

ЛАЗАРУК А.В., машиностроительный факультет, гр. АВС-5,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующая кафедрой ФВиС УО «БрГТУ»

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Ходьба – естественный привычный способ передвижения человека. Движения при ходьбе носят циклический характер, которому свойственно смена режимов напряжения и расслабления [1]. Оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварения, печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферических сердец», улучшая ток крови от нижних конечностей к органам брюшной полости и таза.

Цель работы – определить положительное влияние занятий оздоровительной ходьбой на организм студентов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. Оздоровительная ходьба рекомендуется для занятий при проблемах с суставами и как средство борьбы с лишним весом. Центр тяжести находится посередине и поэтому давление на ноги, лодыжки, колени и поясницу меньше. Приходящаяся на ноги нагрузка является идентичной весу тела, в то время как при беге нагрузка в 2-3 раза больше и соответственно больше риск получить повреждения. Риск артроза и других воспалений суставов при оздоровительной ходьбе также гораздо ниже. Оздоровительная ходьба особенно подходит для людей с лишним весом, пожилых, а также при ортопедических расстройствах.

Оздоровительная ходьба отличается от обычной ходьбы большей длиной шага и энергичной работой рук. При ходьбе задействовано большое количество мышц (мышцы верхних и нижних конечностей, бедер, ягодиц, спины) и таким образом достигается больший тренировочный эффект.

Выводы. Оздоровительная ходьба доступный и эффективный метод получения физической нагрузки. Данный вид физической активности рекомендуется при организации индивидуальных и групповых занятий, подходит для начинающих. Занятия всегда проводятся на свежем воздухе, при любой погоде, что способствует закаливанию организма.

Литература

1. Козлова, Н.И. Методика организации оздоровительной ходьбы для студентов специального медицинского отделения: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, В.Н. Бондаренко; Брест. гос. техн. ун-т, каф. физ. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2014. – 40 с.