

ЛУЖАНИН А.Г., машиностроительный факультет,
гр. Т-85, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель
кафедры ФвиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Начиная с 1960 года сердечно-сосудистые заболевания прочно удерживают первое место среди всех причин смерти в экономически развитых странах. В связи с этим важно знать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относят особенности образа жизни человека. Одной из важных проблем здоровья современного общества, приводящих к самым печальным последствиям, является малоподвижный образ жизни – гиподинамия – низкая физическая активность.

Цель работы – определить наиболее эффективные средства физической культуры для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: анализ литературных источников, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Эффективным методом лечебной физкультуры является оздоровительная ходьба. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч) и в быстром (100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч). Вначале обычно применяется более короткий шаг и медленный темп, затем шаг удлиняется, а темп увеличивается. Ходьба в среднем и быстром темпе дает более выраженный эффект, чем прохождение длинной дистанции, но в медленном темпе. В начале занятий оздоровительной ходьбой применяются небольшие нагрузки. В этот период занимающихся обучают правильно дышать во время ходьбы. Затем приступают к постепенной, систематической тренировке. Вначале увеличивают дистанцию ходьбы; в дальнейшем увеличивают темп, но сокращают расстояние.

Выводы. Занятия физическими упражнениями и оздоровительной ходьбой являются средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Оздоровительная ходьба и различные оздоровительные физические упражнения улучшают обмен веществ, нормализуют работу сердца, усиливают кровообращение, вентиляцию легких и являются одним из самых доступных средств укрепления здоровья.