

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В статье рассматривается значимость двигательной активности. Обсуждается влияние «сидячего» образа жизни на здоровье студентов. Основывается эффективность воздействия ходьбы на организм студентов. Представлены виды ходьбы. Даны рекомендации студентам по применению ходьбы.

Ключевые слова: ходьба, здоровье, двигательная активность, малоподвижный образ жизни, умственная деятельность, студенты.

В настоящее время проблемой сохранения и укрепления здоровья студентов занимается множество специальных наук. Эффективность решения этого вопроса требует широкого диапазона знаний. Здоровье является первой необходимостью, важнейшей потребностью. Здоровье зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни дает возможность организму приспособиться к изменениям физиологических процессов, адаптироваться к различным условиям обучения, труда, быта, отдыха. Успешно справляться с умственной, физической, эмоциональной нагрузкой. На протяжении всего процесса обучения студент систематически занимается умственным трудом, где основная нагрузка приходится на ЦНС, протекание психических процессов. Головной мозг предъявляет повышенные требования к потреблению кислорода, питательным веществам. Высокий уровень умственной работоспособности непосредственно связан с физическими нагрузками. Прогрессивное возрастание информационного потока, требований к системе образования, уровню оценки профессиональной готовности будущих специалистов; введение научно-технических средств, компьютерных технологий; интенсивный и напряженный творческий учебный труд с изменяющимися условиями общественной жизни приводит к ограничению двигательной активности, в том числе к сидячему образу жизни. В процессе умственного труда пребывание в «сидячей» позе является рабочим положением. Студенты вынуждены долгое время сидеть без движе-

ния, что негативно сказывается на состоянии организма. «Сидячий» образ жизни является фактором риска многих заболеваний. При длительном положении «сидя», происходят нарушения в работе опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, радикулит). Наблюдается нарушение кровообращения и в результате развитие тромбозов, варикозного расширения вен. Следствие низкой двигательной активности приводит к снижению работы мышечной системы, атрофии мышц. От двигательной активности зависит обмен веществ, процессы пищеварения. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению, сбою функционирования многих систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, лимфатической, нервной и других систем. Дефицит двигательной активности приводит к снижению важных функций: памяти, внимания, мышления, восприятия. На протяжении многих лет происходит снижение уровня здоровья; увеличение количества учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, относящихся к специальной медицинской группе. Данные ежегодных медицинских обследований студентов 1 курсов в Пермском ГАТУ подтверждают этот факт: 2014 год – 15,4%, 2015 год – 18,6%, 2016 год – 24,2%.

Для студентов, занимающихся умственной деятельностью, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важными являются физические нагрузки. Ходьба является доступным, простым, полезным, естественным видом физической активно-

сти. Ходьбе сопутствует рост количества эндорфинов (гормонов счастья) в крови, улучшается нервно-психическое состояние, снимается психоэмоциональное напряжение, в ЦНС приходят в норму процессы возбуждения и торможения. Она благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему, нормализуя артериальное давление, предотвращая атеросклероз, инсульт, инфаркт, тромбоэмболию сосудов. Ходьба улучшает процессы пищеварительной, дыхательной системы. Положительно воздействует на позвоночник, укрепляя межпозвоночные диски, связки, позвонки, суставы, кости, мышцы. Оказывая влияние на метаболизм, ходьба помогает держать вес в норме; контролировать содержание сахара в крови, уровень холестерина. Тем самым снижая риск развития сахарного диабета и ожирения. Полезные эффекты от ходьбы влияют на интеллектуальные способности, продолжительность жизни и ее качество. Кроме того ходьба обладает закаливающим эффектом, обеспечивает сопротивляемость организма, повышает адаптационные возможности. Ходьба усиливает продуктивность умственной деятельности. В своих высказываниях основоположник современной космонавтики, ученый, изобретатель К.Э. Циолковский говорил: «Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг».

Существуют несколько видов ходьбы: ходьба для похудения, скандинавская, оздоровительная, энергетическая, спортивная. В зависимости от возраста, состояния здоровья, физической формы можно подобрать оптимальный для себя вид ходьбы. С помощью ходьбы можно увеличить объем двигательной активности, скорректировать факторы риска развития многих заболеваний.

Ходьба для похудения представляет собой движения в быстром темпе с нагрузкой длительного характера. Хороший стимулятор для похудения – ходьба с отягощающими средствами, ходьба вверх по ступенькам или в гору, можно использовать ходьбу на беговой дорожке с дополнительной нагрузкой на мышцы. Утяжели-

тели значительно повышают эффективность занятий, способствуют развитию мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей. Непосредственно эффект от ходьбы будет в сочетании с низкокалорийной диетой, с применением дополнительных физических нагрузок.

Особенностью скандинавской ходьбы являются ритмичные передвижения с использованием палок. При таком виде ходьбы задействована не только нижняя часть тела, но и мышцы верхнего плечевого пояса, рук, спины, пресса. Развивается шейный, спинной, грудной отдел мышц. Кроме того суставы и позвоночник работают в щадящем режиме благодаря палкам в руках, которые смягчают удары. Польза скандинавской ходьбы комплексная: эффективное средство при проблемах с лишним весом, сжигает большое количество калорий; снижает боли в спине, укрепляет позвоночник; показана при заболеваниях суставов, ортопедических отклонениях, артрозе, остеопорозе; нормализует работу сердечной деятельности; является хорошей профилактикой заболеваний дыхательной, нервной, пищеварительной системы. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, поддерживающих в основном «сидячий» образ, скандинавская ходьба благотворно влияет на деятельность мозга, повышая работоспособность. Необходимо обратить внимание на ситуации, при которых могут возникнуть отрицательные последствия. Скандинавской ходьбой не стоит заниматься при инфекционных, вирусных заболеваниях, при повышенной температуре, сильных болях. Следует воздержаться от ходьбы при тяжелых заболеваниях опорно-двигательной системы; заболеваниях сердца; травмах плечевых суставов; тяжелых формах диабета, тромбофлебита; а также при недавно перенесенных оперативных вмешательствах.

Оздоровительная ходьба является самым массовым, доступным видом, необходимым для студентов, занимающихся умственным трудом, ведущим в большей степени «сидячий» образ жизни. Оздоровительный эффект от ходьбы наблюдается в прохождении в медленном, среднем тем-

пе. Тренирующий эффект достигается ходьбой в быстром и очень быстром темпе. Движения при ходьбе относятся к эффективному, циклическому, с попеременным расслаблением и напряжением различных мышц тела. Изменяя скорость ходьбы, рельеф местности, нагрузку, можно сделать выбор в пользу оздоровительного или тренирующего эффекта. Оздоровительная ходьба укрепляет сердечную мышцу; улучшает кровообращение, артериальное давление, дыхание; стимулирует процессы обмена веществ. Снижает риск развития рака молочной железы, рака простаты, рака толстой кишки. Укрепляется костно-мышечный аппарат. Имеет большое значение для поддержания стабильного веса. Этот вид ходьбы рекомендуют всем студентам. Особое внимание тем, кто относится к специальной группе здоровья. Это далеко не весь список положительных сторон ходьбы.

Энергетическая ходьба представляет собой совокупность обычной ходьбы со скручивающими движениями корпусом и руками. В этой системе используют палки. При этом улучшается работа органов кровообращения, восстанавливается энергетический баланс всего организма. Такая ходьба похожа на бег.

Спортивная ходьба характеризуется постоянным, быстрым контактом ноги с землей, отсутствием безопорной фазы движения. В отличие от бега отсутствует сильное давление на суставы и позвоночник. В практике этот вид ходьбы доступен всем.

Ограничение для занятий для тех, кто имеет диагноз «плоскостопие».

Для студентов умственной деятельности, ведущих «сидячий» образ жизни, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, рекомендуется использовать ходьбу в среднем и быстром темпе ежедневно по 1,5-2 часа со скоростью 4-5 км/час. Оздоровительный эффект от ходьбы будет наблюдаться при движении от 30-60 минут, постепенно увеличивая темп. При длительном положении «сидя» происходит застой нижних конечностей, хорошей профилактикой является также ходьба по лестницам (ступая на каждую ступеньку, перешагивая через 1, 2, 3 ступеньки). При этом увеличивается подвижность в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; формируется внешний свод стопы, уменьшается плоскостопие, развивается специальная выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная система. Используя ходьбу для похудения, необходимо двигаться не менее 30 минут со скоростью 6-7 км/час ежедневно. Создать тренировочный эффект можно, если увеличить темп и подобрать изменяющийся рельеф, затрудненные условия выполнения (рыхлый снег, песок, вода). Расходование энергозатрат повысится. Ходьба является хорошим средством, восполняющим недостаток двигательной активности. Ходьба представляет собой упражнения аэробной нагрузки, которые являются лучшим средством укрепления здоровья и поддержания активного жизненного тонуса.

Библиографический список

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М., 2005.
2. Епифанов. В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006
3. Михалкин Г.П. Все о спорте. М.: АСТ, 2000.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
5. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб.: Питер, 2013. – 82 с.

**WALKING AS A MEANS OF IMPROVING ORIENTATION IN EDUCATIONAL
ACTIVITY OF STUDENTS**

O.A. Sbitneva, *senior teacher*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the importance of physical activity. Discusses the impact of sedentary lifestyle on the health of students. Is the effectiveness of the impact of distance on the body of students. Presents types of walking. Recommendations to students for use walk.*

***Keywords:** walking, health, physical activity, sedentary lifestyle, mental activity, students.*