

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Э. И. Савко, В.С. Духович

*Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь
SavkoEI@mail.ru*

В данной статье говорится о пользе спортивной, или оздоровительной ходьбы и ее преимущество перед обычной ходьбой. Приводится методика проведенного педагогического эксперимента в группах специального учебного отделения со студентами первого курса географического факультета Белорусского государственного университета. Даются результаты сердечнососудистой (ЧСС) и дыхательной (ЧД) систем студентов, которые указывают на эффективность данной методики.

This article talks about the benefits of sports or recreational walking and its advantage over normal walking. The method of pedagogical experiment in groups of special educational Department with first-year students of the geographical faculty of the Belarusian state University is given. The results of cardiovascular (CCC) and respiratory (H) systems of students, which indicate the effectiveness of this technique, are given.

Ключевые слова: спортивная ходьба; студенческая молодежь; достоверность.

Keywords: walking; student youth; authenticity.

Введение. Следует немного сказать об истории и первых соревнованиях в спортивной ходьбе. Первое соревнование было проведено в Лондоне в 1882 г., оно состояло из непрерывной пятичасовой ходьбы. Ходьба на дистанцию 50 км стала олимпийской дисциплиной в 1932, на 20 км – в 1956 г. В 1992 г. в олимпийскую программу вошли и соревнования среди женщин. Также проводятся соревнования на дистанции 10 км. На зимних соревнованиях вместо 50 км ходок идут 35 км.

Так все-таки, чем полезна спортивная ходьба для обычного человека или имеющего отклонения в состоянии здоровья, как в нашем случае? Этот вид физической активности, подходит даже тем, кому запрещены тяжелые ударные нагрузки в виде бега. При этом занятия доставят массу приятных моментов от движения на свежем воздухе.

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землей. При этом должны выполняться следующие правила:

1) вперед вынесенная нога должна ставиться на пятку и осуществлять плавный перекал с пятки на носок;

2) необходимо, чтобы постоянно осуществлялся контакт ног с землей и при этом, не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта с ней;

3) вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена (то есть, не согнута в коленном суставе) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

Посредством спортивной ходьбы можно воздействовать на все мышечные группы, делая человека более выносливым, координированным и быстрым. Ведь при спортивной ходьбе участвуют в работе все мышечные группы и при этом, она:

- способствует улучшению работы сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма;
- укрепляет мышечную ткань, приводя в действие все мышечные группы во время занятий спортивной ходьбой;
- укрепляет иммунитет (студенты меньше болеют, что наблюдалось в нашем случае, почти все студенты ходили на занятия физического воспитания);
- наблюдается прилив сил, здоровый сон (со слов студентов);
- формирует выносливость организма;
- происходит адаптация организма к нестандартным нагрузкам;
- не потребуется дорогостоящее оборудование для занятий;
- доступность занятий – на свежем воздухе.

При занятии спортивной ходьбой все мышцы тела находятся в тонусе, это касается не только ягодиц, бедер и икр, но и пресс, спина и руки тоже работают во время занятий спортивной ходьбой.

В чем отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы? Основное отличие ее, или по-другому оздоровительной от обычной ходьбы, это:

- техника ее выполнения, которая заключенная в определенной скорости, частоте шага и движении ног;
- при спортивной ходьбе активно работают тазобедренные суставы, чего нет при обычных передвижениях;
- происходит полное выпрямление коленного сустава опорной ноги для большей скорости;
- большая длина шага и активные движения руками вперед-назад.

При спортивной ходьбе максимальная скорость, которой составляет 9 км/час, позволяет сжечь человеку весом 70 кг примерно 450 ккал за час.

Для начинающих спортивной или оздоровительной ходьбой, достаточно двигаться со скоростью 5–7 км/час, чтобы получить оздоровительный эффект.

Противопоказания занятий спортивной ходьбой. Несмотря на множество показаний для занятий спортивной оздоровительной ходьбой, все же есть ряд ограничений:

1. Нарушения кровообращения и легочная недостаточность.
2. Повышенное артериальное (систолическое и диастолическое) давление.
3. Серьезные заболевания сердца, включая: инсульты и инфаркты, нарушения сердечного ритма и пороки.
4. Почечные болезни и сахарный диабет (не инсулинозависимый).
5. Заболевания глаз – глаукома с прогрессирующей близорукостью.
6. Любые хронические болезни в стадии обострения.
7. Простудные недуги с повышенной температурой.

Следует отметить, что ни одного из этих показаний, нами не наблюдалось в нашей группе. Только у 3 студентов, были повышены: частота сердечных сокращений и частота дыхания. Превышение составило более 100 уд./мин.

Методика исследования. Мы попытались спортивную ходьбу применить на занятиях по физическому воспитанию в специальном учебном отделении, объяснив студентам показания и противопоказания.

Очень важно научиться правильной технике спортивной ходьбы. Вначале была объяснена техника ходьбы. Затем, студенты совершали ходьбу, не сгибая ноги в коленном суставе и не переходя на бег, на месте. То же выполняли, но в движении. Чередую шаги так, чтобы одна нижняя конечность была всегда в соприкосновении с поверхностью земли. Передняя нога идеально прямая.

Руки согнуты в локтях и двигаются вперед-назад, спина прямая, взгляд направлен перед собой. Можно представить себе ровную линию и ноги ставить строго по ней, активно работая бедрами. В ходьбе должны были сохранять одинаковую скорость передвижения без ускорения или замедления.

Объяснена техника правильного дыхания. Дыхание должно быть ритмичным, глубоким, без задержек, т. е., свободным. Выдох должен быть в 1,5 раза больше, чем вдох, что позволит легким полностью освободиться от углекислого газа, который получается при обмене. Легкие отдают кислород, работающим органам и мышцам, а обогащаются углекислым газом, который затем выдыхается полностью.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты (13 человек, из них 3 девушки и 16 юношей) первого курса специального учебного отделения географического факультета БГУ.

Для выявления эффективности данной методики нами взяты: частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД), как наиболее достоверные и научно доказанные методики адаптации организма к физическим нагрузкам. ЧСС замерялась на каждом занятии перед началом и в конце занятия спортивной ходьбой. ЧД измерялась в начале семестра и в конце нашего эксперимента.

Занятия проводились два раза в неделю продолжительностью 90 мин и проходили на свежем воздухе, около реки. После 2–3 км спортивной ходьбы, проводилась разминка (15–20 мин), где были вовлечены все мышечные группы. Педагогический эксперимент продолжался в течение двух месяцев (сентябрь и октябрь) в 2017 г.

Результаты исследования. Следует отметить, что студенты с удовольствием занимались по данной методике. У одного студента первоначальный пульс, т.е. ЧСС составляла 120 уд/мин, у 2-х студенток: 120 и 110 уд./мин соответственно. Первоначальная средняя ЧСС была равна 95,7 уд./мин, ЧД – 22,5 вдохов и выдохов за одну мин.

Проведенный педагогический эксперимент указывает на эффективность нашей методики. Улучшилась работа сердца и легких, на что указывают полученные результаты ЧСС и ЧД. Пульс у студентки с 120 уд./мин опустился до 90 уд./мин, у второй, с 110 уд./мин снизился до 93 уд./мин. У юноши с 120 уд./мин снизился до 100 уд./мин. Среднеарифметический показатель частоты сердечных

сокращений снизился до 84,7 уд./мин, что указывает на достоверность улучшения этого показателя ($P < 0,05$).

Педагогический эксперимент показал, что занятия, проводимые по данной методике, улучшают работу легких, на что указывает нам результаты ЧД. Произошло улучшение работы легких на 6,6 вдохов и выдохов за минуту и составило 15,9 раз. Все это тоже указывает достоверное улучшение ЧД ($P < 0,05$).

Таким образом, мы видим, что произошло улучшение ЧСС и ЧД у всех студентов. Но особенно у тех, где превышение ЧСС первоначально было более 100 уд./мин. По всей видимости, занимаясь на свежем воздухе, где студенты дышали полной грудью, а вместе с этим, вдыхалось большое количество кислорода, что так им необходимо для работы головного мозга и для работающих мышц.

Следует отметить, что при занятии спортивной или оздоровительной ходьбой студенты избавляются от депрессивных состояний. Научно доказано, что примерно на 10–15 мин тренировки начинают вырабатываться гормоны радости (эндорфины), способствующие этим процессам в организме. Это позволит продлить свою жизнь самым естественным образом – активным движением.

Занятия спортивной ходьбой гарантировано более быстрое и эффективное сжигание калорий, что необходимо для похудения, к чему стремится современная студенческая молодежь. И для этого важно не увеличивать скорость, а только продолжительность тренировки – не менее 40 мин за одно занятие. Но и усердствовать особо не стоит, двухразовых занятий в неделю для этих целей вполне достаточно, на что указали наши исследования.

В **заключении** хочется отметить, что не нужно бояться экспериментировать, применяя различные методики на занятиях. Наш эксперимент показал, что даже в специальной учебной группе, где у студентов имеются отклонения в состоянии здоровья – организм очень быстро адаптируется к новому, ранее неизвестному. Результаты полученные, в нашем случае указывают, что это стоит того, что бы наши студенты знали о различных методиках, которые можно применить, не только на занятиях физического воспитания, но и в обычных повседневных буднях. Поэтому, выходите на улицу или становитесь на беговую дорожку, и начинайте двигаться – это поможет вам улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что наполнит вас здоровьем, красотой и жизнерадостностью, а вместе с тем, и улучшатся: умственная способность, а так же физическое и функциональное состояния организма.