



ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ КАК МЕТОДА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Бардин Аркадий Николаевич

Термезский филиал Ташкентской Медицинской Академии

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7303398>

ARTICLE INFO

Received: 27th October 2022

Accepted: 05th November 2022

Online: 08th November 2022

KEY WORDS

Физическая активность, ходьба, плюсы и минусы, типы ходьбы, профилактика заболеваний, старение, продолжительность жизни.

ABSTRACT

Движение является основоположником нашей жизни. В качестве примера приведём ходьбу. Ходьба – это наиболее распространённый вид локомоций, целью которого является передвижение человека. В ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, а основной силой, обеспечивающей передвижение тела, является сила мышц. Она, в свою очередь, положительно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта, снижает риск возникновения онкологических заболеваний, улучшает качество и продолжительность жизни, но из-за прихода научно-технического прогресса, возник дефицит двигательной активности людей. Этот дефицит приводит к росту числа заболеваний, связанных с гипокинезией, сердечно-сосудистой системой, иммунитетом и ряд других заболеваний. На данный момент в мире по статистике буквально каждая десятая смерть связана с малоподвижным, или с сидячим образом жизни.

В связи с понижением двигательной активности людей, данная тема является очень важной, ведь по данным ВОЗ, малая активность является основной причиной примерно 32% случаев ишемической болезни сердца, 28% случаев диабета. Также в семьях может развиваться пренебрежение к двигательной активности и здоровью. По данным исследований, максимальная физическая активность наблюдается в возрасте 30–40 лет и

составляет у мужчин 8300 шагов в день, у женщин – 7300. С возрастом, происходит понижение двигательной активности в силу психологических причин, а также в связи с ухудшением состояния здоровья. Наблюдается в среднем понижение на 700 шагов на каждые 10 лет жизни. Таким образом, в сложившихся условиях цифровой индустрии возникает необходимость в дополнительных занятиях физической культурой.



Цель изучения

Собрать статистику активности среди населения , придать оздоровительное значение пешей ходьбе , определить положительные и отрицательные её стороны , сделать ходьбу как метод профилактики заболеваний, распределить ходьбу на фазы, определить кому она противопоказана, а также увеличить продолжительность жизни людей.

Материалы и методы исследования

В качестве материала для исследования были использованы программы по ходьбе , рекомендации ВОЗ. В качестве же методики был проведён социальный опрос

Результаты исследования

Ходьба – это сложный , повторяющийся локомоторный процесс , одним из основных элементов которого является шаг. Благодаря взаимодействию внутренних и внешних сил происходит то самое движение в пространстве. Имеются два периода шага : период опоры и период маха . В свою очередь , эти периоды делятся на две основные фазы: период опоры на фазы переднего и заднего толчка ; период маха -на фазы заднего и переднего шага. Первая фаза ходьбы – фаза передней опоры (амортизации) начинается с постановки передней ноги на пятку и заканчивается моментом вертикального положения опорной ноги, продвижение тела происходит за счёт заднего толчка второй ноги. Вторая фаза – фаза задней опоры (отталкивания) начинается с момента вертикального положения опорной ноги ,а заканчивается моментом её отрыва от опоры. Эта фаза является основной, обеспечивающей продвижение вперёд, создаёт условия

для сохранения равновесия, обеспечивает перенос ноги в следующих двух фазах. Третья фаза - задняя фаза маха (задний шаг) ,которая начинается с момента отрыва толчковой ноги от опоры ,и заканчивается моментом её вертикального положения, происходят подъём и «разгон» свободной ноги. Четвёртая фаза – передняя фаза маха (передний шаг) ,начинающаяся с момента вертикального положения свободной ноги ,а заканчивающаяся моментом её постановки на пятку. Полный цикл движений в ходьбе – двойной шаг, который состоит из двух одиночных шагов ,при этом организм использует около 200 мышц из 656 мышечных тканей. .

Данная ходьба делится на несколько типов : ходьба на месте ,пешая ; скандинавская, спортивная , энергетическая ; по ступенькам.

Разберём несколько данных типов .Скандинавская ходьба представляет собой ходьбу с помощью палок по определённой технике, её также называют порой <<финской>>. Основной плюс указанного типа заключается в том ,что есть доступность для людей с разным уровнем подготовки, в том числе для людей малоподвижных и пожилых. Скандинавская ходьба увеличивает частоту сердечных сокращений (при этом человек не чувствует серьёзной нагрузки), также могут привлекаться и прорабатываться мышцы верхних конечностей , улучшается осанка и многое другое . Исключая плюсы ,можно поговорить и о минусах , которые зачастую связаны с незнанием и пренебрежением советов



врачей ,а , именно , речь идёт о слишком высоких палках, создающих излишнюю нагрузку на мышцы спины и плечевого пояса, которые приводят к травмам. Ходьба по лестнице – отличный тренажёр, заменяющий ежедневные пробежки, занятия в спортзале, утреннюю гимнастику и другие физические нагрузки. Польза такой ходьбы достаточно высока , она укрепляет суставы коленей и стопы, прорабатывает икроножные мышцы, увеличивает работу лёгких и сердечно-сосудистой системы, добавок, улучшает осанку. Но поговорим и о минусах ходьбы по лестнице .При спуске с лестницы идёт сильная нагрузка на мениск и хрящи , мышцы в этот момент не работают , ведь они заняты стабилизацией тела. Надо учитывать , что для оптимальной и правильной ходьбы нужно подобрать правильную обувь .Конечно ,выбор обуви зависит от сезона года .Для летней обуви более характерны такие требования ,как лёгкость , способность пропускать воздух , хороший уровень амортизации. Для зимней обуви характерно : подносочная и носочная зона должна отличаться повышенной жёсткостью, протектор с глубоким рисунком, также крайне важна жёсткость передней части, так как это позволит улучшить качество передвижения. У весенней и осенней обуви : защитный слой от промокания в лужах и при талом снеге, сделанные из лёгких и дышащих материалов. Сейчас отметим влияние ходьбы на организм.

Не забываем , что ходьба влияет на сердечно-сосудистую систему, а конкретно , происходит тренировка сердца ,улучшается кровообращение .30 минут ходьбы могут уменьшить риск возникновения инсульта на 20% , а если при этом ускориться, то можно снизить аж до 40%. Также улучшается опорно-двигательная система , из-за движения улучшается кровообращение сустава и улучшения его работоспособности ,может замедлить и даже остановить потерю костной массы у людей с остеопорозом. Хочу подметить , что улучшается настроение, благодаря влиянию на нервную систему , снижается уровень стресса и гнева. Ходьба способствует контролю за своим телом, снижения его массы за счёт движения. Согласно статистике, за час ходьбы тратится от 200 до 300 килокалорий ,но не всегда ходьба имеет положительные стороны, у неё есть и отрицательные , это когда нагрузка идёт не правильно. Если быть точнее ,это неправильная обувь, зачастую, по статистике ,многие покупают себе обувь не под свою деятельность ,т.е. покупают кроссовки для простой ходьбы ,а не для бега. Есть люди, кому ходьба противопоказана.К противопоказаниям относятся : 1)Перенесённые недавно операции, ведь имеется риск расхождения швов и усиления болей ,вследствие повышенных физических нагрузок,обострение заболеваний, носящих хронический характер ; 2)Наличие патологий в опорно-двигательной системе, непродолжительные прогулки возможны только с разрешения лечащего доктора,повышенное артериальное давление и развитие



инфекционных процессов. Не забываем, что за день человек должен совершать минимум от 10000 до 12000 шагов. Однако, это число может меняться в зависимости от возраста и состояния здоровья, фиксированных данных нет. Впрочем, для разных возрастных групп эти показатели различны. Например, дети в возрасте от 5 до 10 лет могут без труда проходить до 11 000-15 000 шагов, подростки – 12 000 – 20 000, взрослые – от 5 000 до 10 000, пожилые – от 3 000 до 5 000. При наличии тяжёлых заболеваний активность уменьшается. Иными словами, пенсионерам, которых мучают боли в ногах или в спине, вовсе не обязательно изнурять себя 10 000 шагами в день. Им будет достаточно сделать хотя бы 3 000. В то же время, не нужно ограничивать активность у детей. У них меньшая длина шага и они без труда делают гораздо больше шагов, чем их родители. Следует подчеркнуть и их темп ходьбы. Его можно разделить на следующие типы: очень медленная – 65–80 шагов/мин, или 2,5–3 км/ч; медленная – 80–95 шагов/мин, или 3–3,5 км/ч; средняя – 95–125 шагов/мин, или 4–5,6 км/ч; быстрая – 125–145 шагов/мин, или 5,6–6,4 км/ч; очень быстрая – более 145 шагов/мин, или свыше 6,5 км/ч. Оптимальный же темп для человека составляет 75-95 шагов/мин, или же медленный и средний темпы. Зачастую, простая ходьба бывает очень скучной. Можно

прибегнуть к несколькими способам её разнообразия. Одним из таких способов является любование красивыми пейзажами, меняющиеся один за другим во время ходьбы. Это заставит вас увидеть те вещи, которые вы ранее не замечали. В добавок, можно прослушивать любимую музыку, или же слушать аудио книги для общего впечатления.

Вывод

Ходьба имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на здоровье не только в физическом плане, но и духовном (ментальном). Недостаток движений у современного среднестатистического человека приводит к элементарному ухудшению здоровья, а конкретнее к атеросклерозу, ожирению, повышению риска возникновения инсульта и многие другие опасные заболевания. Но правильная ходьба и регулярные прогулки положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей, потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов и развитию артрозов. Положительное влияние ходьбы на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных



(не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий. Следует

отметить, что оздоровительная ходьба имеет много полезных свойств, и поэтому ходьбой может заниматься большинство людей, особенно, людей "сидячих" профессий.

References:

1. O'zbekiston Respublikasining maqullangan "Bolalarni ularning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish" to'g'risidagi qonuni. T.: 2017
2. Abbosxo'jayev O. Umarova N. Qo'chqorov R. Mafkura poligonlaridagi olishuv. T.: Akademiya, 2007
3. Do'stmuhammad Xurshid. Ommaviy axborot vositalarini rivojlantirishning demokratik andozalari. - Toshkent: O'zbekiston, 2005.
4. Qaxxorova SH. Global ma'naviyat- globallashuvning g'oyaviy asosi. T.: Tafakkur, 2009
5. <http://google.uz>