

Фещенко Кирилл Дмитриевич

студент

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: статья посвящена рассмотрению ходьбы как эффективного и доступного средства физкультурно-оздоровительной деятельности. Освещаются многочисленные преимущества ходьбы для физического и психического здоровья, включая улучшение сердечно-сосудистой функции, снижение риска хронических заболеваний, укрепление костно-мышечной системы и улучшение настроения. Также обсуждаются аспекты правильной техники ходьбы, способы её интеграции в повседневную жизнь и рекомендации по ходьбе в различных условиях. Статья направлена на популяризацию ходьбы как простого, но важного элемента здорового образа жизни.

Ключевые слова: ходьба, физическое здоровье, психическое здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, сердечно-сосудистая система, хронические заболевания, техника ходьбы, здоровый образ жизни.

Ходьба, одна из самых естественных и доступных форм физической активности, вновь обретает признание в современном обществе. В эпоху, когда технологический прогресс и сидячий образ жизни приводят к уменьшению ежедневной физической активности, ходьба выступает как простое, но эффективное средство для улучшения общего состояния здоровья.

Цель данной статьи – осветить многоаспектное значение ходьбы для физического и психологического благополучия человека. Мы рассмотрим научные исследования, подтверждающие пользу регулярной ходьбы, обсудим, как пра-

вильно интегрировать ходьбу в повседневную жизнь и какие преимущества это может принести каждому.

Актуальность статьи обусловлена стремительно растущим интересом к легкодоступным и недорогим способам поддержания здоровья и благополучия в условиях современного городского образа жизни. В наше время, когда стресс и занятость становятся неотъемлемыми атрибутами жизни, ходьба предлагает уникальное сочетание физической активности, релаксации и возможности для общения с природой или самим собой.

Преимущества ходьбы для здоровья:

Ходьба – это не только простой и доступный способ передвижения, но и мощный инструмент для улучшения здоровья. Регулярная ходьба может принести множество пользы как для физического, так и для психического здоровья.

Физические преимущества ходьбы:

Снижение веса и уменьшение жировых отложений: Регулярная ходьба помогает поддерживать здоровый вес и сокращает объем телесного жира [1].

Укрепление сердечно-сосудистой системы: Ходьба улучшает кардиореспираторную подготовку, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, высокого кровяного давления, холестерина и диабета [1] Улучшение костно-мышечного здоровья: Регулярная ходьба укрепляет кости и мышцы, улучшая их выносливость.

Психологические преимущества ходьбы.

Улучшение настроения и снижение уровня стресса: Ходьба способствует выработке гормонов счастья, благодаря чему улучшается настроение, снижается стресс, управляется тревожность и повышается общий уровень энергии [1].

Улучшение качества сна: Регулярная физическая активность, включая ходьбу, может помочь улучшить качество сна.

Ходьба предлагает всесторонние преимущества для здоровья, которые делают её важной частью здорового образа жизни. Она доступна практически каждому и не требует специального оборудования, делая ее идеальным выбором для улучшения физического и психического благополучия [1].

Техника правильной ходьбы.

Для того чтобы максимально использовать преимущества ходьбы, важно следить за техникой ходьбы. Неправильная техника может привести к дискомфорту или даже травмам, в то время как правильная техника повышает эффективность упражнения и способствует достижению лучших результатов.

1. Осанка: Держите спину прямо, плечи расслаблены, а взгляд направлен вперёд. Это помогает предотвратить напряжение в шее и плечах.

2. Шаги: Шагайте плавно, позволяя стопе полностью касаться земли от пятки до носка. Это способствует лучшему распределению веса и уменьшает нагрузку на суставы.

3. Дыхание: Дышите глубоко и ровно. Правильное дыхание увеличивает кислородный поток в крови, что помогает увеличить выносливость и улучшить работу сердца.

Ходьба в разных условиях.

Ходьба в различных условиях требует адаптации и некоторых мер предосторожности, но в то же время предоставляет уникальные возможности для разнообразия физической активности.

1. Ходьба в городских условиях: В городе стоит выбирать маршруты с меньшим уровнем загрязнения и шума. Парки и зелёные зоны – отличный выбор. Важно также обращать внимание на безопасность дорожного движения.

2. Пешие прогулки на природе: Ходьба по пересечённой местности, такой как лесные тропы или горные дорожки, не только улучшает физическое состояние, но и позволяет насладиться природой. Однако следует учитывать погодные условия и носить подходящую обувь для предотвращения скольжения и травм.

3. Ходьба в разное время года: В холодное время года необходимо одеваться теплее, в то время как летом важно защищаться от солнечных лучей и обезвоживания. Адаптация к погодным условиям позволяет наслаждаться ходьбой круглый год.

Интеграция ходьбы в повседневную жизнь.

Включить ходьбу в ежедневный ритуал несложно. Вот несколько советов, как сделать ходьбу частью вашего образа жизни.

1. Используйте лестницу вместо лифта: Это простой способ увеличить физическую активность.

2. Прогулки на обеденных перерывах: Краткая ходьба после обеда не только помогает улучшить пищеварение, но и восстанавливает энергию на вторую половину дня.

3. Ходьба до работы или магазина: Если это возможно, попробуйте ходить пешком до работы или магазина вместо использования транспорта.

Таким образом, ходьба – это доступная и эффективная форма физической активности, которая приносит значительные преимущества для здоровья и благополучия. Она подходит для людей всех возрастов и физической подготовки, и может быть легко интегрирована в повседневную жизнь. Начните с малого и постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность ходьбы, чтобы наслаждаться всеми её преимуществами.

Список литературы

1. Walking: Trim your waistline, improve your health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261#:~:text=For%20example%2C%20regular%20brisk%20walking,Improve%20muscle%20endurance)

20046261#:~:text=For%20example%2C%20regular%20brisk%20walking,Improve%20muscle%20endurance

2. Андреев Т.А. Ходьба как средство физкультурно-оздоровительной деятельности / Т.А. Андреев, М.И. Ситникова // Наука–2020. – 2021. – №4 (49) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/hodba-kak-sredstvo-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 27.11.2023).

3. Петрунина С.В. Оздоровительная ходьба как средство повышения двигательной активности пожилых людей / С.В. Петрунина, А.А. Рогов, И.А. Кирюхина [и др.] // МНИЖ. – 2014. – №10–1 (29) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-hodba-kak-sredstvo-povysheniya-dvigatelnoy-aktivnosti-pozhilyh-lyudey> (дата обращения: 27.11.2023).

4 <https://phsreda.com>