишався плавним.

Необхідно зазначити, що особливу роль відіграють зв'язки та сухожилля. Вони з'єднують кістки між собою та передають зусилля від м'язів до скелета. Ахіллове сухожилля, одне з найміцніших у людському тілі, накопичує та вивільняє енергію, роблячи крок економічнішим. Завдяки цьому людина може проходити великі відстані, витрачаючи менше енергії, ніж якби кожен рух виконувався виключно за рахунок м'язових скорочень [2].

Весь процес кроку контролюється нервовою системою. Мозок безперервно отримує сигнали від рецепторів у м'язах, суглобах та шкірі стопи. Ці сигнали повідомляють про положення тіла, силу тиску на поверхню і навіть про її текстуру. На основі цієї інформації мозок миттєво коригує рухи, дозволяючи людині йти нерівною дорогою, підніматися сходами або зберігати рівновагу на слизькій поверхні.

Цікаво, що більшість цієї складної роботи відбувається автоматично. Людина може йти і одночасно розмовляти, думати або дивитися на всі боки, не усвідомлюючи, скільки процесів відбувається в її тілі кожну секунду. Цей «автопілот» формується з дитинства, коли дитина вчиться ходити, багато разів падаючи і знову встаючи, поки мозок не вибудовує стійкої нейронної зв'язки.

Описані властивості та особливості ходьби спираються на наукові дані, що мають багаторічні підтвердження її ефективності та водночас характеризують її простоту.

Розуміючи механізм природної для кожної людини рухової дії, необхідно правильно його використовувати. Ходьба давно розглядається

в оздоровчій гімнастиці та в оздоровчій фізичній культурі загалом як прикладна справа. Про користь ходьби написано велику кількість наукових праць. Також розроблені рекомендації для різного віку, різного стану здоров'я та різної фізичної підготовки.

Перебуваючи у ситуації складної зовнішньої обстановки у зв'язку з воєнними діями в країні і будучи змушеними брати участь у навчальному процесі дистанційно, ми розуміємо обмеженість можливостей студентів щодо проведення повноцінного тренування. Також необхідно враховувати відсутність чинників, які необхідні для проведення тренувального заняття: зал, спеціальне устаткування й інвентар, педагог. Таким чином, можна зробити висновок, що ходьба є найбільш доступним видом рухової діяльності, який може виконуватися у будь-якому місці, у будь-який час і самостійно, без побоювання зробити помилку.

Фахівці звертають увагу, що основною спрямованістю оздоровчих занять має бути переважне використання циклічних вправ аеробного характеру у зв'язку з їх впливом на організм, особливо на кардіореспіраторну систему [3].

При щоденних заняттях оздоровчою ходьбою (по 1 годині) сумарна витрата енергії за тиждень становитиме близько 2000 ккал, що забезпечує мінімальний (пороговий) тренувальний ефект для компенсації дефіциту енерговитрат та зростання функціональних можливостей організму.

За підрахунками Департаменту охорони здоров'я Великобританії, сучасній людині потрібно щодня робити щонайменше 10.000 кроків для підтримки фізичного здоров'я в умовах мегаполісу, а в нашому випадку в умовах освітнього процесу у дистанційному форматі.

Використання ходьби в оздоровчих цілях передбачає дотримання трьох умов:

- помірність – завжди враховувати стан організму та самопочуття;
- поетапність – збільшення часу та темпу ходьби має виконуватися поступово, без різких перевантажень;
- систематичність – найбільшу користь приносять систематичні заняття. Рекомендується практикувати щоденну ходьбу, але можливо і 3-4 рази на тиждень (не менше півгодини) [4].

Також необхідно визначитися з видом ходьби: прогулянка, оздоровча ходьба, ходьба на місці, ходьба сходами.

З оздоровчою метою прогулянки показані практично всім. Більше того, ходьба не має бути швидкою. Досить 60-80 кроків/хв, якщо хочеться рухатися в середньому темпі, то можна збільшити кількість кроків за хвилину до 90-100 штук, більше 100 кроків за хвилину

вважається швидким темпом. Ці рекомендації можна використовувати при заняттях на тренажері (бігова доріжка), коли є така можливість.

Регулярна ходьба сходами (не менше 20 хв) сприяє зміцненню литкових м'язів, нормалізації артеріального тиску, а калорій при цьому спалюється в кілька разів більше, ніж при бігу по горизонтальній поверхні. Також, при доступності, фахівці радять тренуватися на спеціальних тренажерах – степер похилий, орбітрек.

Відповідно до рекомендацій, особи віком до 20 років повинні мати регулярні аеробні навантаження в середньому 4 рази на тиждень та не менше 30 хвилин.

Таким чином, помірна фізична активність у вигляді оздоровчої ходьби є профілактичним заходом щодо багатьох захворювань. Описано безліч позитивних системних ефектів ходьби: вона значною мірою позитивно впливає на кардіореспіраторну систему, імунітет, стан шлунково-кишкового тракту (ЖКТ) та опорно-рухового апарату, знижує ризик виникнення онкологічних захворювань, а головне – покращує якість здоров'я та збільшує тривалість життя.

Отже, надавши студентам теоретичні знання щодо користі та методики використання оздоровчої ходьби, ми вважаємо необхідним впроваджувати даний вид рухової активності на постійній основі з метою здоров'язбереження учнівської молоді.

Список використаних джерел

1. Грицуляк Б.В., Грицуляк В.Б. Анатомія і фізіологія людини : [Навчальний посібник]. Івано-Франківськ, 2021. 135 с.
2. Неттер Ф. Г. Атлас анатомії людини: 7-е видання 2020. 736 с.
3. Гацко О.В. Методика занять оздоровчою ходьбою та бігом у спеціальному навчальному відділенні студенток з вегето-судинною дистонією, ускладненою патологією зору. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 8. С. 27–29.
4. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 4. С. 91–93.