

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

Оздоровча ходьба є незамінним засобом фізичної підготовки, яка сприяє підвищенню адаптаційних можливостей систем організму студентів спеціальної медичної групи. У даній роботі пропонується методика занять оздоровчою ходьбою зі студентами спеціальної медичної групи. Була розроблена методика занять зі студентами, в основу якої лягли заняття дозованої оздоровчої ходьбою на свіжому повітрі з поступовим збільшенням часу і темпу ходьби. Визначено роль і місце оздоровчої ходьби, як засобу оздоровчого тренування, яка сприяє покращенню стану здоров'я студентів, які займаються, підвищенню якості їх життя.

Ключові слова: фізична культура, оздоровча ходьба, спеціальна медична група, стан здоров'я, студенти.

Постановка проблеми. Уміння швидко, красиво і тривало ходити в усі часи і в усіх народів вважалося показником хорошого стану здоров'я. У наше століття технічного прогресу і гіподинамії ходьба використовується, як найпростіший та доступний кожному оздоровчий засіб. Відомо, що середньостатистичний житель планети (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я) на протязі життя проходить пішки, в середньому, близько 402 тис. км, тобто більшу відстань, ніж від Землі до Місяця.

Прості і точні рекомендації по підтримки здоров'я і активної фізичної форми висловлені академіком М.М. Амосовим в книзі "Роздуми про здоров'я": "у більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Частіше за все вона хворіє від ліні і жадібності, але іноді і від нерозумності. Але природа милостива: вистачає 30-40 хвилин занять фізкультурою в день, але так, щоб задихнутися, спітніти і щоб пульс почастішав у двічі. Якщо цей час подвоїти, то буде взагалі відмінно". На думку академіка Амосова найбільшого оздоровчого ефекту можна добитися тільки за умови, якщо займатися фізичною культурою близько години в день при пульсі, який приблизно в два рази перевищує пульс в стані спокою.

Оздоровча ходьба є одним з чинників здорового способу життя. Заняття оздоровчою ходьбою надає комплексний вплив на людський організм по різних напрямках. Насамперед, це витрата енергетичних речовин, жирів і вуглеводів – пропорційно тривалості і швидкості ходьби. Не менш важливий напрямок впливу оздоровчої ходьби на організм є вплив на систему кровообігу і підвищення аеробних здібностей організму[3]. Оздоровча ходьба по 40 хвилин на день 2 рази на тиждень, допомогла знизити кров'яний тиск, прибрати болі в спині, плечах і шиї. Було відзначено поліпшення фізичного й емоційного стану, розслабилися м'язи, покращилася вентиляція легенів, підвищився життєвий тонус, зросла роботоздатність і здатність до засвоєння нового навчального матеріалу.

У ряді наукових досліджень, проведених останніми роками Найдін В.Л. (1982 р.); Сотникова М.П. (1983 р.); Донской Д.Д. (1986 р.), розробили рекомендації щодо техніки оздоровчої ходьби. В дослідженнях Кушнарєва Т.В. (1986 р.); Висоцкая Ж.М. (1987 р.); Слезевская І.К. (1987 р.) вони дають відповідь про позитивний вплив оздоровчої ходьби при ішемічній хворобі серця. Більш новішими опублікованими статтями є автори Амелъченко І.А. (2001 р.); Вовченко І.І. (2003 р.), які займалися дослідженням впливу оздоровчої ходьби на організм дітей молодшого шкільного віку, та студентів з ослабленим здоров'ям.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом в західних країнах активно застосовується ряд програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості: дозовані бігові навантаження (система Купера), 10000 кроків кожний день (система Махати Ікаї), біг заради життя (система Лидьярда), 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Маргауза),[5]. У системі вищої професійної освіти приділяється особлива увага студентам з ослабленим здоров'ям. Пов'язано це з тим, що за останні роки в українські вузи приходять все більше студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи (СМГ) збільшилася з 10 % до 25 %, в деяких вузах – до 40 %, після 2010 року показник досяг 50 % від загальної кількості студентів. За час навчання у вузі здоров'я студентів не поліпшується, а стає гірше. Надмірне збільшення ваги відзначається у 55 % юнаків і 65 % дівчат. До другого курсу кількість

випадків захворювань збільшується на 25 %, а до четвертого – на 45%. Дослідження захворюваності серед студентів спеціальної медичної групи свідчать, що в останні роки перше місце, як і в усьому світі, посідають захворювання серцево-судинної системи, друге – захворювання опорно-рухового апарату (ОРА), третє – шлунково-кишкового тракту. Аналіз функціонального стану студентів виявив: високий рівень здоров'я має – 1,7%; середній – 7,8%; низький – 21,5%; дуже низький – 69% [4].

Оздоровча ходьба за своїм фізіологічним впливом на організм людини відноситься до числа ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як засіб для збільшення обсягу рухової активності. Для забезпечення оздоровчого ефекту параметри ходьби (інтенсивність, тривалість) повинні відповідати певним вимогам. В Лондонському університеті провели дослідження за участі 124 літніх людей. Частина їх упродовж 6 місяців займалася оздоровчою ходьбою по 45 хвилин 3-4 рази на тиждень, а ще частина – виконувала вправи на розтяжку або на силу. Після цього випробовувані виконували ряд тестів на інтелект. Ті, що займалися оздоровчою ходьбою, виконали їх набагато успішніше, ніж ті, хто тренував силу і гнучкість. Автори експерименту припустили, що посилена робота серця і легенів під час ходьби посилює кровообіг в усьому тілі, у тому числі і в мозку. Активніша циркуляція крові приносить більше кисню і глюкози, відповідно мозок отримує більше ресурсів для роботи. Чому ж саме ходьба надає сприятливу можливість одночасно поєднувати творчу роботу розуму і рух набагато більшою мірою, ніж при заняттях іншими видами фізкультури. Річ у тому, що ходьба – високоавтоматизована навичка. Стопа проноситься низько над поверхнею землі, а якщо її опускати починаючи з п'яти, то значно менша небезпека підвернути ногу. До того ж, асфальтовані доріжки парків не потребують напруженої уваги, як це буває при бігу по п'явці або їзді на велосипеді [6].

Навичка ходьби у людини починає формуватися з народження і надалі темпи її вдосконалення залежать від індивідуальних особливостей центральної нервової системи (ЦНС) і опорно-рухового апарату. Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56 % всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш активно масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Французький філософ Ж.-Ж. Руссо писав: "Ходьба пожвавлює й одушевляє мої думки. Залишаючись у спокої, я майже не можу думати, необхідно, щоб моє тіло перебувало в русі, тоді розум теж починає рухатися". Ходьба задовольняє природну потребу студента в русі. Для студентів спеціальної медичної групи ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології. Цей простий вид фізичної активності для людей, що ведуть сидячий спосіб життя, найкращі ліки. До цього слід додати, що для нетренованих, та для студентів із зайвою вагою ходьба є найбільш доступним і обов'язковим початковим етапом самостійних занять, оскільки при ходьбі навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж при бігу. Ходьбою можна займатися і на вулиці, і в парку, і в лісі. При цьому активно діють численні м'язові групи, у тому числі, і найбільші: м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання та ін. Ходьба може забезпечити порівняно високе функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи. Так, якщо у стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то при ходьбі зі звичайною швидкістю 5-6 кілометрів за годину залежно від власної ваги енерговитрати збільшуються в 3-4 рази. За час ходьби може бути досягнутий відмінний результат у підвищенні загального балансу рухової активності та енерговитрат – 360-600 кілокалорій [3].

Мета дослідження розробити та оцінити ефективність методики оздоровчої ходьби для студентів спеціальної медичної групи на заняттях фізичного виховання. Була розроблена методика занять зі студентами, в основу якої лягли заняття дозованої оздоровчої ходьбою на свіжому повітрі з поступовим збільшенням часу і темпу ходьби. Використовувалися різновиди ходьби: на п'ятах, на носках, з перекатом з п'яти на носок, у глибокому присіді, в напівприсіді, в гору, а також ходьба по сходах. Були розроблені комплекси оздоровчих вправ, використовувалися рухливі ігри і в кінці заняття застосовувалися комплекси дихальних вправ.[7]

Результати дослідження та обговорення. Дослідження проводилися впродовж 2015-2016 навчального року протягом одного року на базі кафедри олімпійських та ігрових видів спорту Запорізького національного технічного університету. Для проведення даного дослідження були сформовані дві групи студентів (хлопці та дівчата): до експериментальної групи (ЕГ) віднесені 10 хлопців та 10 дівчат і контрольна група (КГ) – 10 хлопців та 10 дівчат. Всі студенти у віці 17-20 років. Студенти ЕГ займалися за експериментальною методикою. В КГ заняття проходили за загальною методикою для студентів СМГ. Структура побудови заняття експериментальної групи надано в табл. 1.

Експеримент проводився з вересня по травень 2016 року. Було проведено обстеження рівня фізичного розвитку та функціональної тренуваності випробовуваних: вага, окружність талії, стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча, сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, динамометрія), гнучкість, координація, проба Руф'є. Контрольне тестування, яке проводилося наприкінці травня, показало, що в експериментальній групі відбулися поліпшення за наступними тестами: вага, окружності талії і стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, динамометрія

правої і лівої кистей рук, координація, нахил з гімнастичною лавки, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Таблиця 1

**Структура практичного заняття з фізичного виховання
для студентів експериментальної групи**

Частина заняття	Засоби	Задачі
Підготовча	Шикування, різновиди ходьби, звичайна ходьба(темп 70-90 кроків у хв), вправи у русі, комплекс ЗРВ з предметом (без предмета)	Вимірювання ЧСС. Організація студентів, ознайомлення із задачами уроку, підготовка організму до навантаження
Основна	Чергування повільної та прискореної ходьби, (ЧСС 100-130 уд/хв), ходьба в чергуванні з оздоровчим бігом, (ЧСС 130-150 уд/хв), комплекс дихальних вправ, спеціальні лікувальні вправи	Розвиток фізичних якостей (витривалості, гнучкості, координації), покращення кровопостачання органів і тканин, підвищення психоемоційного фону, виховання інтелектуальних, вольових та естетичних якостей
Заключна	Комплекс дихальний вправ, вправи на увагу, координацію, вправи на розтяжку	Відновлення, зменшення фізичного навантаження

У контрольній групі поліпшення відбулися за такими показниками: маса тіла, окружність талії, стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, станова сила, динамометрія, нахил вниз з гімнастичною лавки, згинання розгинання рук в упорі лежачи. Порівняння результатів між ЕГ і КГ показало, що в ЕГ були зафіксовані більш помітні поліпшення в показниках маси тіла, окружності стегон, проби Штанге, координації, становий сили, гнучкості. У КГ помітні поліпшення були в окружності талії, екскурсії грудної клітки, ЖЄЛ, динамометрії, згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи. Застосування методики оздоровчої ходьби зі студентами спеціальної медичної групи в рамках академічних занять у вузі протягом навчального року здійснило позитивний вплив на організм студентів і сприяло оптимізації показників фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості. За підсумками проведеного дослідження у студентів експериментальної групи відзначили, що заняття оздоровчої ходьбою стимулювали їх бадьоре самопочуття, покращували настрій, сприяли поліпшення емоційному стану, що, у свою чергу, послужило подальшій активізації пізнавальної діяльності студентів. Також результати підтвердили доцільність використання розробленої нами методики занять оздоровчою ходьбою. Представлені дані свідчать про те, що запропонована методика оздоровчої ходьби здійснила позитивний сприятливий вплив на серцево-судинну систему, та сприяла підвищенню силових і координаційних здібностей студентів.

Висновки. Регулярне і тривале (протягом навчального року) виконання вправ аеробного режиму, а саме методики оздоровчої ходьби, призвело до підвищення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної роботоздатності. При підвищенні ступеня тренуваності зменшилися функціональні затрати на виконання фізичного навантаження. Приведені дані дозволяють зробити висновок про важливу роль систематичних (хоча б 2 рази на тиждень) тренувань з оздоровчої ходьби в покращенні здоров'я студентів. Застосування оздоровчої ходьби в програмі спеціальних медичних груп з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, яку ми запропонували, може суттєво скорегувати артеріальний тиск, покращити самопочуття, підвищити фізичну роботоздатність студентів з вегето-судинною дистонією, з порушеннями серцевого ритму (аритмія, екстрасистоля), неврастенією, гіпертонією та ін.

Використані джерела

1. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения. / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова. – М.: ФИС, 1988. – 142 с.
3. Присяжнюк С. І. Навчальний посібник. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 391 с.
5. Яременко О. О. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай. – К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. – 124 с.
6. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. / Д. Д. Донской. – М.: ФиС, 1983. – 102 с.

Atamanyuk S., Kirichenko E.

**HEALTH IMPROVING/ RECREATION WALKING
FOR CORRECTION OF FUNCTIONAL STATES
OF STUDENTS FROM SPECIAL MEDICAL GROUPS
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTES**

Nowadays lack of physical activity is a major threat for health of modern people, however it is quite hard to find time for healthy exercising. Recreation walking allows to wedge into your working day schedule a part of physical exercise– walking from home to work and back, a walk during your break, quick walk for short distances during the day. Nonetheless training the cardiovascular system requires a no interval quick movementspace, walking short distances proves its benefits allowing to work on walking speed which will make it possible to increase the workload in the future.

Lately there's been a huge growth of health problems among younger generation, which leads to a variety of health diseases. Health-improving walking can be a great prevention for most of them, providing health well-being. Waking is a complex movements combination where 56% muscles of the entire body take part simultaneously, and mostly massive leg muscles. This kind of work doesn't require major nerve force.

The major advantage of the walking is its very efficient while being natural and simple to perform in terms of technics. It is easy to meter the walk, which allows a precise measuring and control the physical activity. Depending on the duration and intensity walking is recommended to everybody, regardless age and sex. Health-improving walk doesn't require special conditions, show great health-healing results, and mostly take part outside at any weather in the convenient time. It is important that the right dosage of walking doesn't cause organism functional systems overstress.

While building the course if walking it is necessary to consider physical condition, physical background, and organism individual particularities. The dosage should first of all be aimed at health support, accentuating individual recommendations and proper physical condition self-control. Key component is physiological, energetic and muscular components of the exercises.

Key words: *physical culture, health walking, task medical force, students.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2016