

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

**Грєєва В. І.**

старший викладач

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

**Борщов Н. І.**

здобувач вищої освіти

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

### **ОЗДОРОВЧА (СПОРТИВНА) ХОДЬБА**

Існують різні види і способи оздоровлення організму. Це і загартовування, і заняття різними видами спорту, і виконання різних спеціальних вправ і т.д. Але для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна також і певна "доза" рухової активності. Тому на перший план виходить такий вид м'язової активності, як спортивна ходьба. І мова тут йде про використання для додаткового фізичного навантаження звичайних умов праці та побуту. Так само як і піша прогулянка-тренування. Дуже істотне корисне доповнення до результатів такого тренування полягає, на думку психологів, у тому, що за час пішого пересування у людини знімається нервово-емоційне напруження, що накопичилося за день, і він не приносить його додому.

Спортивна (оздоровча) ходьба - найпростіший вид фізичної активності для людей, які ведуть сидячий спосіб життя і найкращі ліки. Одне з визначень говорить, що спортивна ходьба - олімпійська легкоатлетична дисципліна, в якій на відміну від бігових видів повинен бути постійний контакт ноги з землею. Інша каже, що спортивна ходьба - це чергування кроків, виконуваних таким чином, щоб спортсмен постійно здійснював контакт із землею, і при цьому не стати жертвою видимої для людського ока втрати контакту. Винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (тобто не зігнута в коліні) з моменту першого контакту з землею до проходження вертикалі. А якщо вірити третього визначенням, то спортивна ходьба - це вид легкої атлетики, який відрізняється від звичайної ходьби обов'язковим випрямленням опорної ноги в суглобі при вертикальному положенні, від бігу - відсутністю безопорної фази руху, що обумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі. У підсумку, підсумовуючи і підсумовуючи ці три визначення можна визначити спортивну ходьбу як вид легкої атлетики, що представляє собою чергування кроків при постійному контакті ноги із землею, що обумовлює меншу швидкість при спортивній ходьбі, ніж при бігу.

Спортивна ходьба має корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. В першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних

**Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса**

судин - артеріол, капілярів. Недолік рухів у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозований біг і спортивна ходьба відкриває спали, не функціонуючі капіляри, а також сприяє проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо.

Оздоровча ходьба (і близький до неї оздоровчий біг) є найбільш простим і доступним видом циклічних вправ, а тому і наймасовішим. Перш за все, спортивна ходьба необхідна для людей "сидячих" професій. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тільки 20% населення розвинених країн займаються досить інтенсивної фізичної культурою, що забезпечує необхідний рівень енерговитрат. Недостатня рухова активність призводить до зниження функціональних можливостей людей і ослаблення опірності організму. Тому необхідно займатися спортивною ходьбою для забезпечення нормального функціонування організму. Ходьбою можна займатися в будь-якому середовищі. При цьому активно діють численні м'язові групи, в тому числі і найбільші: м'язи ніг, тазового пояса, спини, рук, органів дихання та ін. Ходьба може забезпечити порівняльну високу функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи. Так якщо в стан спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то при ходьбі зі звичайною швидкістю 5-6 кілометрів на годину в залежності від власної ваги енерговитрати збільшуються в 3-4 рази. За годину ходьби може бути досягнутий відмінний результат у підвищення загального балансу рухової активності та енерговитрат - 360-600 кілокалорій.

Швидкість км \ год	вага тіла кг					
	45	54	63	72	81	90
3,9	2,2	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8
4,0	2,7	3,1	3,5	3,8	4,2	4,5
4,8	3,1	3,6	4,0	4,4	4,8	5,3
5,6	3,6	4,2	4,6	5,0	5,4	6,1
6,4	4,1	4,7	5,2	5,8	6,4	7,0

**10000 кроків у день**

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

Більшість рекомендацій про те, скільки саме кроків необхідно здійснювати за день, кажуть 10 тисячах, що відповідає приблизно 7-8 кілометрів. Найчастіше вважається, що ця кількість - цільовий показник для підтримки здорового способу життя. Стверджують, що у ходоків, які роблять таку кількість кроків на добу, стабільно знижується тиск і нормалізується рівень глюкози в крові.

Рекомендація щодня проходити по 10 тис. Кроків з'явилася в середині 1960-х років в Японії, після винаходу першого електронного шагомера. Ця рекомендація запозичена сучасними фітнес-трекера і широко використовується в якості норми кількості кроків, які необхідно робити за день. Згідно з оцінками дослідників, до 2020 року в світі налічуватиметься близько 500 млн. Пристроїв (як звичайних шагомерів, так і «розумних браслетів»), що підраховують кількість скоєних за добу кроків. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) все ж використовує щоденні 10 тис. Кроків у своїх матеріалах про здоровий спосіб життя - однак не як ключову цифру ( «норму»), а лише як нижню межу показника активного способу життя. Згідно зі статистичними даними, при цьому сам факт підрахунку скоєних за день кроків тісно пов'язаний з підвищенням рівня фізичної активності. Отже, якщо за день зроблено менше 5000 кроків - це малорухливий спосіб життя; 5000-7500 - низький рівень щоденної активності; 7500-10000 - середній рівень активності; 10000-12500 - активний спосіб життя; більше 12500 - вкрай активний спосіб життя.

Сучасні вчені схильні говорити не просто про підрахунок скоєних за день кроків, а про контроль над сумарним часом фізичної активності. Вищезазначена ВООЗ рекомендує п'ять і більше разів на тиждень займатися ходьбою або інший фізкультурою принаймні 30 хвилин за одне заняття - сумарно не менше 150 хвилин на тиждень. Крім того, відзначається потенційна небезпека прагнення проходити по 10 тис. Кроків на день - далеко не всім людям. Якщо людина страждає важким хронічним захворюванням або довгий час вів малорухливий спосіб життя, то спроба різко збільшити рівень активності до «нормального» може тільки нашкодити.

Прогоулянка швидким кроком протягом 30 хвилин, під час якої можна пройти близько 3 км, рівнозначна 3000 кроків. Якщо велика частина дня проходить в сидячому положенні, ці додаткові кроки однозначно знадобляться. Малорухливий спосіб життя є джерелом великої кількості хронічних захворювань - від діабету, хвороб серця і судин до проблем з опорно-руховим апаратом.

Регулярна ходьба в швидкому темпі змушує серце битися швидше, що корисно для обміну речовин організму. Поліпшується постачання тканин киснем, знижується рівень поганого холестерину в крові, нормалізується вироблення інсуліну. Численні наукові дослідження говорять про те, що люди,

**Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса**

що проходять від 6 до 8 тис. Кроків на день, мають менший ризик розвитку ожиріння і серцево-судинних захворювань.

**Практика оздоровчої ходьби**

Для того, щоб правильно дозувати навантаження, необхідно ходити з годинником із секундною стрілкою і навчитися вимірювати свій пульс. Робити це краще, поклавши пальці руки на шию попереду (проекція сонної артерії) або на зап'ястя (проекція променевої артерії). При ходьбі пульс вимірюється в перебігу 10 секунд, відразу після зупинки. Дозування ходьби рекомендується змінити наступним чином:

<b>тижня</b>	<b>Довжина дистанції, км</b>	<b>Час проходження 1 км, хв</b>	<b>Орієнтовна тривалість прогулянок, хв</b>
1-4	2	15	30
5-7	3	15	45
8-9	3	13	39
10-12	4	13	52
13-15	4	12	48
16-18	5	12	60
19-20	5	11	55
22-24	6	12	72
25-26	6	11	66
27-28	7	11	77
29-30	7	10	70
31-35	8	11	88
36-40	8	10	80
41-45	9	11	99
46-48	10	10	100

Дійсно, і те й інше дуже важливо. Ходьба по м'якому ґрунту, садової або лісової доріжці, покритої килимом листя, не тільки безпечна (з точки зору перевантаження), але і просто приємна. Тому треба добре продумати свої тренувальні маршрути, найкраще дістатися до найближчого парку чи заміської зони.

Жорсткість ґрунту можна також компенсувати посиленням амортизаційних властивостей взуття. Необхідно вкладати у взуття різні за м'якістю і товщині поролонові устілки, одягати товсті вовняні шкарпетки. Найкраще підійде взуття з еластичною гнеться підшвою. Це дозволяє включити в роботу всі численні суглоби передплесна і плесна,

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»

16-18 червня 2021 року, м. Одеса

активізувати відносно дрібні м'язи стопи. Якщо взуття має жорстку підошву і особливо тугу шнурівку, то при ходьбі працює практично тільки гомілковостопний суглоб, що сприяє перевантаженню різних відділів стопи, ускладнює циркуляцію крові.

Крім взуття та якості траси, уваги заслуговує і техніка ходьби. Раціональна ходьба різко знижує струсу і ударні хвилі. Потрібно звести до мінімуму (повністю уникнути їх неможливо) вертикальні переміщення тіла при ходьбі. Саме вони головним чином, породжують пульсуючі перевантаження і мікровібрації. Тому не треба поспішати відокремлювати від опори п'ятку поштовховою ногою - це повинно відбуватися вже після того, як вільна нога пройде вертикаль. В іншому випадку спостерігається так звана вертикальна ходьба, при якій центр маси тіла на кожному кроці переміщається вгору-вниз приблизно на 5-9 см. Пізніше відділення п'яти дозволяє направити відштовхування більше вперед, ніж вгору.

Строгий контроль за своїми рухами особливо необхідний на перших уроках. Надалі поступово - досить швидко - виробляється потрібний навик. Він настільки міцний і точний, що час включення і виключення окремих м'язів (при ходьбі в звичайних умовах) може різнитися лише на тисячні частки секунди. Правильна ходьба красива. Виникає відчуття безупинності, плавності рухів тіла. Кроки вже перестають сприйматися як окремі рухові акти, і кожен рух природно вливається в загальний ритм. Крім усього іншого, така ходьба дуже економічна. Збережена на кожному кроці енергія дозволяє значно збільшити дальність переходів. Найбільший оздоровчий ефект ходьба приносить тоді, коли її тривалість доведена до години, а регулярність занять - до 5-6 разів на тиждень, причому в один з вихідних днів навантаження подвоюється. Мінімальна ж норма занять - 3 рази на тиждень по 30 мін. Займатись можна в будь-який час, коли вам зручніше. Варто тільки пам'ятати, що між біговим тренуванням і прийомом їжі повинен бути перерва не менше 30 хв. На слід перетворювати оздоровчу ходьбу в спортивну, збільшуючи швидкість і дистанцію. Тренуватися можна і потрібно цілий рік. Якщо температура повітря нижче мінус 15 градусів, то дистанцію можна трохи скоротити, а якщо нижче мінус 20 градусів, то краще скасувати тренування. Хоча це не обов'язково.

Всі ці рекомендації можна підсумувати в таких правил:

1. Перед тренуванням ретельно перевірте справність свого взуття
2. На ноги слід надягати товсті шкарпетки із суміші вовни і бавовни;
3. Навантаження повинна наростати поступово
4. Займатися слід не рідше 3-х разів на тиждень і не менше 30 хв.
5. Не слід без необхідності збільшувати і зменшувати швидкість

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

6. Постійно слід зміцнювати м'язи зводу ступень, щоб уникнути розвитку плоскостопості
7. Найбільший тренувальний ефект досягається тоді, коли час тренування наближається до однієї години
8. Слід стежити за частотою пульсу - вона не повинна бути більше, ніж 180 ударів в хв. мінус ваш вік.
9. Під час тренувань необхідний самоконтроль, для того щоб не перевантажувати організм і не підірвати своє здоров'я

Окремо варто зупинитися на питанні самоконтролю як важливої складової спортивної ходьби.

### Самоконтроль і ознаки передозування

Займаючись спортивною ходьбою, дуже важливо не допустити передозування. Основне навантаження при бігу лягає на серцево-судинну систему, а катастрофи в цій системі - інфаркт, інсульт - дуже небезпечні. Тому дуже важливий самоконтроль. Адекватність навантаження можна простежити за наступними тестах:

1. Виміряти пульс через 10 хвилин після закінчення бігу. Якщо він вище 100 ударів в хвилину, то навантаження було надмірною.
2. Ортостатична проба. Порахувати пульс за одну хвилину лежачи в ліжку вранці, відразу після пробудження, потім не поспішаючи встаньте і виміряйте пульс через одну хвилину стоячи. Якщо стоячи пульс перевищує вихідну величину на 20, то це говорить про те, що навантаження надмірні, організм не встигає відновлюватися. Навантаження необхідно зменшити і тиждень краще взагалі не тренуватися, а займатися іншими видами фізичних вправ.
3. Якщо різниця в пульс не більше 12 - навантаження адекватні. Різниця в 16-18 ударів говорить про те, що величина навантаження на межі допустимого.

У міру зростання фізичних можливостей величина ортостатичної проби і ранковий пульс відразу після прокидання будуть зменшуватися.

Інші ознаки перетренування: поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, зниження працездатності, іноді пітливість, загострення хронічного захворювання, неприємні відчуття в області серця, підвищення артеріального тиску. У цьому випадку також необхідно знизити навантаження приблизно в 1,5-2 рази і звернути більше уваги на дієту і релаксацію.

### Протипоказання до спортивної ходьби

1. Вроджені вади серця та мітральний стеноз (звуження предсердно-шлункового отвору).
2. Перенесений інсульт або інфаркт міокарда.
3. Різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії

**Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса**

4. Недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології.
5. Висока артеріальна гіпертензія (артеріальний тиск 180 на 110 і вище), стійка до дії медикаментозної терапії.
6. Хронічні захворювання нирок, тиреотоксикоз і цукровий діабет, неконтрольований інсуліном.
7. Глаукома і прогресуюча короткозорість, загрозна відшаруванням сітківки.
8. Будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

**Література:**

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2003. Том 2.
2. Фурманов А.Г. Оздоровча фізична культура. Мінськ, 2013, 528 с.
3. Дубровський В.І. Спортивна медицина: підручник для спорт. вузів: М., 2014 року, 480 с.