

УДК 796.012

ДОЗОВАНА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ З МІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ПІСЛЯ КАРАНТИНУ

Лавор Ніна Леонтіївна Долиніна

Мила Милківна

старші викладачі кафедри фізичного виховання

Національний університет харчових технологій

м. Київ, Україна

Анотація: В роботі дається обґрунтування ефективності використання дозованої ходьби для зміцнення здоров'я людей різного віку після локдауну.

Ключові слова: максимальне споживання кисню, циклічні вправи, частота серцевих скорочень.

Відомо, що одним з головних показників здоров'я людини є споживання кисню (МПК). МПК – це така кількість кисню, яку організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (береться за 1 хв). Доведено, що чим більше організм здатний засвоїти кисню, тим більше у нього виробляється енергії, яка витрачається як на підтримку внутрішніх потреб організму, так і на виконання зовнішньої роботи [1, с. 27; 2, с.111]. Відомо, що кількість кисню засвоюється організмом в одиницю часу і є фактором, що лімітує рівень фізичного здоров'я людини. Максимальне споживання кисню (МСК) в основному залежить від двох чинників: функції кислородотранспортної системи і здатності скелетних м'язів засвоювати кисень. В свою чергу, кислородотранспортна система включає в себе систему зовнішнього дихання, систему крові і серцево-судинну систему. Кожна з цих систем вносить свій внесок в показники максимального споживання кисню (МСК), а порушення кожної ланки в цьому ланцюжку може негативно

позначитися на всьому процесі. 352 Зв'язок між величиною МСК і станом здоров'я був виявлений американським лікарем Купером [1, с. 143; 2, с. 120]. Він показав, що люди, які мають рівень максимального споживання кисню 42 мл.хв.кг. і вище, не страждають хронічними захворюваннями і мають показники артеріального тиску в межах норми. Більш того, був встановлений тісний взаємозв'язок між кількістю максимального споживання кисню і факторами ризику ішемічної хвороби серця: чим вище рівень аеробних можливостей (МСК), тим краще показники артеріального тиску, обміну холестерину і маси тіла. Мінімальна гранична величина максимального споживання кисню (МСК) для чоловіків 42 мл.хв.кг., для жінок – 35 мл.хв.кг., що позначається як безпечний рівень соматичного здоров'я людини [3, с.22; 4, с. 8]. Дослідженнями К. Купера доведено, що є прямий функціональний зв'язок між циклічними вправами і МСК [1, с. 221; 2, с. 47]. Одним з видів циклічних вправ є ходьба. Ходьба є найпростішим способом фізичної активності. Для занять ходьбою не потрібно спеціального обладнання та інвентарю. Цей фактор особливо актуальний в наш час. Ходьба доступна всім, незалежно від віку та рівня матеріального забезпечення. Про користь ходьби для зміцнення здоров'я відомо давно [1, с. 38; 2, с. 32]. Доведено, що при певному дозуванні ходьба справляє оздоровчий вплив [1, с. 45; 2, с. 56]. Доведено, що при бігу підтюпцем зі швидкістю 8 км. в годину витрачається 480 калорій, а при ходьбі з такою ж швидкістю 535 калорій, що на 11,5% більше [1, с. 123; 2, с. 87]. Протягом року (до карантину) нами спостерігалась група людей, чоловіків і жінок, що не займались спортом, у віці від 20 до 70 років. В цюВ цю групу входили практично здорові і хворі на ішемічну і гіпертонічну хворобу люди. У займаючихся вимірювалась вага тіла, артеріальний тиск і кількість холестерину в крові. В процесі занять реєструвалась електрокардіограма і частота серцевих скорочень (ЧСС). 353 Займаючі проходили в швидкому темпі дистанцію до 3 кілометрів при пульсових показниках не більше 110-120 ударів в хвилину. При пульсі більше цього показника інтенсивність

ходьби знижувалась. Реєстрація функціональних показників проводилась на апаратурі факультету біомедичної інженерії. Після року занять було проведено опитування. У всіх випробуваних було зафіксовано поліпшення самопочуття. Напади стенокардії стали менше турбувати. У хворих на гіпертонічну хворобу зменшився артеріальний тиск (від 155-100 до 135-85, в середньому). Зменшилася кількість гіпертонічних кризів. Вага тіла знизилась в середньому на 4,2%. Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилась в середньому на 4,8%. Одним з важливих факторів стану здоров'я є рівень холестерину в крові. У практично здорових він знизився на 7,5 %, у хворих з хронічною ішемічною хворобою серця (ІХС) на 17 %, у хворих на гіпертонію на 6,7 %. Підвищилася швидкість ходьби. Якщо на початку занять вона складала 6,5 км. в годину, то після року занять зросла до 7,5 км. в годину (на 15 %). Отримані дані красномовно свідчать про користь і оздоровлюючий вплив дозованої ходьби на організм людей будь-якого віку, особливо після карантинної ізоляції.

Висновки: 1. Регулярні заняття оздоровчою ходьбою покращують стан здоров'я людей різного віку. 2. Заняття оздоровчою ходьбою доцільно включати в щоденну програму рухової активності всім групам населення, незалежно від віку

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. – К.: Здоров'я, – 2005. – 820 с.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, – 1989. – 209 с.
3. Скибицький І.Г. Кросова підготовка як засіб розвитку витривалості спортсмена, які займаються рукопашним боєм / Науковий часопис, серія 15 вип.13, НПУ ім. М. П. Драгоманова, – 2011. – с. 120-124. 354
4. Скибицький І.Г. Исследование методики развития выносливости для спортсменов занимающихся рукопашным боем / Матеріали VI-ї

науковопрактичної конференції «Наука і освіта», 21 жовтня 2011р. – Донецьк, – 2011. – с.8-15.

5. Скибицький І.Г. «Ударна» методика розвитку витривалості для спортсменів єдиноборців / Матеріали VI-ї науково-практичної конференції, 19- 20 листопада 2011р, – Львів: ЛНУ ім.І.Франка, 2011. – с. 78-82.