

## ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Н. А. Соболева** – доцент кафедры физического воспитания Омского юридического института;

**И. Н. Рассказова** – доцент кафедры педагогики и психологии детства Омского государственного педагогического университета, кандидат психологических наук

В связи со стремительно развивающимся техническим прогрессом и компьютеризацией происходит резкое снижение подвижности человека. Одним из основных способов укрепления здоровья является ходьба.

Ходьба – самый естественный способ передвижения человека, а потому это наиболее доступное упражнение, оказывающее гармоничное положительное воздействие на все функции организма. Это объясняется тем, что ходьба – единственное из всех физических упражнений, структура которого на 100% совпадает со структурой врожденного (безусловного) рефлекса – шагательного<sup>1</sup>. Ходьба глубоко автоматизирована, привычна и поэтому удобна для каждого человека, какой походкой бы он ни ходил. Передвигаясь шагом, человек не задумывается о том, что выполняет определенное физическое упражнение, в котором задействованы многие группы мышц.

Ходьба показана людям всех возрастов, имеющим различную физическую подготовленность и здоровье, независимо от сферы их деятельности. Согласно энциклопедии о ходьбе человека Г. И. Королева «ходьба – это такая же врожденная потребность, как потребность дышать, есть, продолжать свой род. Наиболее полное соответствие физиологии человека, его изначальной природе, в сочетании с простотой и доступностью делают ходьбу уникальным по воздействию и полезности оздоровительным упражнением – поистине оздоровительным упражнением № 1. Все другие виды физических упражнений, в основе которых лежит циклическое перемещение в пространстве при взаимодействии с опорой (бег, бег на лыжах, коньках

и др.) – это лишь производные от ходьбы, шагательного рефлекса»<sup>2</sup>. Миллионы людей в нашей стране ежедневно применяют ходьбу как оздоровительное упражнение, но чаще всего это происходит самостоятельно, любители ходьбы в меньшей степени организованы в клубы, в отличие от любителей бега. Оздоровительная ходьба популярна во многих странах Европы, в Австралии, Новой Зеландии, странах Азии, Мексике, Колумбии.

Ходьба должна доставлять удовольствие, психическое удовлетворение, а тренировочная нагрузка должна быть постепенной и непрерывной. Ходьба дозируется скоростью передвижения, протяженностью маршрута и сложностью рельефа местности. Ходьба позволяет компенсировать недостаток физических нагрузок. Она относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей<sup>3</sup>: оздоровительная ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде и лыжные прогулки. Обладая своими индивидуальными особенностями, ходьба оказывает наиболее мягкое, щадящее влияние на сердечно-сосудистую систему.

По мнению ряда авторов (А. Н. Воробьев, Н. М. Гайнетдинов, И. Б. Темкин, Ж. Б. Сафонова), динамические упражнения должны преобладать в реабилитационно-оздоровительных комплексах. Ходьба наиболее доступна самоконтролю занимающихся и адаптирована для самостоятельного применения, так как не требует специального оборудования и материальных затрат.

Ходьба щадит суставы и тренирует весь организм. Это спокойный, эффективный и полезный для здоро-

<sup>1</sup> См.: Королев Г. И. Да здравствует ходьба! М., 2003. С. 27.

<sup>2</sup> Королев Г. И. Оздоровительное упражнение № 1 программы здоровья. М., 2006. С. 28.

<sup>3</sup> См.: Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. Ростов н/Д: Феникс, 2005. С. 101.

вья вид спорта, что официально подтверждено Немецким легкоатлетическим союзом. Ходьба форсированным шагом особенно подходит для людей с проблемами со здоровьем и противопоказаниями к занятиям бегом. Однако такая ходьба не имеет ничего общего с приятными неспешными прогулками.

Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечение в работу практически всех крупных мышечных групп. При ходьбе ускоренным шагом в организме происходит укрепление сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата; развитие общей выносливости; формирование и укрепление правильной осанки, стройной фигуры, естественного и пропорционального телосложения. На пропорциональность телосложения оказывают влияние не только особенности формирования и сохранения правильной и естественной осанки при ходьбе, но и особенности ходьбы как наиболее естественного нагрузочного фактора из всех циклических упражнений<sup>4</sup>.

Ходьба служит эффективному снижению и поддержанию веса тела человека. В качестве одной из физиологических предпосылок, которые делают систематические занятия ходьбой эффективным фактором активного долголетия и продления жизни, является ее кислородно-терапевтическое воздействие на органы, ткани и клетки организма человека, т. е. в процессе ходьбы происходит систематическое обновление органов, систем и структур организма за счет увеличения объема и интенсивности притока кислорода к ним и соответствующего увеличения объема и интенсивности вывода из организма продуктов распада, активизации окислительных реакций. Тем самым происходит предотвращение преждевременного старения и гибели клеток, организма в целом.

Помимо объективных изменений в организме оздоровительная ходьба оказывает огромное влияние на психику человека: улучшает настроение и самочувствие, дарит легкость и наслаждение<sup>5</sup>.

Немаловажное значение для улучшения физического состояния имеет сочетание прогулки с естественными оздоровительными факторами природы: воздухом, солнечным светом<sup>6</sup>.

Большое значение для занятий оздоровительной ходьбой имеет правильный подбор обуви. Удобные кроссовки или кеды, разношенные ботинки или туфли на низком и широком каблуке (желательно со шнуровкой или ремешком) позволят из-

бежать мозолей и быстрой усталости, сохранят хорошее самочувствие и настроение.

Ходьба начинается с разминки, например с ходьбы прогулочным шагом. Завершив очередной «поход за здоровьем», необходимо примерно в течение пяти минут, уменьшая скорость передвижения, снизить пульс до исходного значения. Такие действия предупреждают возможные сбои в деятельности сердечно-сосудистой системы.

В методической литературе существуют показатели, на которые важно ориентироваться. Оздоровительной является ускоренная ходьба, при которой частота сердечных сокращений достигает зоны тренирующего режима (120–130 уд/мин) при соответствующей скорости (примерно 6,5 км/ч) и расходе энергии 300–400 ккал. С помощью систематических занятий оздоровительной ходьбой, варьируя и постепенно увеличивая нагрузки, используя различные виды ходьбы, можно значительно повысить уровень физической подготовки человека, довести его до совершенства.

Многие авторы дают свои рекомендации по применению различных видов и способов ходьбы. Л. Д. Назаренко советует ходить пешком в любую погоду, используя все возможные варианты: медленным, упругим, пружинящим или спортивным шагом (темп выше среднего). Рекомендуются использование ходьбы на носках, выпадами, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне стопы.

Не менее интересна «утяжеленная» ходьба: прикрепив груз к лодыжкам, поясу, спине или просто взяв в руки гантели, можно повысить интенсивность аэробного тренинга, не переходя на бег.

Еще одна разновидность ходьбы – это поднимание по лестнице. М. Гартнер предлагает ходить только вверх, а вниз спускаться на лифте, так как при спуске по лестнице может травмироваться коленный сустав<sup>7</sup>. Для увеличения физической нагрузки рекомендуется подниматься по лестнице, перешагивая через ступеньку, для разнообразия можно подниматься крестными шагами вправо или влево, спиной вперед. Для имитации ходьбы по лестнице изобретен специальный тренажер (степпер).

Можно выделить один из видов лечебной ходьбы – терренкур. Это метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определенным, размеченным маршрутам. Иными словами, терренкур – это ходьба по пересеченной местности. Этот

<sup>4</sup> См.: Королев Г. И. Оздоровительное упражнение № 1 программы здоровья. С. 121.

<sup>5</sup> См.: Королев Г. И. Да здравствует ходьба! С. 122.

<sup>6</sup> См.: Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002. С. 13.

<sup>7</sup> См.: Гартнер М. Фитнес-клуб. М., 2000.

вид развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. Обычно проводится под наблюдением врача.

Пак Чжэ Ву предлагает твист-ходьбу или оздоровительную ходьбу со скручивающими движениями. При регулярном сочетании ходьбы с твист-движениями тела происходит пополнение запаса активной жизненной энергией, что поднимает такую ходьбу на новый уровень. Твист-ходьба – это ходьба с закручивающими, спиральными движениями различных частей тела, вследствие чего в организме происходит активизация функциональных систем, включая кровообращение и обмен веществ. Наиболее важным видом твист-ходьбы является ходьба с участием туловища, т. е. всех жизненно важных внутренних органов<sup>8</sup>. Существует твист-ходьба с движением рук и ног, поясничным отделом позвоночника, их сочетания. Ритм твиста характеризует способ сочетания твист-движений различных частей тела с шагом ходьбы: ускоренный, нормальный, замедленный. Всем интересующимся данным видом ходьбы необходимо знать о мерах предосторожности при занятиях твист-ходьбой.

А. Н. Соколов, психолог из Германии, разработал необычный метод оздоровительной ходьбы, не совсем вписывающийся в законы биомеханики. Он назвал его протошагом. Автор считает, что такое передвижение – это нечто среднее между бегом и ходьбой, оно может оказывать не только профилактическое воздействие, но и лечебное. Вопрос стоит лишь в индивидуальном подборе уровня нагрузок, так как нагрузка несколько иначе распределяется, поскольку в движении участвует все туловище – это уменьшает нагрузку на ноги и сердечно-сосудистую систему<sup>9</sup>. Эту технику А. Н. Соколов практикует с осени 2002 г. По его мнению, протошагом перемещались люди в далеком прошлом. Методика проста – плечи двигаются вместе с ногами, руки висят.

Август Ревзон предлагает в обычную повседневную ходьбу включать ряд специальных шагов: ходьба с энергичным проталкиванием стопы вперед до отказа в трех позициях: с разворотом стоп наружу под углом 45 градусов; при обычном параллельном положении стоп; с разворотом стоп внутрь под тем же углом, а также ходьба с медленным продвижением вперед, имитируя «шаг конькобежца», и ряд других.

В настоящее время становится популярным

еще один вид ходьбы – так называемая скандинавская ходьба, или оздоровительная ходьба с палками. Нордическая ходьба с палками основывается на технике лыжного бега. Палки выполнены из специального материала и служат для ускорения шага.

Несмотря на то что авторы предлагают различные виды и способы ходьбы, все рекомендуют обратить самое пристальное внимание на технику передвижения. Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму, так как не способствует психоэмоциональному настрою. При большом разнообразии индивидуальных походок необходимо выработать модель рационального хода<sup>10</sup>. Изменение привычной походки требует определенного времени и усилий. С точки зрения оздоравливающего воздействия на организм наиболее рациональной и привлекательной является походка упругим шагом. При желании каждый может овладеть красивым, экономичным шагом, выполняя специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени. В плане педагогической оценки модель оздоровительной ходьбы обеспечивает регулирование интенсивности работы мышц изменением частоты всех колебательных движений и их амплитуды. Это позволит дозированно активизировать кровообращение, дыхание, пищеварение, улучшать осанку и предупредить нарушения в опорно-двигательном аппарате (стопы, позвоночник)<sup>11</sup>.

Одним из достоинств оздоровительной ходьбы является самоконтроль за состоянием здоровья и физической нагрузки.

Во время ходьбы следует контролировать пульс, не допускать одышки. В. А. Иванченко рекомендует проводить оздоровительный бег и ходьбу под двойным контролем – по частоте пульса и коэффициенту тренированности (Ктр). Расчет этого коэффициента производится по формуле:

$$K_{тр} = \frac{10 + \sqrt{B * S}}{t}$$

где В – возраст занимающегося, S – расстояние в километрах и t – средний темп бега или ходьбы в минутах на каждый километр пути. То есть  $t = T : S$ , где T – время преодоления дистанции в минутах. Рассчитав для себя величину коэффициента тренированности, вы по таблице узнаете степень тренированности.

<sup>8</sup> См.: Пак Чжэ Ву. Твист-ходьба. Оздоровительная ходьба со скручивающимися движениями. М., 2002.

<sup>9</sup> См.: Соколов А. Я шагаю протошагом! М.: ФиС, 2007. С. 14–15.

<sup>10</sup> См.: Раттус Х. А. Построение рациональной модели и методика обучения ходьбе с оздоровительной направленностью. Таллин, 1984. С. 16, 20, 22.

<sup>11</sup> Там же.

## Степень тренированности, по В. А. Иванченко

Тренированность	Мужчины	Женщины
Слабая	До 3,0	До 2,6
Удовлетворительная	3,0 – 3,8	2,6 – 3,4
Хорошая	3,9 – 4,6	3,5 – 4,0
Отличная	Более 4,6	Более 4,0

Когда оздоровительный бег или ходьба приносят пользу, величина коэффициента тренированности растет, и частота пульса в покое уменьшается. Существуют программы для занятий оздоровительной ходьбой с учетом степени подготовленности занимающихся<sup>12</sup>.

В высших учебных заведениях для занятий физической культурой по состоянию здоровья студенты распределяются по учебным отделениям. Существуют три группы: основная группа, в которой занимаются студенты, не имеющие противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья; подготовительная группа, где занимаются студенты с ослабленным здоровьем, и, наконец, специальная группа, в которой занимаются студенты, имеющие хронические заболевания и противопоказания к большим физическим нагрузкам. Учитывая, что в специальную медицинскую группу ОмЮИ входят студенты с различными заболеваниями, им предложены общие методы и средства физической культуры, в том числе и оздоровительная ходьба в осенне-весенний период, реже зимой. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что для решения оздоровительных и лечебно-профилактических задач наиболее эффективны и доступны упражнения на развитие общей выносливости, поскольку студенты в специальных медицинских отделениях имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, данное физическое качество наиболее целесообразно развивать с помощью оздоровительной ходьбы.

Почти все виды ходьбы можно использовать и во время занятий лечебной физической культурой. Отдельные формы лечебной физической культуры составляют терренкур, дозированная ходьба и ближний пешеходный туризм, в которых основным

средством является ходьба. Для студентов ОмЮИ наиболее приемлема дозированная ходьба. Форма одежды свободная, удобная. К обуви предъявляются специальные требования, которые были описаны ранее.

В ОмЮИ в течение нескольких лет проводились педагогические наблюдения за студентами специальной медицинской группы. Было замечено, что в дни занятий оздоровительной ходьбой у занимающихся улучшалось эмоциональное состояние. Это выражалось в позитивном настроении, активности, бодрости, доброжелательности, общительности, радости. Ходьба – прекрасный способ снять нервное напряжение, отрицательные эмоции и умственное утомление. Физическая усталость обладает исцеляющим свойством в состоянии стресса. Психологи рекомендуют быструю ходьбу, чтобы разрядить накопившиеся переживания и обрести эмоциональное равновесие. Оздоровительная ходьба – прекрасное успокаивающее, отвлекающее от нервных и психических нагрузок средство, которое восполняет недостаток двигательной активности. С точки зрения лечебной физической культуры, оздоровительная ходьба является оптимальным средством, которое объединяет занимающихся с разными хроническими заболеваниями и противопоказаниями к другим средствам физической культуры. Главной причиной применения ходьбы на занятиях по лечебной физической культуре стало не только наличие положительных эмоций, прилива новых сил, пребывание на свежем воздухе, тренирующий эффект, но и желание студентов повторять прогулки, превращать их в закономерность, в результате чего студентам прививается потребность в движении на многие годы.

<sup>12</sup> См.: Степанов А. А. Крепкое здоровье в любом возрасте. М., 2003. С. 77–78.