

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ХОДЬБЫ МЕТОДОМ ПУЛЬСОМЕТРИИ

В.К. Русакевич, 4 курс

Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Ходьба – отличный способ для улучшения физической формы и оздоровления организма. При правильно рассчитанных нагрузках ходьба, как и бег, может применяться для тренировки сердечно–сосудистой системы. Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день, минимум четыре раза в неделю.

Оптимальное количество шагов в день для достижения адекватной физической нагрузки, согласно исследованиям, зависит от пола и возраста, а также функционального состояния организма.

Ходьбу в среднем или быстром темпе рекомендуют хорошо подготовленным людям; со скоростью 2,5—3,5 км/ч — лицам, занятым преимущественно умственным трудом, для поддержания их здоровья и творческой активности. Больным с нарушениями сердечно–сосудистой и дыхательной систем, а также перенесшим острое заболевание, показан медленный темп, который позволяет учесть индивидуальные возможности организма. Взрослому человеку, не занимающемуся регулярно физическим трудом, целесообразно ходить ежедневно в течение 1,5—2 ч со скоростью 4—5 км/ч; тренированному достаточно гулять 3 раза в неделю и ходить 2 ч в быстром темпе при наличии дополнительных не менее 2 дополнительных тренировок в неделю [2].

Дозированная ходьба используется для реабилитации и лечения различных заболеваний и является важной составной частью активного отдыха.

Наиболее выраженный и видимый эффект оздоровительной ходьбы на сердечно–сосудистую систему заключается в нормализации артериального давления крови, как повышенного, так и пониженного, особенно повышенного. Объясняется это нормализацией сосудистого тонуса, напряжения стенок кровеносных сосудов, от которого во многом зависит уровень давления крови. При

ускоренной ходьбе, так же как и при медленном беге, в работающих мышцах нижних конечностей происходит расширение просвета мельчайших кровеносных сосудов — капилляров, обеспечивающих доставку к мышцам крови и кислорода (так называемый эффект «рабочей гиперемии»), что приводит к снижению систолического артериального давления.

Скандинавская ходьба – это новое модное увлечение людей, ведущих здоровый образ жизни. Этот вид ходьбы под названием Nordic walking появился около 70 лет назад в Финляндии благодаря знаменитому лыжнику Юхе Мието.

Именно он догадался включить ходьбу с палками без лыж в программу летних тренировок лыжников, чтобы они могли поддерживать отличную форму в течение всего года. В результате выяснилось, что лыжники, занимавшиеся летом скандинавской ходьбой, достигли лучших результатов.

С тех пор скандинавская ходьба стала популярна во всем мире, и даже потеснила ранее популярный бег трусцой. В отличие от бега, при занятиях скандинавской ходьбой неважна скорость, разрешается делать остановки для выполнения упражнений на растяжку и дыхательных упражнений. Поэтому занятия проходят достаточно легко, тренируют выносливость, подвижность, силу и координацию движений.

При этом заниматься скандинавской ходьбой могут все желающие. Занятия подходят и полным людям, которые не могут бегать из-за проблем с сердцем, и людям с заболеваниями коленных суставов, так как половина нагрузки приходится на палки. Также скандинавская ходьба хороша для пожилых людей, которые с радостью заменяют старческую клюку лыжными палками и могут подобрать для себя подходящую нагрузку[4].

Во время занятий скандинавской ходьбой происходит:

- укрепление практически всех мышц нашего тела, во время тренировки работает 90% мышц;
- улучшение работы сердца и легких. Сжигается на 45% больше калорий, чем при обычной ходьбе;
- уменьшается давление на суставы и колени;
- исправляется осанка, решаются проблемы с шеей и плечами;
- повышается выносливость организма, тренируется сердечнососудистая система;

Цель исследования. Представляла интерес изучить оценку эффективности занятий различными видами ходьбы по реакции сердечно–сосудистой системы.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте принимали участие 60 студентов разных факультетов, среди которых было 45 юношей и 15 девушек, которые добровольно согласились заниматься дозированной и скандинавской ходьбой в течение 30 мин. Оценка частоты сердечных сокращений проводилась с помощью пульсометра фирмы “FUSION–10”.

Полученные результаты в ходе данного эксперимента представлены в табл.1.

Таблица – Показатели ЧСС, полученные в ходе эксперимента.

Вид ходьбы	ЧСС в покое, до начала ходьбы.	ЧСС на 1 мин восстановительного процесса.
Скандинавская ходьба	63,87	± 8,5
Дозированная ходьба	64,2	± 5,4

Анализ результатов позволил выявить достоверное преобладание ЧСС после тридцати минут скандинавской ходьбы у студентов экспериментальной группы. ЧСС находилась на уровне субмаксимальной величины для данного возраста после 30 минут скандинавской ходьбы по сравнению с дозированной ходьбой в темпе 120 шагов/мин. Поэтому при занятиях скандинавской ходьбой необходимо назначать физические нагрузки в диапазоне 50–60% максимального уровня ЧСС, т.е. подбирать нагрузки таким образом, чтобы они могли выполняться в течение сравнительно длительного периода без признаков неадекватности, и в то же время быть достаточными по мощности, чтобы обладать тренирующим эффектом.

Вывод. Таким образом, полученная реакция сердечно–сосудистой системы на физическую нагрузку, характеризующаяся приростом частоты сердечных сокращений, значительно более выраженным при занятиях скандинавской ходьбой, доказывает ее тренирующий эффект. Однако прирост достигает субмаксимальной ЧСС во время скандинавской ходьбы по сравнению с обыч-

ной дозированной ходьбой и требует более тщательного подбора темпа ходьбы и мониторингового контроля во время занятий скандинавской ходьбой.

Список использованных источников

1. Мильнер, Е.Г. Ходьба вместо лекарств. АСТ, Астрель/ Е.Г.Мильнер– Москва, 2010.–120с.
- 2.Стойчев А.Спорт и образ жизни/А.Стойчев–М.:1979.С.86–88.
- 3.Солодков А.С, Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная.– М.: Тера– спорт, 2001– 520 с.
4. Станский, Н.Т. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации/ Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.