

Использование спортивных квест-игр на занятиях, по результатам опроса студентов, позволяет создать на занятиях атмосферу психологического комфорта, помогает повысить эмоциональную привлекательность занятий.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Козлова Н. И., канд. пед. наук, доцент*  
Брестский государственный технический университет

**Аннотация.** Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта от занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения широко используется оздоровительная ходьба. Оздоровительная ходьба способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, выделению вредных шлаков из организма, что приводит к улучшению самочувствия, появлению бодрости, уверенности в себе, снятию психологических стрессов, повышению общей и специальной работоспособности.

**Ключевые слова:** оздоровительная ходьба, циклические упражнения, экономичность движений.

**Актуальность исследования.** Длительные прогулки перед принятием ответственных решений совершали философы древности. Выдающийся английский естествоиспытатель Ч. Дарвин после двух часов работы за столом обязательно выходил на прогулку, а потом вновь садился за работу. Ходьбу, прогулки считали для себя обязательными писатель Л. Н. Толстой, физиолог И. П. Павлов и другие выдающиеся личности.

Циклические упражнения большой продолжительности, но умеренной интенсивности соответствуют физиологическим особенностям ослабленного организма студентов специального медицинского отделения. Оздоровительная ходьба наиболее точно поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует закаливанию организма. Она отличается несложной техникой, хотя и предусматривает соблюдение рациональных правил передвижения, обеспечивающих экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы. Для занятий ходьбой не требуется наличия специальных спортивных сооружений.

Цель исследования – определить роль и значение оздоровительной ходьбы как средства поддержания здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников и интернет-ресурсов
2. На основе результатов анализа обосновать положительное влияние оздоровительной ходьбы на функциональное состояние организма занимающихся.

Организация и методы исследования. В работе были использованы общепринятые методы исследования: изучение литературных и интернет-источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, опрос.

При использовании ходьбы как средства физической подготовки необходим индивидуальный, дифференцированный подход. Положительное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека наблюдается при правильной орга-

низации системы занятий, при соблюдении принципов систематичности, последовательности и постепенности увеличения нагрузок.

На занятиях оздоровительной ходьбой необходимо учитывать, что слишком малая нагрузка не сопровождается должным тренировочным эффектом, слишком большая (чрезмерная) нагрузка вызывает перенапряжение и снижение физической и умственной работоспособности, что является вредным для организма студентов. Занятия эффективны при использовании оптимальных нагрузок, то есть наиболее соответствующих индивидуальным особенностям и функциональным возможностям организма.

**Результаты исследования.** Движения при ходьбе носят циклический характер, которому свойственна смена режимов напряжения и расслабления мышечных групп. По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения функций дыхания и кровообращения, обмена веществ у людей различного возраста и с низким уровнем здоровья. В силу указанных причин ходьба может использоваться при работе со студентами специального учебного отделения. Для выздоравливающих студентов оздоровительная ходьба рекомендуется как отличное «лекарство».

Недостаток движений у современного человека приводит к нарушению кровоснабжения тканей. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферических сердец», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза. Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта, положительную роль играет происходящий при ходьбе естественный массаж стоп.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию, что сказывается на повышении сопротивляемости организма заболеваниям, росте его адаптационных возможностей. По данным физиологов, нагрузка на организм при обычной ходьбе очень невелика и находится в пределах обычного рабочего оптимума каждой мышцы. Однако если темп ходьбы увеличить или изменить рельеф местности (ходьба в гору), она станет нагрузочной и будет создавать тренировочный эффект.

Различные виды ходьбы – упругим, пружинящим, скрестным, ударным (с постановкой всей стопы на грунт) шагом, с изменением темпа, скорости передвижения – хорошо нагружают организм, тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма занимающегося.

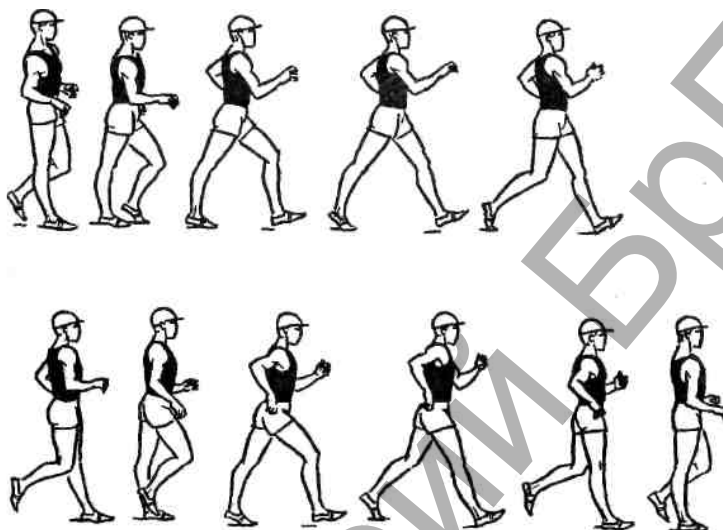
Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 2850-3850 килокалорий. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200-1900 килокалорий; остальные – обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д.

По статистике, только 20% населения развитых стран занимаются интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функ-

циональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма, увеличению массы тела.

Ходьба может обеспечить сравнительно высокую функциональную нагрузку. Если в состоянии покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалории энергии, то при ходьбе с обычной скоростью (5-6 километров в час) в зависимости от собственного веса энергозатраты увеличиваются в 3-4 раза.

На занятиях следует использовать рациональную ходьбу, для того, чтобы снизить сотрясения и ударные волны. Следует свести к минимуму вертикальные колебания тела при ходьбе. Главным образом они порождают пульсирующие перегрузки и микровибрации.



*Рисунок 1 – Техника спортивной ходьбы*

Технические характеристики движений при занятиях оздоровительной ходьбой по своей структуре схожи с техникой спортивной ходьбы (рис. 1) и отличаются от нее меньшей амплитудой движений, более низкой скоростью передвижения, более низкой интенсивностью и т. д. Главное, что отличает оздоровительную ходьбу от спортивной – это ее цель. Основной целью оздоровительной ходьбы является здоровье, поддержание хорошего самочувствия, а не рекорды.

При ходьбе не следует ставить ноги широко, необходимо стараться выносить бедро вперед. Ставить ноги целесообразно ближе к линии, проведенной мысленно посередине между сомкнутыми ступнями (еще лучше стопа за стопой). Все суставы нижних конечностей должны активно участвовать в движении. Стопа приземляется в последовательности: пятка – носок; наступая всей стопой, нужно оберегать внутренний свод от удара о землю.

Руки при быстрой ходьбе должны быть согнуты в локтях и расслаблены в кистях. Плечи опущены, развернуты и не напряжены. При быстрой ходьбе необходимо подключать в движение лопатки. Мышцы лица также должны быть расслаблены.

При ходьбе туловище необходимо держать прямо, низ живота обязательно подтянут. Центр тяжести тела быстро переносится на бугры пальцев и внешнюю сторону стопы. Движения ног должны быть плавными, ритмичными, непрерывными, а шаг – упругим, пружинистым. Удлинять шаги искусственно не стоит, идти следует естественно и свободно, не напрягаясь. Такое передвижение без лишних усилий создает нужный ритм движений.

Одним из условий эффективной ходьбы является правильное дыхание. Дышать следует через нос, согласовывать дыхание с ритмом и темпом движения. При быстром темпе, если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно. Если воздух загрязнен, большая запыленность, а также при сильном морозе и ветре – вдыхать носом, а выдыхать ртом.

Целесообразно выполнять дыхательные упражнения, например, форсирование выдоха в движении (на 3-4 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох и т. д.). При ходьбе в гору вдох следует удлинять, а выдох укорачивать. На спусках удлиняется выдох и укорачивается вдох.

Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлены:

- темпом (количеством шагов в минуту);
- длиной дистанции;
- техникой ходьбы;
- характером грунта (ходьба по асфальту, песку, снегу и т. п.);
- рельефом местности (с горы, в гору, по ровной и пересеченной местности);
- метеоусловиями (влажность, атмосферное давление);
- характером одежды, обуви.

Темп ходьбы – это число шагов в минуту. У разных людей он различен. Форсировать темпы ходьбы на начальной стадии занятий не рекомендуется. Это приводит к сокращению длины шага, уменьшает скорость передвижения и быстро утомляет.

Количество шагов в минуту зависит от длины ног и ширины шага. В среднем ширина шага равна 70-100 см. Считается, что темп шагов находится в пределах 80-120 шагов. Такая скорость передвижения для здорового человека является автоматической. За пределом 120 шагов обычно включается волевое усилие, которое тем сильнее, чем выше скорость ходьбы.

Для повышения эффективности занятий, увеличения нагрузки при ходьбе по ровной местности используют утяжелители (пояс и манжеты).

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы (Д. М. Аронов, 1982):

- медленная – от 70 до 90 шагов/мин. (3-3,5 км/ч);
- средняя – от 90 до 120 шагов/мин. (4-5,6 км/ч);
- быстрая – от 120 до 140 шагов/мин. (5,6-6,4 км/ч);
- очень быстрая – более 140 шагов/мин. (свыше 6,4 км/ч).

Медленная ходьба в основном рекомендуется больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта.

Ходьба со средней скоростью в темпе 90-120 шаг./мин. рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тренирующий эффект для здоровых людей невысок.

Быстрая ходьба в темпе 120-140 шаг./мин. оказывает тренирующий эффект на здоровых людей.

Ходьба в темпе более 140 шаг./мин. оказывает очень мощное тренирующее влияние. Однако не все, даже здоровые, выдерживают этот темп в течение более или менее продолжительного времени.

Ходьба приносит пользу, когда она проводится в достаточно быстром темпе. По мнению специалистов, оздоровительной ходьба становится тогда, когда вы-

полняется в темпе 120-140 шаг./мин. Медленная ходьба почти бесполезна, организм не получает при этом практически никакой нагрузки, т. е. работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при медленной ходьбе протекает примерно на уровне покоя. Целесообразнее пройти меньше, но быстрее, а затем отдохнуть, чем ходить много, но медленно.

**Заключение.** Низкая физическая активность не позволяет человеку испытывать необходимые физические нагрузки. Их недостаточность проявляется в ухудшение физического состояния, прежде всего, в ухудшении выносливости и мышечного тонуса, без регулярной нагрузки человек не может поддерживать организм в хорошем функциональном состоянии.

Регулярные тренировки в оздоровительной ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией, позволяют добиваться великолепной физической формы и значительно улучшают деятельность мозга. Оздоровительная ходьба – важная составляющая здорового образа жизни, подкупающая своей простотой и доступностью, рассчитанная на разный уровень физической подготовленности и состояния здоровья студентов специального учебного отделения.

*Перспективы дальнейших исследований.* Продолжить изучение и анализ современных средств и методик, направленных на сохранение здоровья и профилактику заболеваний, а также на формирование мотивационно-ценностного отношения студентов специального учебного отделения к занятиям физической культурой.

#### **Список цитированных источников**

1. Аронов, Д. М. Сердце под защитой / Д. М. Аронов. – 3-е изд., испр. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
2. Козлова, Н. И. Методика организации занятий оздоровительной ходьбой для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко. – Брест : Издательство БрГТУ, 2014. – 40 с.
3. Оздоровительная ходьба. Польза и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-zdorovja.com/ozdorovitel'naya-hodba>. – Дата доступа : 12.03.2019.
4. Ходьба ради жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/articles/force2.html>. – Дата доступа : 14.03.2019.

## **РОЛЬ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА В РАЗВИТИИ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Кудрицкий В. Н., канд. пед. наук, доцент*

Брестский государственный технический университет

**Аннотация.** Данная работа направлена на определение роли вестибулярного аппарата в развитии функции равновесия, необходимого в повседневной жизненной деятельности человека. А также раскрывается физиологическая основа работы вестибулярного аппарата как важного органа в двигательной активности занимающихся.

**Ключевые слова:** вестибулярный аппарат, развитие, функция равновесия, студенты, отделение, процесс, эксперимент.

**Актуальность исследования.** Изучение уровня координационных способностей студентов, зачисленных в специальное медицинское отделение, показал, что данный вопрос в настоящее время исследован не полностью. Имеется не-